

## Pflanzliche Antibiotika



Viele Pflanzen und Gewürze verfügen über antibiotische oder besser gesagt antimikrobielle Wirkungen. Sie wirken im Gegensatz zu den konventionellen Mitteln in der Regel nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren, Pilze und/oder Parasiten.

Pflanzen bilden diese sekundären Stoffe, um sich vor Fressfeinden oder Schädlingen zu schützen.

Anders als konventionell hergestellte Medikamente wirken diese komplexen Heilmittel deshalb vorteilhaft auf den ganzen Körper, weil sie nicht nur ihr antibiotisches Potential entfalten. Wegen der Vielzahl an bioaktiven Substanzen (dazu zählen Mineralien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe) tragen sie auch zur Steigerung der Abwehrleistung des Körpers bei.

Bis heute ist es den Schädlingen nicht gelungen, gegen die pflanzliche Medizin Resistenzen zu bilden. Pflanzen sind Vielstoffgemische. Gegen dieses komplexe Gemisch mit seinen vielen Komponenten immun zu werden, ist für Mikroorganismen ungleich schwieriger als gegen einen einzelnen Stoff resistent zu werden.

Pflanzliche Antibiotika wirken nicht so stark wie chemisch hergestellte Präparate. Deshalb haben sie ihre Grenzen bei schweren Infektionen. Ihre Domäne sind leichtere Erkrankungen, die Prävention, Begleittherapie und Nachbehandlung.

Nutzen und Risiken müssen bei der Wahl der Antibiotikatherapie immer gut abgewägt werden. Bei schweren bakteriellen Infektionen, wie z.B. Lungenentzündung, sind konventionelle Antibiotika zu vorzuziehen.

### Kapuzinerkresse



Die Kapuzinerkresse stammt ursprünglich aus Südamerika. Essbar sind alle oberirdischen Teile wie Blätter, Blüten und Samen. Auch die Stängel können wie Schnittlauch über das Essen gestreut werden. Kapuzinerkresse stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und wirkt gegen Infekte der Harn- und Atemwege.

Gemeinsam mit Meerrettich gilt sie als pflanzliches Antibiotikum und Penicillinersatz mit Breitbandwirkung. Sie wirken zwar schwächer als Penicillin, dafür aber ohne Resistenzen oder Allergien auszulösen.

Auch die für das Immunsystem wichtige Darmflora wird nicht geschädigt. Es gibt bereits mehrere Studien, die den Wirkkomplex belegen (z.B. von der Uni Freiburg).

Senföle hindern Bakterien, Viren und Pilze in ihrem Wachstum oder töten sie sogar ab. Sie gelangen bereits im oberen Darmabschnitt ins Blut und kommen so erst gar nicht in den Dickdarm, wo die "guten" Bakterien wohnen. Sie werden über die Harn- und Atemwege ausgeschieden und können hier ihre ganze Wirkung entfalten.

Interessant ist auch, dass die Senföle das Immunsystem unterstützen, im Gegensatz zu den klassischen Antibiotika, die es schwächen. Der hohe Anteil an Vitamin C wirkt zudem wie ein Aktivator. Er wirkt vorbeugend bei Erkältungen und schützt vor Krankheitserregern.

Ein weiteres Plus der Senföle: Sie wirken zusätzlich noch krebsvorbeugend.

Tipp: Als Kur vorbeugend 4 Wochen lang 10 g/Tag roh in den Speiseplan einbauen (Achtung: darmreizend)

## Meerrettich

Meerrettich hat eine ähnliche Wirkung wie die Kapuzinerkresse. Er enthält ebenfalls Senföle und Vitamin C. Alle seine Teile sind essbar, auch die Blüten und jungen Blätter, z.B. für Quark, Pesto etc.

Am besten wird er roh verzehrt, da sonst die meisten Wirkstoffe zerstört werden.

Als Nackenaufgabe hilft Meerrettich bei Nasennebenhöhlenentzündung. 1 TL geriebener Meerrettich auf ein Taschentuch geben und im Nacken zwischen den 6. und 7. Wirbel auflegen. Achtung: kann die Haut reizen! Diese Prozedur am besten alle zwei Tage bis zum Abklingen der Symptome wiederholen. Die reflektorische Durchblutungssteigerung der Nasennebenhöhlenschleimhaut lässt das Sekret besser abfließen.

