



Pflanzliche Antibiotika bei Infekten & Co

Rund 3000 Tonnen Antibiotika schlucken die Deutschen pro Jahr. Doch häufig können die künstlichen Bakterienkiller (denn gegen Viren, Hauptverursacher von Schnupfen und Co., helfen sie nicht!) nichts mehr ausrichten, weil viele Keime durch den leichtfertigen und in vielen Fällen auch unnötigen Einsatz von Antibiotika inzwischen immun geworden sind. Was massiv gegen den unnötigen Einsatz von Antibiotika spricht: Sie zerstören gleichzeitig die natürliche Bakterien-Darmflora. Daher muss nach einer – durchaus manchmal berechtigten Antibiotikaaanwendung - die Darmflora wieder aufgebaut werden.

Pflanzen besitzen – inzwischen durch viele Studien nachgewiesen - pharmakologisch hochwirksame Substanzen, wie zum Beispiel ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe oder Flavonoide, die die Vermehrung von Bakterien und Mikroorganismen hemmen oder sogar zerstören und die Immunabwehr steigern. Im Gegensatz zum künstlichen Antibiotikum konnten bei den pflanzlichen Alternativen bisher keine Resistenzen nachgewiesen werden. Essen Sie bei Atemwegs- und Harnwegsinfektionen Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die ätherischen Öle von Oregano und Thymian schmecken nicht nur lecker, sondern wirken besonders in der Lunge und im Verdauungssystem. Kamillen- und Salbei-Tee kann man nicht nur trinken, sondern auch als Mundspülung gegen Bakterien im Mund- und Rachenraum verwenden. Alle Kreuzblütler (z. B. Meerrettich, Brokkoli, Kohl) und fast alle Liliengewächse (z. B. Knoblauch, Aloe vera) beinhalten stark antibiotisch wirksame Stoffe, die nicht nur Bakterien, sondern auch Viren und Pilze hemmen oder töten. So werden nicht nur Ihre Beschwerden leichter, sondern die krankheitsverursachenden Erreger werden in ihrem Wachstum gehemmt und eliminiert. Verantwortlich dafür ist das Zusammenspiel vieler, teils auch noch unerforschter Stoffe.

Besonders wirksam bei Atemwegs- und Erkältungskrankheiten ist Thymian. Seine keimtötende Wirkung gegen *Streptococcus pyogenes*, Hauptverursacher von Mandelentzündungen, war in einer Studie (1) vergleichbar effizient mit dem eines Antibiotikums wie Amoxicillin. Auch bei Bronchitis, Husten, fieberhaften Infekten und Grippe löst das ätherische Öl des Thymians festsitzenden Schleim in den Atemwegen, wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend, krampflösend und schweißtreibend. Thymian gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen: als Öl, Körperöl, Pastillen, Saft, Tropfen, Erkältungsbad, Salbe oder Tee.

In einer Studie (2) stellte sich ein Echinacea (Sonnenhut)/Salbei-Spray bei akuten Halsschmerzen als genauso wirksam und verträglich heraus wie ein schulmedizinisches Spray.

Hier ein Rezept:

Übergießen Sie hierzu 2 Esslöffel (circa 4,0 g) gereinigtes und geschnittenes Sonnenhutkraut mit einer 1 großen Tasse (250 ml) siedend heißem Wasser und lassen den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen. Sieben Sie das Kraut anschließend ab.

Multiresistente Keime, wie beispielsweise MRSA, verursachen jährlich viele tausend Todesfälle in Europa. Eine Studie am Universitätsklinikum Freiburg (3) hat gezeigt, dass Senfölglykoside aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel gegen 13 Bakterienarten eine ausgeprägte Wirksamkeit besitzen. Es gibt auch Hinweise dafür (4), dass gegen MRSA mein persönliches Lieblingsmittel Grapefruitkernöl bei allen Infekten hilft.

Einnahme Grapefruitkernöle:

Man nimmt anfangs dreimal täglich 5 Tropfen des sehr bitteren Öls in einem Glas Wasser. Man kann die Dosis täglich tropfenweise steigern. Die Anzahl der Tropfen sollte pro Tag nie mehr als das eigene Körpergewicht in kg betragen (z.B. bei 60 kg, höchstens 3/Tag 20 Tropfen).

Literaturhinweise:

- (1) <https://www.thymian.info/studien.html>
- (2) Eine Kombination von Salbei/Echinacea oder Chlorhexidin/Lidocain zur Behandlung akuter Halsschmerzen
December 2010, Zeitschrift für Phytotherapie 30(06), DOI: 10.1055/s-0030-1247118
- (3) <https://www.deutschesapothekenportal.de/interaktiv/zertifizierte-fortbildungen/unkomplizierte-akute-atemwegsinfektionen/2-therapieoptionen/23-medikamentoese-massnahmen-phytotherapeutika/232-isothiocyanate-pflanzliche-antiinfektiva/2321-antibakterielle-wirksamkeit/>
- (4) Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross SG, Dawson MM, Dunn K, "The effect of essential oils on methicillin-resistant Staphylococcus aureus using a dressing model.", Burns. 2004 Dec;30(8):772-7.