

Claudia Ritter



PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

selbst gemacht

Heilen und
vorbeugen mit Gewürzen
und Kräutern



Claudia Ritter



PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

selbst gemacht

Heilen und
vorbeugen mit Gewürzen
und Kräutern

Inhalt

Konventionelle und pflanzliche Antibiotika 6

Antibiotika in der Medizin 8
Pflanzliche Antibiotika 10
Konventionelle Therapie oder
Eigenbehandlung? 12

Die wichtigsten Inhaltsstoffe 16
Qualität ist das A und O 20
Antibiotika aus Gewürzen herstellen 24
Die wichtigsten Erreger im Überblick 30

Beschwerden mit Pflanzen behandeln 38

INDIKATIONEN UND REZEPTE 40

Bronchitis 40
Candida-Infektion 44
Durchfall 47
Furunkel und Abszesse 50
Fußpilz 52
Grippaler Infekt und Influenza 55
Harnwegsinfekte 60
Herpes-Entzündungen 64
Husten 66
Lungenentzündung 70
Magenschleimhaut-Entzündung 73

Mandelentzündung 75
Mittelohrentzündung 78
Nasennebenhöhlen-Entzündung 80
Schnupfen 84
Zahnschmerzen und Mundgeruch 87

VORBEUGEN

Schutz vor Hepatitis 90
Schutz vor Reisedurchfall und
Lebensmittelvergiftungen 92
Schutz vor widerstandsfähigen
(multiresistenten) Keimen 95

Kurzporträts der Gewürze und Kräuter 98

SERVICE 138

Literatur 140
Register 141





Die Zeit ist reif

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

als Heilpraktikerin ein Buch zum Thema pflanzliche Antibiotika zu schreiben, wäre vor mehreren Jahrzehnten noch undenkbar gewesen. Aber vieles ist im Moment im Wandel und die Zeit ist reif für dieses Buch. Sie gehören vermutlich zur Patientengruppe, die nicht bei jedem Infekt den Körper mit handelsüblichen Antibiotika belasten möchte. Eine sinnvolle Alternative bieten pflanzliche Antibiotika. Sie sind wirksam und sanft, belasten den Organismus weit weniger und zudem sind Resistenzen unbekannt. Verdrängen werden pflanzliche Antibiotika die herkömmlichen Arzneimittel nicht. Bei schweren Infektionen sind konventionelle Medikamente nach wie vor unverzichtbar. Bei leichteren Erkrankungen sind aber die pflanzlichen Helfer für mich das Mittel der Wahl. Zudem stärkt der regelmäßige Verzehr aller hier vorgestellten Gewürze das Immunsystem, so dass viele Krankheiten erst gar nicht entstehen. Für mich ist Prävention die intelligenteste Arte der „Therapie“, aber natürlich lässt sich nicht jede Erkrankung verhindern. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie antibiotisch wirksame Kräuter und Würzkräuter verwenden können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zubereiten und vor allem viel Erfolg.

Claudia Rittner





A top-down view of several bunches of fresh herbs tied with wooden sticks, resting on a weathered wooden plank surface. The herbs include basil with its characteristic rounded leaves and small yellow flowers, a large bunch of dill with its feathery fronds, flat-leafed parsley, and a bunch of thyme with its small, dense leaves. The lighting is natural, highlighting the vibrant green of the plants against the greyish-brown wood.

*Konventionelle
und pflanzliche
Antibiotika*

Antibiotika in der Medizin

Wenn sich der Körper gegen eindringende Keime nicht mehr selbst wehren kann, sind Antibiotika das Mittel der Wahl.

Es stellt sich jedoch die Frage, ob jede Infektion mit herkömmlichen Mitteln behandelt werden muss.

Gibt es nicht auch pflanzliche Alternativen?

HERKÖMMLICHE ANTIBIOTIKA

Antibiotika sind Medikamente, die Bakterien abtöten oder deren Wachstum aufhalten. Durch einen Zufall entdeckte ein Forscher das Penicillin – ein Antibiotikum, das als Wunderwaffe gegen Bakterienerkrankungen eingesetzt werden konnte. Doch entwickelten viele Bakterienstämme in der Folge Resistenzen und die antibiotischen Medikamente verloren viel von ihrer einstigen Wirkung.