Meerrettich wurde im 12. Jahrhundert in Klostergärten angebaut und kam von dort in die Bauerngärten. Noch heute wächst er sehr verbreitet wild an Wiesenrändern. Mitte des 15. Jahrhunderts zogen Bauern dann mit der Wurzel durchs Land und boten ihn an Türen an.

Nach einem alten Glauben soll ein Stück getrocknete Meerrettichwurzel dazu führen, dass man immer genug Geld im Geldbeutel hat.



## Kapuzinerkresse-Meerrettich-Tinktur

### Das brauchst du:

- 50 g Kapuzinerkresse (Blätter, Blüten, Stängel und Samen)
- ca. 1 cm Meerrettichwurzel
- 250 ml Alkohol (ca. 40ig %)



### So einfach geht es:

Kapuzinerkresse klein schneiden. Meerrettichwurzel fein raspeln. Beides in ein Glas füllen und mit Alkohol übergießen. Insgesamt gibst du dem Alkohol ca. 2 Wochen Zeit, die Wirkstoffe auszuziehen. Da die Kräuter noch Wasser verdunsten, decke das Glas am Anfang mit einem Tuch o.Ä. ab. Nach etwa einer Woche darfst du dann das Glas mit dem Schraubverschlussdeckel schließen.

Versuche 1-2-mal am Tag das Glas vorsichtig zu schütteln. Das hilft dem Alkohol beim Auszug der Wirkstoffe. Nach den 2 Wochen wird das Ganze durch ein feines Sieb gefiltert. Kleinere Partikel der Pflanzen stören dabei nicht. Wer diese vermeiden will, filtert noch mal durch einen Papierkaffeefilter. Das pflanzliche Antibiotikum wird anschließend dunkel gelagert. Die Tinktur hält sich ungefähr ein Jahr. Danach nimmt der Wirkstoffgehalt langsam ab.

## Auf einen Blick

- ✓ Hat man keine frischen Kräuter zur Hand, eignen sich die meisten Kräuter auch als getrocknete Kräuter, die man in Bioqualität online bestellen kann.
- ✓ Wir empfehlen zu Beginn der akuten Phase einen Esslöffel und dann halbstündlich einen 1/4 Teelöffel. Wichtig ist, dass man die Flüssigkeit mindestens 2 Minuten im Mund behält, damit die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können.
- ✓ Das pflanzliche Antibiotikum ist in der Anfangsphase der Infektion am wirksamsten.
- ✓ Bei stärkeren Erkrankungen bitte immer die Meinung eines Arztes einholen.
- ✓ Viele (heimische) Pflanzen sowie Gewürze wirken antibiotisch. Zur Vorbeugung am besten diese täglich in den Speiseplan einbauen.

## Quellenangaben

- Claudia Ritter: Pflanzliche Antibiotika selbst gemacht. Heilen und vorbeugen mit Gewürzen und Kräutern
- Wolfgang Möhring: Antibiotika aus der Natur
- Ursel Bühring: Alles über Heilpflanzen. Erkennen, anwenden und gesund bleiben

## Hier findest Du uns

### Heidrun

#### Kräuterpension am Wald | Kochschule Hanau

Liesingstraße 11 | 63457 Hanau

Telefon: 06181-5048644 | 0177-7455109

[info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de) | [kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu)



### Sonja

#### Kräuterführungen | Kräuterpostkarten

Breiter Weg 12 | 63834 Sulzbach

Telefon: 0176-47974828

[sonja.cremer@gmx.net](mailto:sonja.cremer@gmx.net)

[kraeuterfreude.de](http://kraeuterfreude.de)



## Hinweis

Alle Hinweise auf Heilwirkung und Gebrauch von Heilpflanzen haben ausschließlich informativen Charakter. Die Referenten übernehmen keine Haftung für genannte und gelernte Anwendungsmöglichkeiten. Die Referenten empfehlen hinsichtlich eigener Anwendungen ausdrücklich Rücksprache mit Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker.