

ARUNA M. SIEWERT

PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

Geheimwaffen aus der Natur

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

WAS SIND ANTIBIOTIKA? 7

Eine Erfolgsgeschichte 8

Alles begann mit einem Pilz 8

Das Wirkprinzip der Antibiotika 11

Heute gebräuchliche Antibiotika 12

Bakterien – Freunde und Feinde 16

Unser Bakterien-Ökosystem 17

Bakterien, die krank machen 17

Nutzen ausschöpfen, Risiken minimieren 22

Gefährliche Resistenzen 22

Wie Antibiotika unser Immunsystem schwächen können 24

Der sinnvolle Einsatz chemischer Antibiotika 25



PRAXIS

NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA 29

Wie pflanzliche Heilmittel wirken 30

Die Abwehrkräfte unterstützen 31

Antibiotische Inhaltsstoffe der Pflanzen 32

Wann sind natürliche Antibiotika eine Alternative? 38

Medikamente aus dem Pflanzenreich 40

Kauf und Zubereitung von Heilpflanzen 41

Aloe (Wüstenlilie) 45

Arnika 46

Bienenkittharz (Propolis) 47

Birke 48

Brunnenkresse 49

Ceylon-Zimt 50

Cranberry 50

Efeu 52

Eisenkraut 53

Gewürznelke 54

Goldrute 55

Kamille 55

Kapuzinerkresse 56

Knoblauch 58

Meerrettich 59

Odermennig 60

Papaya 61

Extra: Grapefruitkernextrakt	62
Pfefferminze	64
Ringelblume	65
Salbei	66
Schafgarbe	67
Sonnenhut	68
Süßholz	68
Teebaum	70
Thymian	71
Umckaloabo	72
Wacholder	72
Weißer Senf	73
Zwiebel	74
Extra: Kolloidales Silber	76

BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN 79

Die häufigsten Erkrankungen von A–Z 80

Wie finde ich die richtige Pflanze für meine Erkrankung?	81
Akne	83
Akute Bronchitis	84
Bindehautentzündung	86
Brustentzündung	87
Furunkel	89
Gelenkentzündung	90
Grippaler Infekt	91
Harnwegsentzündung	93
Lippenherpes	95
Magen-Darm-Infekt	96
Magenschleimhautentzündung	98
Mandelentzündung	100



Mittelohrentzündung	101
Mundschleimhautentzündung	103
Nasennebenhöhlenentzündung	104
Neurodermitis	106
Prostataentzündung	108
Rachenentzündung	109
Wunden und Verletzungen	110
Zahnfleischentzündung	111
Extra: Pilzinfektionen	113

Darmsanierung nach Antibiotikagabe 116	
In drei Schritten dem Teufelskreis entkommen 117	

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Register	123
Impressum	127



NUTZEN AUSSCHÖPFEN, RISIKEN MINIMIEREN

Der unkritische Einsatz von Antibiotika in der Medizin und auch in der Massentierhaltung (siehe Kasten rechte Seite) ist eine fragwürdige Fortsetzung der segensreichen Forschungen der Herren Gosio, Duchesne, Fleming, Flory und Chain ► **siehe ab Seite 8.** Die Medizin erfuhr mit der Entdeckung des Penicillins eine Revolution. Allerdings wurde auch schnell klar, dass der Einsatz von Antibiotika mit Bedacht erfolgen muss.

Gefährliche Resistenzen

Die Verabreichung chemischer Antibiotika kann zur Folge haben, dass Krankheitskeime dem Wirkmechanismus des Antibiotikums zu widerstehen lernen. Sie werden nun also weder im Wachstum gehemmt noch zerstört. Die zunehmenden Resistenzen machen die Therapie mit Antibiotika unberechenbarer. Es gibt zwei Formen von Resistenzen.

Primäre oder natürliche Resistenz

Diese besteht darin, dass ein Antibiotikum mit seinem Wirkstoff und Wirkspektrum nicht auf die vorliegende Art der Bakterien anspricht. Es ist also für dieses Bakterium schlicht nicht das richtige Mittel.

