

RATGEBER GESUNDHEIT

ARUNA M. SIEWERT

PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

*Geheimwaffen
aus der Natur*



G|U

THEORIE

Natürlich gesund	5
WAS SIND ANTIBIOTIKA?	7
Eine Erfolgsgeschichte	8
Am Anfang war ein Pilz	8
Das Wirkprinzip der Antibiotika	10
Heute gebräuchliche Antibiotika	12
Bakterien – Freunde und Feinde	16
Das Bakterien-Ökosystem unseres Körpers	17
Nutzen ausschöpfen, Risiken minimieren	22
Gefährliche Resistenzen	23
Wie Antibiotika das Immunsystem schwächen	24
Der sinnvolle Einsatz chemischer Antibiotika	25

PRAXIS

ANTIBIOTIKA AUS DER NATUR	29
Wie pflanzliche Heilmittel wirken	30
Die Abwehrkräfte unterstützen	31
Die antibiotischen Stoffe der Pflanzen	32
Extra: Jede Heilpflanze ist eine kleine Apotheke	37
Extra: Krankheiten als Chance zur Weiterentwicklung	39
Medikamente aus dem Pflanzenreich	40
Kauf und Zubereitung von Heilpflanzen	41
Aloe	45
Arnika	46
Bienenkittharz (Propolis)	47
Birke	48
Brunnenkresse	49
Ceylon-Zimt	50
Cranberry	51
Efeu	52
Eisenkraut	53
Gewürznelke	54
Goldrute	55
Kamille	56
Kapuzinerkresse	57



Knoblauch	58
Meerrettich	59
Odermennig	60
Papaya	61
Extra: Grapefruitkernextrakt:	
ein fruchtiges Rundumtalent	62
Pfefferminze	64
Ringelblume	65
Salbei	66
Schafgarbe	67
Sonnenhut	68
Süßholz	69
Teebaum	70
Thymian	71
Umckaloabo	72
Wacholder	73
Weißer Senf	74
Zwiebel	75
Extra: Kolloidales Silber	76

NATÜRLICH BEHANDELN 79

Die häufigsten Erkrankungen von A-Z	80
Wie finde ich die richtige Pflanze?	81
Akne	83
Akute Bronchitis	84
Bindehautentzündung	86
Brustentzündung	87
Furunkel	89
Gelenkentzündung	90



Grippaler Infekt	91
Harnwegsentzündung	93
Lippenherpes	94
Magen-Darm-Infekt	96
Magenschleimhautentzündung	98
Mandelentzündung	100
Mittelohrentzündung	101
Mundschleimhautentzündung	102
Nasennebenhöhlenentzündung	104
Neurodermitis	106
Prostataentzündung	108
Rachenentzündung	109
Wunden und Verletzungen	110
Zahnfleischentzündung	111
Extra: Pilzinfektionen	113

Darmsanierung nach Antibiotikagabe	116
Dem Teufelskreis entkommen	117

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	122
Register	123
Impressum, Leserservice, Garantie	127



BAKTERIEN – FREUNDE UND FEINDE

Wer sind nun eigentlich die Erreger, die wir mit Antibiotika bekämpfen? Allgemein geht man davon aus, dass Bakterien zu den frühesten Lebensformen gehören. Sie sind sehr anpassungs- und widerstandsfähig. Das Wort Bakterie kommt aus dem Griechischen und bedeutet »*Stäbchen*«. Und tatsächlich haben auch viele Bakterien die Form kleiner Stäbchen. Es gibt aber auch andere

Erscheinungsbilder: So sind beispielsweise Kokken kugelförmig und Spirochäten wurmartig und spirilig. Außerdem gibt es Bakterien mit Stielen und Anhängseln, in Kugel- oder Stäbchenketten, röhrenförmig, flächig und verzweigte Fäden bildend. Bakterien sind so klein, dass wir sie mit bloßem Auge nicht wahrnehmen. Sie können sich relativ problemlos an die vorhandenen

Bedingungen anpassen – wichtig ist bei der Auswahl eines Medikaments zu unterscheiden, ob ein Bakterium Sauerstoff zum Leben braucht (also aerob ist), ob es von Sauerstoff getötet wird (also obligat anaerob ist) oder ob es mit und ohne Sauerstoff gleichermaßen überleben kann (also aerotolerant ist).

Außerdem können Bakterien in zwei weitere Gruppen eingeteilt werden – sie sind entweder grampositiv oder gramnegativ: Der dänische Bakteriologe Hans Christian Gram (1853–1938) hat eine Methode entwickelt, die es ermöglicht, Bakterien durch Einfärben zu unterscheiden. Je nach Zellwandaufbau sind sogenannte grampositive Bakterien färbbar, gramnegative Bakterien haben dagegen eine Lipidschicht um die Mureinwand, die den Farbstoff nicht so gut aufnehmen kann. Grampositive Bakterien erscheinen deshalb dunkelblau, gramnegative dagegen rot. Diese Gram-Färbung ist wichtig für die Diagnose bei Infektionskrankheiten, weil die Bakterien unterschiedlich auf Antibiotika reagieren.