Die Entdeckung des Penicillins

Ende der 1920er Jahre entdeckte der schottische Bakteriologe Alexander Fleming bei einem Experiment durch einen Zufall Schimmelpilze der Gattung *Penicillium*, die sich auf einer Agarplatte angesiedelt hatten, auf der er Staphylokokken-Kulturen gezüchtet hatte. In der Umgebung des Pilzes wuchsen keine Bakterien mehr und Fleming deutete richtig, dass er eine antibakteriell wirkende Substanz gefunden hatte.

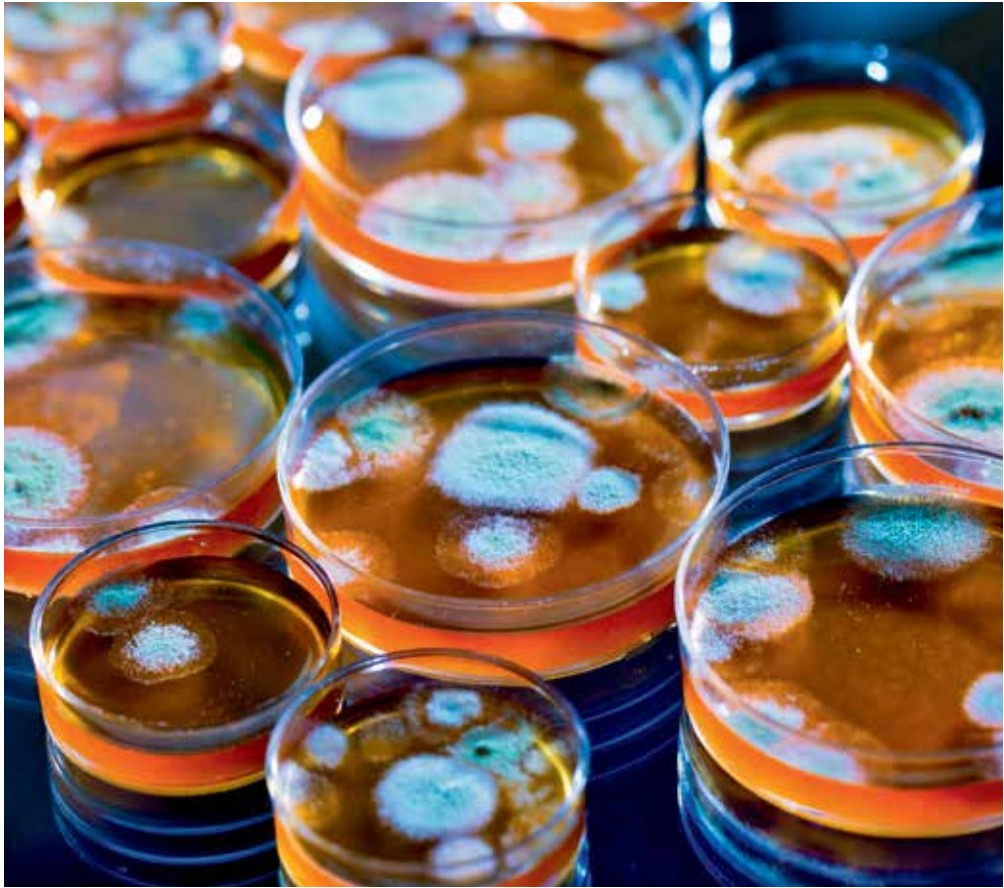
Eine medizinische Revolution

Was im nächsten Jahrzehnt an Entwicklung folgte, kann man getrost als medi-

zinische Revolution bezeichnen. Der Krieg gegen die Bakterien hatte begonnen. Ab den 1940er Jahren galten Penicillin und die Folgemittel als Wunderwaffe gegen alle Infektionskrankheiten. Man behandelte erfolgreich die Syphilis, stark infizierte Kriegsverletzungen, Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen und viele andere, bisher tödlich verlaufende Erkrankungen. Weil sie zunächst sicher und bequem anzuwenden waren, verordnete man sie vor allem seit den 1960er Jahren auch gegen harmlose Infekte und bisweilen auch bei viralen Erkrankungen (gegen die sie definitiv nichts nützen).

Bakterien sind „intelligent“

Doch die Bakterien wehrten sich gegen die neuen Medikamente. Bakterien gibt es seit etwa 3 Milliarden Jahren auf der Erde und es wird sie vermutlich auch noch geben, wenn keine Menschen die Erde mehr besiedeln. Wie viele Arten es gibt, weiß niemand so genau. Im Design sind sie eher langweilig – es gibt nur Kugeln, Stäbchen und schraubenförmige. Sie sind überall zu finden und nur ein kleiner Teil verursacht Krankheiten. Das Milieu, auf das sie treffen, das heißt die



Penicillinpilz, der in Petrischalen heranwächst.

biologische Umgebung, ist von enormer Wichtigkeit: Bei einem gut funktionierenden Immunsystem können nur noch stark ansteckende Keime Krankheiten verursachen.