Sekundäre oder erworbene Resistenz

Sie liegt dann vor, wenn das verordnete Mittel eigentlich auf die Bakterienart gut anspricht, aber seine Wirksamkeit verloren hat. Das kann durch eine spontane Änderung der Erbsubstanz des Bakteriums geschehen. Auch kann sich die Zellmembran so verändern, dass das Antibiotikum die Wand nicht mehr »durchlöchern« kann. Vielleicht hat das Bakterium aufgrund seiner Wandlungsfähigkeit auch seinen Stoffwechsel umgestellt, sodass das Antibiotikum die Zellvermehrung nicht mehr stören kann. Ist eine Bakterie resistent, sind ihre »Nachkommen« es auch: Sie produziert durch Teilung fortan nur noch Bakterien mit denselben Resistenzen.

Resistente Bakterien können auch von Mensch zu Mensch weitergegeben werden. So kann es sein, dass bei einer Erkrankung ein Antibiotikum unter Umständen nicht wirkt, obwohl der Erkrankte selbst es nie zuvor eingenommen hat.

Wenn resistente Bakterien unserer körpereigenen Abwehr entweichen, können sie sich unbemerkt irgendwo im Körper einquartieren

oder sich ungehindert vermehren und somit neue Infektionen auslösen. Erschwerend kommt noch dazu, dass eine Resistenz gegen einzelne Wirkstoffe schnell zu einer Resistenz gegen die gesamte Wirkstoffgruppe wird. Das nennt man Kreuzresistenz. Die sekundären Resistenzen im medizinischen Bereich sind auf einen unbedachten Einsatz von Antibiotika zurückzuführen, die zu schnell verschrieben und teils zu gering dosiert werden, sodass das ein oder andere Bakterium »entwischt« und in einer Nische des Körpers auf seine große Stunde wartet. Den gleichen Effekt haben auch zu früh abgesetzte Antibiotika.

INFO

ANTIBIOTIKA IN DER TIERHALTUNG

Antibiotika werden in der Massentierhaltung zur Vermeidung von Seuchen eingesetzt. Über den Verzehr tierischer Produkte und tierische Ausscheidungen in der Umwelt gelangen sie in unseren Körper. Mit zunehmender Bewusstwerdung der Problematik hat der Gesetzgeber im Jahr 2006 zumindest den Einsatz als Wachstumsförderer verboten. Dennoch werden in Deutschland laut offiziellen Angaben Tausende Tonnen Antibiotika pro Jahr an Tierärzte abgegeben.



NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA

NICHT IMMER BRAUCHEN WIR UNBEDINGT EIN CHEMISCHES ANTIBIOTIKUM. DAS PFLANZENREICH VERFÜGT ÜBER VIELE WIRKUNGSVOLLE HEILMITTEL, DIE UNSER IMMUNSYSTEM OHNE UNERWÜNSCHTE NEBENWIRKUNGEN STÄRKEN.

Wie pflanzliche Heilmittel wirken	30
Medikamente aus dem Pflanzenreich	40

Glykoside

Diese speziellen Bitterstoffe werden vor allem unterstützend bei Herzschwäche eingesetzt. Herzglykoside (etwa aus Fingerhut) sind giftig und nur in rezeptpflichtigen Arzneien anwendbar. Senfölglykoside (Glukosinolate) dagegen kommen in Gemüsesorten wie Kohl oder Rettich vor. Sie haben eine antimikrobielle Wirkung und unterstützen unser Immunsystem. Äußerlich angewandt sind sie vor allem durchblutungsfördernd. Iridoidglykoside wiederum dienen der Pflanze als Abwehr und sind ebenfalls antimikrobiell und entzündungshemmend.

Saponine

Hauptwirkstoff der Saponine sind bestimmte Glykoside. Sie dienen vor allem als Emulgatoren, das heißt, sie helfen, vom Organismus schwer aufnehmbare Stoffe zu lösen und verwertbar zu machen. Sie verflüssigen Schleim und regen so die Drüsensekretion an. Einige Saponine wirken antiviral, antibakteriell und pilzwidrig, aber auch entzündungshemmend und venenstabilisierend.