DAS BAKTERIEN-ÖKOSYSTEM UNSERES KÖRPERS

Auf und in jedem von uns Menschen leben rund 100 Billionen Bakterien und damit etwa zehnmal so viele, wie wir Körperzellen haben! Sie bilden eine Art kleines Ökosystem in unserem Körper und leben teilweise in Symbiose, profitieren also voneinander. Ohne sie wären wir nicht lebensfähig.

Viele dieser Bakterien leben auf den Schleimhäuten von Mund, Magen, Vagina, Dick- und Dünndarm und sind uns wohlgesinnt. Sie ernähren sich von den Abfallprodukten unseres Stoffwechsels und bauen kontinuierlich die unverzichtbaren, aber auch unverdaulichen Ballaststoffe aus unserer Nahrung ab.

Manche Mitglieder unserer natürlichen (=physiologischen) Bakterienflora schützen uns auch vor unliebsamen Kollegen und sind somit ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. So erschwert beispielsweise der *Lactobacillus bifidus* die Ansiedlung krank machender Erreger im Darm.

Die individuelle Bakteriengemeinschaft

Die genaue Zusammensetzung der nützlichen Bakterien ist bei uns Menschen individuell verschieden. Wodurch diese Unterschiede zustande kommen, ist noch nicht abschließend geklärt. Im Gespräch sind unter anderem die Ernährung sowie die genetische Disposition, also das »gesundheitliche Erbe«, das wir in die Wiege gelegt bekommen haben.

Auch die Bakteriengemeinschaften der verschiedenen Schleimhäute unseres Körpers unterscheiden sich stark voneinander. Allein in unserer Darmflora sind mehrere Hundert unterschiedliche Bakterienarten zu Hause. Das Gleichgewicht der natürlichen Bakterienflora in unserem Organismus zu erhalten, ist ein wesentlicher Faktor für den langfristigen Erhalt unserer Gesundheit.



WIE PFLANZLICHE HEILMITTEL WIRKEN

Es gibt Zeiten, da erfreuen wir uns bester Gesundheit, obwohl viele Menschen um uns herum niesen und schniefen, husten und heiser sind. Nicht jeder pathogene (krankheits-erregende) Keim, der an unserer Nase vorbeistreift, macht uns also krank. Woran liegt das? Ob wir erkranken, hängt mit der Menge von Erregern zusammen, denen unser Organismus ausgesetzt ist. Außerdem ist von ent-

scheidender Bedeutung, wie gut unsere körpereigene Abwehr gerade in der Lage ist, die pathogenen Keime, die versuchen, sich in unseren Organismus einzunisten, zu eliminieren. Wir müssen also versuchen, unsere Abwehr zu stärken und unser Immunsystem (wieder) auf Trab zu bringen beziehungsweise zu halten. Pflanzliche Mittel können dazu einen sehr wertvollen Beitrag leisten.

DIE ABWEHRKRÄFTE UNTERSTÜTZEN

Unser Organismus und seine Abwehrkräfte werden erheblich geschwächt, wenn wir dauernd gestresst sind, zu wenig Schlaf oder zu wenig Bewegung haben, wenn also die Balance zwischen Arbeiten, Ausruhen und Freizeit nicht stimmt. Oft wird unterschätzt, welche negativen Folgen es für unser Immunsystem haben kann, wenn wir beispielsweise unzufrieden sind mit unserer Arbeitssituation, in unseren Beziehungen leiden, Geldsorgen haben, uns in unserem Zuhause nicht wohlfühlen oder ständig wiederkehrender Lärmbelastung ausgesetzt sind.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Wer meist unter Zeitdruck isst, dem Körper oft Süßes und Fettiges statt Frisches und Vitalstoffreiches zuführt, nimmt der körpereigenen Abwehr die Möglichkeit, sich zu formieren, um den eindringenden Keimen Einhalt zu gebieten.