Unter günstigen Voraussetzungen können sich Bakterien alle 20 bis 40 Minuten teilen, das heißt neue „Kinder“ produzieren, die sich den veränderten Lebensbedingungen anpassen können. Im Vergleich dazu braucht der Mensch etwa 40 Wochen, um neue Nachkommen zu

gebären – unser Anpassungspotenzial ist also viel geringer. In dieser Hinsicht sind uns die winzigen Einzeller meilenweit voraus und das zeigen sie uns auch, indem sie in immer kürzeren Abständen sogenannte Resistenzen gegen die einstigen Wunderwaffen bilden.

Die Angst vor dem „superbug“ – das heißt vor dem Zeitpunkt, ab wann Antibiotika gegen keinen Erreger mehr wirksam sind, ist begründet. Es stellt sich also die Frage nach Alternativen.

Pflanzliche Antibiotika

Streng genommen gibt es keine „pflanzlichen Antibiotika“. Aber es gibt jede Menge Pflanzen, die Substanzen mit antibiotischer Wirkung haben. Wie die Mittel aus der Apotheke können sie die Vermehrung der Keime hemmen beziehungsweise sie ganz abtöten.

Antibiotisch wirksame Stoffe aus Pflanzen haben einen großen Vorteil: Sie sind nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren, Pilze oder Parasiten effizient.

„Grüne“ Antibiotika in der Antike

Wenngleich Bakterien oder Viren in der Menschheitsgeschichte lange Zeit unbekannt waren, werden seit Jahrtausenden antimikrobiell wirksame Arzneipflanzen in allen Kulturen der Welt verwendet. Vom Alten Ägypten über die Antike und das Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert bedienten sich Mediziner oder Kräuterkundige aus dem Heilschatz der Natur – natürlich regional ganz unterschiedlich. Zwiebeln und Knoblauch waren bei uns ein günstiges und effektives Heilmittel bei Infektionen, in Amerika war die scharfe Chilischote der Bakterienkiller schlechthin und in den warmen tropischen und subtropischen Ländern beobachteten die Menschen beispielsweise, dass durch die Zugabe von Gewürzen Lebensmittel länger haltbar sind. So schützte man sich vor Lebensmittelvergiftungen und dem Ausbreiten von Seuchen und Epidemien.

Pflanzenstoffe wirken antimikrobiell

Es gibt eine Vielzahl von Pflanzen, die antibiotische oder besser gesagt antimikrobielle Stoffe bilden – denn sie wirken im Gegensatz zu den konventionellen Mitteln in der Regel nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren, Pilze und/oder Parasiten. Die Pflanzen bilden diese Stoffe, um sich vor Fressfeinden oder Schädlingen zu schützen. In diesem Buch habe ich mich lediglich auf Kräuter und Gewürze konzentriert, es gibt aber noch weitere pflanzliche Vertreter mit diesen Eigenschaften. Anders als die chemisch hergestellten Medikamente wirken diese komplexen Heilmittel deshalb vorteilhaft auf den ganzen Körper, weil sie nicht nur ihr antibiotisches Potenzial entfalten, sondern aufgrund der Vielzahl an bioaktiven Substanzen (dazu zählen Mineralien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe) auch zur Steigerung der Abwehrleistung des Körpers beitragen.

Keine Resistenzen bei Pflanzen

Bisher ist es den Schädlingen nicht gelungen, Resistenzen gegen die pflanz-

liche Medizin zu bilden. Der Grund dafür ist, dass Pflanzen Vielstoffgemische sind. Gegen so ein komplexes Gemisch mit seinen vielen Komponenten anzugehen und dagegen immun zu werden, ist für Mikroorganismen ungleich schwieriger als gegen einen einzelnen Stoff resistent zu

werden. So stark wie die chemisch beziehungsweise halbchemisch hergestellten Präparate wirken die pflanzlichen antimikrobiellen Stoffe allerdings nicht, weshalb ihre Domäne leichtere Erkrankungen, die Prävention, Begleittherapie und Nachbehandlung ist.



Knoblauchanbau in alten Zeiten – Knoblauch wurde bei uns schon früh als antibiotisch wirkende Heilpflanze verwendet.