Alkaloide

Bei vielen, aber nicht allen Alkaloiden handelt es sich um Bitterstoffe ► **siehe Seite 35**. Alkaloide sind (giftige) Rauschmittel, sie kommen in bekanntermaßen giftigen Pflanzen wie Tollkirsche, Bilsenkraut, Herbstzeitlose oder Erdrrauch vor. Alkaloide wirken auf das zentrale Nervensystem, meist dürfen

sie als reine Droge für die innere Anwendung nicht genutzt werden und sind nur in homöopathischen Potenzen in den Apotheken erhältlich. Viele Alkaloidpflanzen wurden früher als Hexenpflanzen bezeichnet.

Die Natur ist die beste Apotheke.

SEBASTIAN KNEIPP

Cumarine

Diese sekundären Pflanzenstoffe haben vor allem abschwellende, kreislauf- und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Einige Cumarine verstärken die Lichtwirkung oder hemmen Entzündungen. Cumarine sind in höheren Dosen gesundheitsschädlich und können Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bis zu Atemstillstand und Koma hervorrufen. Es ist daher ratsam, diese Drogen mit Vorsicht anzuwenden. Cumarine hemmen die Blutgerinnung und werden zur Prophylaxe bei Thromboseneigung und Schlaganfallrisiko eingesetzt. Das bekannteste Beispiel aus dem Pflanzenreich ist der Waldmeister, für dessen typischen Duft Cumarine verantwortlich sind. War er früher viel in Eis und Getränken enthalten, gelten heute strenge Regeln für seine Verarbeitung.

JEDE HEILPFLANZE IST EINE KLEINE APOTHEKE

Die individuelle Vielfalt der Inhaltsstoffe ist die Schatztruhe einer jeden Heilpflanze. Überzeugen Sie sich am Beispiel der Großen Kapuzinerkresse (siehe Seite 56), der »Heilpflanze des Jahres 2013«!

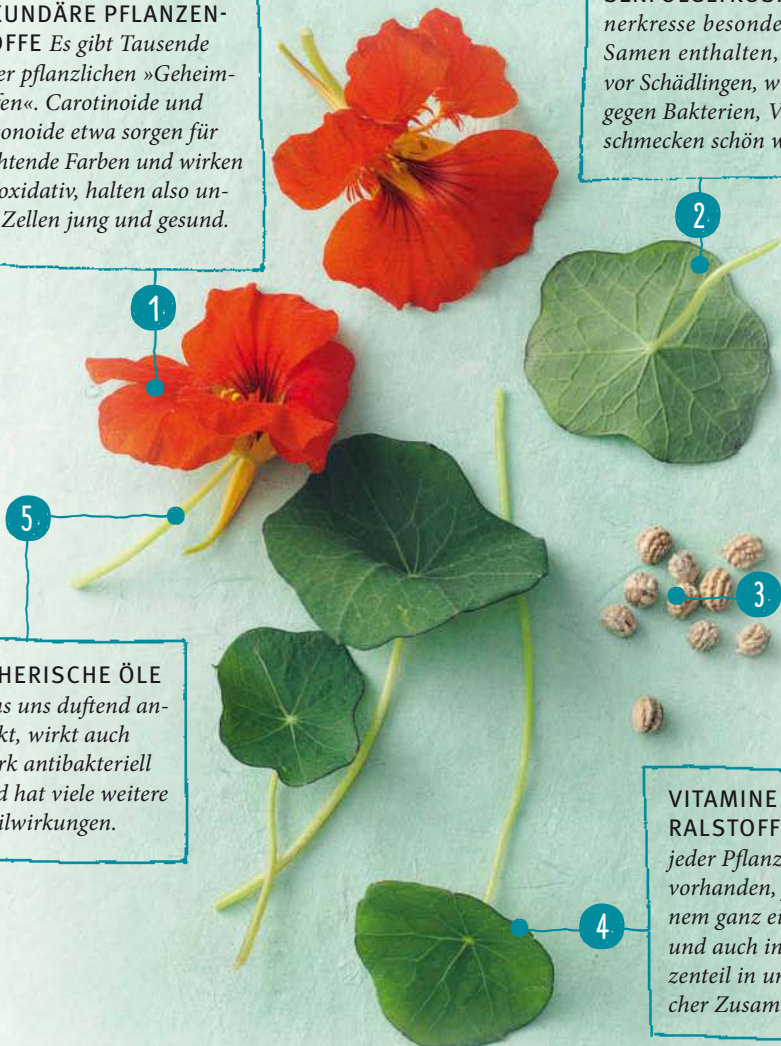
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE Es gibt Tausende dieser pflanzlichen »Geheimwaffen«. Carotinoide und Flavonoide etwa sorgen für leuchtende Farben und wirken antioxidativ, halten also unsere Zellen jung und gesund.