Pflanzenheilmittel: wie sie uns stärken, statt uns zu schwächen

Wenn unsere Abwehr in sich zusammenbricht, haben krank machende Keime in unserem Körper leichtes Spiel. Aufgrund mangelnder Verteidigung sind den Bakterien, Viren und Pilzen dann Tür und Tor geöffnet. Sind die Erreger erst in unserem Organismus, können sie sich auf unseren Schleimhäuten niederlassen und beginnen von dort aus ihr Unwesen zu treiben. Wenn es so weit gekom-

men ist, spricht auf den ersten Blick vieles dafür, dass wir uns vom Arzt ein Antibiotikum verschreiben lassen: Wir sind dann scheinbar schnell wieder gesund, fühlen uns besser und sind wieder einsatzfähig. Aber sind wir wirklich gesund, nur weil den krank machenden (und mit ihnen auch vielen nützlichen) Bakterien der Garaus gemacht wurde? Geht es uns wirklich besser und wie lange hält das an? Wie wir bereits gesehen haben, nehmen wir unserem Körper mit den meist schnell wirkenden verschreibungspflichtigen Antibiotika die Möglichkeit, sich selbst zu helfen und langfristig zu heilen (siehe Seite 24) – dabei könnten wir gerade durch einen natürlichen Heilungsprozess gestärkt aus einer Krankheit hervorgehen und uns dann auch gegen neue Keime erfolgreich zur Wehr setzen.

Nach der Einnahme von künstlichen Antibiotika haben wir die Krankheit zwar überstanden, unser Körper und unsere körpereigene Abwehr sind aber geschwächt, und zwar in zweierlei Hinsicht: erstens von der überstandenen Krankheit und zweitens von den Folgen des eingesetzten Antibiotikums – vor allem der Tatsache, dass Antibiotika ja auch den »guten« Bakterien in unserem Körper schaden. Kommt nun ein neuer Keim des Weges, hat unser Immunsystem kaum die Kraft, sich der neuen Herausforderung zu erwehren. Künstliche Antibiotika unterstützen oder fördern also keineswegs unsere körpereigenen Selbstheilungskräfte, sondern eliminieren lediglich die Bakterien.



Spricht für sich: Im Volksmund ist Odermennig als Leberklee, Milzblüh oder Magenkraut bekannt.

Odermennig

Agrimonia eupatoria

Der Gemeine Odermennig ist in Nord- und Mitteleuropa weitverbreitet und gehört zur Familie der Rosengewächse. Der Stängel des Odermennigs ist wenig verzweigt, behaart und kräftig. Seine Blätter sind unpaarig gefiedert und grob gezähnt. Von Juni bis September bilden sich an seiner Spitze gelbe, traubige Blüten. Diese warten mit reichlich Pollen auf und sind deshalb eine wichtige Bienenweide. Die Blüten entwickeln sich zu kleinen Kletten, die am Fell von Tieren hängen bleiben. Odermennig kann bis zu einem Meter hoch wachsen, steht an Hecken, Zäunen und auf Weiden und bevorzugt lehmigen oder

kalkhaltigen Boden. Der Geschmack ist leicht bitter und man merkt im Mund deutlich die zusammenziehende Wirkung.

Verwendete Pflanzenteile: Das kurz vor oder während der Blüte geerntete Kraut.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, vor allem Catechin-gerbstoff, Kieselsäure, Triterpene, Flavonoide, ätherisches Öl, Bitterstoffe.

Eigenschaften: Odermennig wirkt durch seine Gerbstoffe vor allem zusammenziehend auf die Schleimhäute. Zusätzlich hemmt er das Wachstum von Bakterien und hat entzündungshemmende Eigenschaften. Er wirkt leicht oberflächenbetäubend, appetitanregend und außerdem zellstabilisierend, wodurch er das Abheilen entzündeter Hautstellen beschleunigt.

Haupteinsatzgebiete: Odermennig wirkt regulierend bei akuten Durchfallerkrankungen sowie bei unspezifischen oder akuten Darmentzündungen. Außerdem nutzt man seine regulierenden Eigenschaften auf Leber und Galle bei Neigung zu erhöhten Harnsäurewerten (etwa bei Gicht). Zusätzlich verwendet man ihn bei Mund- und Rachenentzündungen zum Gurgeln, bei Hautverletzungen und Psoriasis als Auflage sowie bei Rheuma, Gliederschmerzen und Unterleibserkrankungen für Teilbäder. In der Volksmedizin hat er sich bei der Pflege der Stimmbänder speziell für Sänger bewährt.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Kontraindikationen: Keine bekannt.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur.

Papaya

Carica papaya

Die in den Tropen beheimatete, schnell wachsende baumartige Pflanze aus der Familie der Melonenbaumgewächse hat einen unverzweigten, in der Mitte hohlen Stamm und große, lang gestielte, tief gelappte Blätter. Sie ist zweihäusig: Das heißt, man findet an einer Pflanze nur männliche oder weibliche Blüten. Die männlichen Blüten sind hellgelbe Rispen, die weiblichen sitzen stammnah in den Blattachseln. Die Früchte wachsen häufig in Trauben mit bis zu neun einzelnen Früchten. Die Schale der unreifen Früchte ist grün, mit der Reifung färbt sie sich gelbgrün bis



Die Papaya, auch »Frucht der Engel« genannt, ist fester Bestandteil der gesunden ayurvedischen Küche.

gelborange. Die saftigen Früchte haben eine birnen- oder kürbisartige Form und werden 400 Gramm bis 5 Kilogramm schwer.