Konventionelle Therapie oder Eigenbehandlung?

Werden herkömmliche Antibiotika sinnvoll und gezielt bei schweren Infektionen verwendet, können sie nach wie vor Menschenleben retten oder Spätschäden vermeiden. Doch nicht jede konventionelle Antibiotikatherapie ist sinnvoll.

WAS SIND ANTIBIOTIKA?

Antibakterielle Medikamente – sogenannte Antibiotika – sind seit Anfang der 1940er Jahre serienmäßig auf dem Markt. Dabei handelt es sich um Substanzen, die das Wachstum von Bakterien (jedoch nicht von Viren) hemmen oder sie abtöten. Sie revolutionierten die Behandlungsmöglichkeiten bei bakteriellen Infektionen und haben sicher einer unzählig großen Zahl an Menschen das Leben gerettet.

Heute sind fast 20 unterschiedlich wirkende Antibiotikaklassen auf dem Markt, darunter Penicilline, Cephalosporine, Sulfonamide, Tetracykline, Makrolide, Carbapeneme oder Ketolide. Dabei handelt es sich entweder um Natur-Antibiotika, chemisch veränderte Natur-Antibiotika oder um chemisch hergestellte Antibiotika.

Antibiotika, die das Wachstum und die Vermehrung anderer Mikroorganismen hemmen, nennt man Bakteriostatika. Antibiotische Mittel, die Mikroorganismen abtöten können, heißen Bakterizide. Dazu gehören auch die allseits bekannten Penicilline.

Wie wirken sie?

Das Wirkspektrum der Antibiotika besteht beispielsweise darin, Bakterien an der Bildung von Eiweiß und damit an der Vermehrung zu hindern oder sie abzutöten. Andere bewirken, dass Bakterien ihr Erbmateriale nicht mehr kopieren können, wieder andere verhindern den Aufbau der bakteriellen Zellwände oder zerstören ihre Zellmembran.

CHANCEN UND GRENZEN DER KONVENTIONELLEN THERAPIE

Weil Antibiotika zunächst sehr gut wirken und scheinbar sicher und bequem einzunehmen waren, wurden sie häufig für alle Arten von Infekten verschrieben, angefangen von harmlosen bis hin zu schweren Infektionskrankheiten. Heute stehen sie zunehmend in der Kritik, weil ihr häufiger Gebrauch Nebenwirkungen wie beispielsweise Störungen der Darmflora mit weichen Stühlen oder Durchfall verursacht, und es vermehrt zu Hefepilzinfektionen oder Allergien kommt. Die

Medikamente bringen das biologische Gleichgewicht durcheinander, weil sie nicht nur krankmachende Bakterien, sondern auch nützliche und immunstabilisierende Bakterien der Darm- oder Scheidenflora beeinträchtigen. Zudem wird beobachtet, dass vermehrte Antibiotikaeinsätze die Rezidivhäufigkeit, das heißt das Wiederauftreten einer Krankheit, erhöhen.

Viel besorgniserregender ist jedoch die ansteigende Unempfindlichkeit (= Resistenz) der krankmachenden Bakterien. Bakterien entwickeln ständig neue Abwehrmechanismen gegen die pharmazeutischen Antibiotika. Vor allem die in den Krankenhäusern vorkommenden Erreger (= nosokomiale Erreger) verändern sich mit steigender Geschwindigkeit. Einige der antibiotischen Medikamente sind mittlerweile gegen eine Vielzahl Erreger nicht mehr wirksam –

man spricht von multiresistenten Erregern und selbst sogenannte Reserveantibiotika bleiben wirkungslos.

Nutzen und Risiken abwägen

Die Antibiotikatherapie wird aus den oben genannten Gründen zunehmend unberechenbarer und schwieriger. Ein sorgsamer Einsatz dieser Arzneimittel ist daher besonders wichtig. Wie bei jeder Medikamenteneinnahme müssen Nutzen und Risiko von Fall zu Fall abgewogen werden, oder anders gesagt: Sie sollten so selten und gezielt wie möglich verwendet werden. Bei schweren bakteriellen Infektionen, wie beispielsweise Lungenentzündungen oder Wundinfektionen mit der Gefahr einer Blutvergiftung, sind konventionelle Antibiotika das Mittel der Wahl und sollten dementsprechend zum Einsatz kommen.

Es ist sinnvoll, zu überlegen, ob eine konventionelle Antibiotikatherapie sein muss.