SENFÖLGLYKOSIDE, bei der Kapuzinerkresse besonders in Blättern und Samen enthalten, schützen die Pflanze vor Schädlingen, wirken beim Menschen gegen Bakterien, Viren und Pilze – und schmecken schön würzig-scharf.

WIRKSTOFFZUSAMMENSETZUNG Sie ist in jedem Pflanzenteil anders, also sind auch die Heilwirkungen unterschiedlich.

ÄTHERISCHE ÖLE Was uns duftend anlockt, wirkt auch stark antibakteriell und hat viele weitere Heilwirkungen.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE Sie sind in jeder Pflanze reichlich vorhanden, jeweils in einem ganz eigenen »Mix« und auch in jedem Pflanzenteil in unterschiedlicher Zusammensetzung.



- Um den Mineralstoff- und Vitaminhaushalt aufrechtzuerhalten und sich mit Energie zu versorgen, regelmäßig essen! Geeignet sind Zwieback, Banane, geriebener Apfel, leichte Gemüsesuppe, Reis.
- Vorbeugend nach jedem Toilettengang die Hände sehr gründlich waschen, auch die Handflächen und Fingerzwischenräume einbeziehen.
- Oft tritt eine Gastroenteritis bei Reisen in andere Länder auf, nicht zuletzt weil unser Immunsystem gegen die dortigen Erreger noch keine Strategie entwickelt hat. Lassen Sie sich vom Heilpraktiker, individuell auf Sie und das bereiste Land abgestimmt, eine Tinktur mit stark bitterstoffhaltigen Pflanzen zusammenstellen. Diese sorgen im Magen für eine erhöhte Salzsäureproduktion, die krank machende Keime bereits im Magen zerstört.

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Allgemeines: Der Magen ist von einer Schleimhautschicht ausgekleidet, welche die darunterliegenden Gewebeschichten vor der Magensäure schützt. Ist die Schleimhaut beschädigt, sei es im Magen oder am Magenausgang, spricht man von einer Gastritis. Die akute Erkrankung kann bei unzureichender Behandlung in eine chronische Form übergehen. Gastritis ist nicht ansteckend, obwohl der häufigste Auslöser Bakterien sind. Auch hoch

dosierte Medikamente wie Schmerzmittel oder Kortisonpräparate können die Magenschleimhaut schädigen, ebenso Kaffee, Alkohol und Rauchen, Stress und hektisches Essen. Nicht selten verlaufen chronisch gewordene Magenschleimhautentzündungen symptomlos und werden nur zufällig entdeckt. Eine seltene Form ist die Autoimmungastritis, hier greift die eigene Abwehr die Magenschleimhaut an und schädigt sie.

Die Folgen einer chronischen Gastritis sind unter anderem Eisen- und Vitamin-B12-Mangel – der Körper ist dann nicht mehr optimal mit roten Blutkörperchen und Sauerstoff versorgt, was teils schwere und irreversible Folgen haben kann.