Das orangefarbene Fruchtfleisch enthält in der Mitte viele schwarze, runde, aromatisch-scharfe Samen, die mitgegessen werden können. Das Fruchtfleisch ist süß, der Geschmack erinnert an Melonen.

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen, Milchsafte der unreifen Früchte.

Inhaltsstoffe: Enzyme wie Papain, Saponine, Kalium, Magnesium, Vitamin C.

Eigenschaften: Die Enzyme wirken eiweißspaltend, antimikrobiell, wurmwidrig, entzündungshemmend, schmerzstillend und sie hemmen die Geschwürbildung. Außerdem unterstützen sie die Auflösung von Fibrin und somit von Blutgerinnseln.

Haupteinsatzgebiete: Eingeschränkte Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, Durchfall, Darminfektionen, Darmparasiten. Das Kauen der getrockneten Samen kann Reisedurchfall lindern. Papaya hilft auch bei verletzungsbedingten Ödemen und Blutgerinnseln. Sie unterstützt die Entgiftung und fördert die Verdauung, etwa von Fleisch.

Nebenwirkungen: Verstärkte Blutungsneigung, selten treten Allergien auf.

Kontraindikationen: Schwangerschaft, Gerinnungsstörungen, erhöhte Blutungsneigung sowie Einnahme von Medikamenten, welche die Gerinnung beeinflussen.

Darreichungsformen: Frische Frucht, Kapseln, Pulver.

MAGENSCHLEIMHAUT- ENTZÜNDUNG (GASTRITIS)

Allgemeines: Unser Magen ist mit einer Schleimhautschicht ausgekleidet, die 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 ausreichend mit roten Blutkörperchen und mit Sauerstoff versorgt, was in manchen Fällen 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 Bluterbrechen. Ty-

pisch 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, -blutung oder -durchbruch, Zwölffingerdarmgeschwür, erhöhtes Magenkrebsrisiko.

Behandlung mit pflanzlichen Mitteln:

- Lassen Sie sich zu gleichen Teilen aus Kamille (siehe Seite 56), Pfefferminze (siehe Seite 64), Schafgarbe (siehe Seite 67) und Süßholz (siehe Seite 69) einen Tee mischen; zusätzlich eines der folgenden Kräuter: Baldrian, Eibischwurzel, Fenchelsamen, Hafer, Malvenblätter und -blüten, Melisse (siehe vordere und hintere Innenklappe). Dreimal täglich unabhängig von den Mahlzeiten eine Tasse des Tees trinken.
- Bei Gastritis hat der Schutz der Schleimhaut erste Priorität. Die Schleimstoffe der Leinsamen (siehe hintere Innenklappe) helfen dabei. Übergießen Sie zweimal täglich einen Esslöffel grob geschrotete oder im Mörser gestoßene braune Leinsamen mit einer Tasse warmem Wasser und lassen Sie sie eine Stunde quellen. Dann abseihen und das Wasser trinken.

Fertigarzneien: Gastritol® Liquid (unter anderem mit Süßholzwurzel, Kamille und Wermut); Iberogast® Flüssigkeit (mit Kamille, Pfefferminze und Kümmel); Pascoventral® (mit Kamille, Kümmel, 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 am Tag mehrere kleine Mahlzeiten in Ruhe ein statt drei große Mahlzeiten, die den Magen zu sehr belasten.
- Verzichten Sie zumindest vorübergehend auf Kaffee, Alkohol und Rauchen.
- Machen Sie morgens und abends eine Rollkur (siehe rechte Spalte).
- Achten Sie auf viel Bewegung und wenig Stress. Machen Sie Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation.

**ROLLKUR BEI
MAGENBESCHWERDEN**

Bei dieser einfachen Kur wird das Innere des Magens an allen Stellen mit einem 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. Bleiben Sie danach noch circa 15 Minuten unter einer warmen Decke liegen und ruhen Sie sich aus, eventuell mit einer Wärmflasche. Abends wiederholen und die Kur zwei Wochen lang regelmäßig fortsetzen.



Wohltuende Ruhe: Genießen Sie die heilsamen Effekte einer Rollkur. Ihr Magen wird es Ihnen danken.

NATÜRLICH GESUND MIT PFLANZENKRAFT



Porträts der 30 wirksamsten pflanzlichen Antibiotika von Aloe bis Zwiebel.

Alles Wissenswerte über die tiefgreifenden Wirkweisen naturbelassener Heilmittel
sowie über die Vor- und Nachteile chemischer Antibiotika.

Informationen zur natürlichen Behandlung der häufigsten Infektionskrankheiten mit
vielen zusätzlichen Tipps zu Hausmitteln und wohltuenden Anwendungen.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7593-9



9 783833 875939



www.gu.de