Symptome: Krampfartige Bauch- und Magenschmerzen, Druck- und Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, in schwereren Fällen auch Teerstuhl (»schwarzer« Stuhl, Blut im Stuhl) und Blutbrechen. Typisch ist eine Verschlimmerung der Symptome direkt nach dem Essen.
Zum Arzt: Bei Teerstuhl und Bluterbrechen sowie akuter Verschlimmerung oder einem länger als vier Wochen andauernden Krankheitsverlauf.

Mögliche Komplikationen: Magengeschwür, Magenblutung oder -durchbruch, Zwölffingerdarmgeschwür, erhöhtes Magenkrebsrisiko.

Behandlung mit pflanzlichen Mitteln:

- Lassen Sie sich einen Tee zu gleichen Teilen aus Kamille ► [siehe Seite 55](#), Pfeffer

ferminze ▶ siehe Seite 64, Schafgarbe
 ▶ siehe Seite 67 und Süßholz ▶ siehe Seite 68 mischen; zusätzlich eines der folgenden Kräuter: Baldrian, Eibischwurzel, Fenchelsamen, Hafer, Malvenblätter und -blüten, Melisse. 3-mal täglich unabhängig von den Mahlzeiten eine Tasse trinken.

- Bei Gastritis hat der Schutz der Schleimhaut erste Priorität. Die Schleimstoffe des Leinsamens helfen dabei. Übergießen Sie 2-mal täglich 1 Esslöffel grob geschroteten oder im Mörser gestoßenen braunen Leinsamen mit 1 Tasse warmem Wasser und lassen ihn 1 Stunde quellen. Dann abseihen und das Wasser trinken.

Fertigarzneien: Gastritol® »Dr. Klein« Tropfen (unter anderem mit Süßholzwurzel, Kamille und Wermut); Iberogast® Flüssigkeit (mit Kamille, Pfefferminze und Kümmel); Gastrarctin® N Tropfen (mit kolloidalem Silber, Kamille und Pfefferminze).

Zusätzlich hilft:

- Bei einer akuten Gastritis sollten Sie alle säurereichen, sehr fetten oder süßen sowie sehr kalte Nahrungsmittel meiden. Halten Sie sich an leichte Kost wie Naturjoghurt, säurearmes Obst (Bananen, mehliges Äpfel, Melone ...), Reis, Brot aus Dinkel.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten in Ruhe ein statt drei große Mahlzeiten, die den Magen zu sehr belasten.
- Zumindest vorübergehender Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Rauchen.

TIPP

ROLLKUR BEI MAGENBESCHWERDEN

Bei dieser einfachen Kur wird das Innere des Magens an allen Stellen mit dem heilungsfördernden Tee benetzt. Bereiten Sie sich morgens eine große Tasse Kamillentee aus Blüten zu. Trinken Sie den Tee und legen Sie sich dann in einem warmen Raum jeweils 5 Minuten auf den Rücken, die rechte Seite, die linke Seite und den Bauch. Danach noch 15 Minuten unter einer warmen Decke liegen bleiben und ausruhen, eventuell mit einer Wärmflasche. Abends wiederholen und die Kur auf diese Art zwei Wochen lang durchführen.

- Morgens und abends Rollkur.
- Achten Sie auf viel Bewegung, wenig Stress, Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation.

FÜR ALLES IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Mit Heilpflanzen unterstützen Sie effektiv Ihr Immunsystem bei der Bekämpfung von Krankheitserregern. So werden Sie rasch und nachhaltig wieder gesund.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Einen Überblick zur Geschichte sowie zu den **Vor- und Nachteilen** chemischer Antibiotika.
- Aufschlussreiche Einblicke in die tief greifenden Wirkweisen **natürlicher Heilmittel**.
- **Portraits** der 30 wirksamsten pflanzlichen Antibiotika von A bis Z.
- Die häufigsten Infektionskrankheiten von A bis Z und ihre natürliche Behandlung, **mit vielen zusätzlichen Tipps** und hilfreichen, wohltuenden Anwendungen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-2836-2



PEFC/04-32-0928

€12,99 [D]

€13,40 [A]

www.gu.de

G|U