

Rezeptfreie Antibiotika aus der Natur

von Edgar Gärtner

Quelle: KOPP exklusiv Nr. 34/2017

Auf die von der Pharmaindustrie entwickelten synthetischen Antibiotika ist immer weniger Verlass. Ihr Missbrauch hat das Aufkommen von Resistenzen bei den krankmachenden Mikroben begünstigt.

Besonders gefürchtet sind multiresistente Keime (*MRSA*), die sich immer häufiger in Krankenhäusern ausbreiten. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sterben weltweit jedes Jahr etwa 700 000 Patienten infolge der Infektion mit antibiotikaresistenten Keimen, im reichen Deutschland sind es immerhin um die 6000.

Forschungs-Pipeline ist trocken

Im vergangenen Jahr gab es in den USA den Fall eines Patienten, der sich mit Bakterien infiziert hatte, die wirklich gegen alle verfügbaren Antibiotika resistent geworden waren, auch gegen das *Reserve-Antibiotikum* (*drug of last resort*), das normalerweise für den Fall bereitgehalten wird, dass die Infektion auf keines der Standard-Antibiotika anspricht.

- Schon im Jahre 2012 wies *Dr. Margaret Chan*, die damalige Generaldirektorin der WHO, darauf hin, dass die Forschungs-Pipeline in Sachen Antibiotika so gut wie trocken ist. Sobald alle vorhandenen Präparate versagen, besteht also kaum Hoffnung, dass wirksamere neue Antibiotika auf den Markt kommen. *Dr. Chan* erwartet deshalb den baldigen Beginn einer »*Post-Antibiotika-Ära*«, in der Kinder, die sich ein Knie aufgeschlagen haben, vom Tode bedroht sind.

Nicht nur die aufgeregte *Prepper-Szene* interessiert sich deshalb immer mehr für keimtötende Zubereitungen aus Omas Hausapotheke.

- In Amerika steht die *Gelbwurzel* (*Hydrastis canadensis*), beziehungsweise Extrakte aus deren Blättern, ganz oben auf der Liste der Pflichthausmittel für die Behandlung von Schürf- und Schnittwunden. Die Extrakte helfen sogar bei Infektionen durch den *Krankenhauskeim* (*MRSA*) *Staphylococcus aureus*.
- *Knoblauch* (*Allium sativum*), am besten gepresst und im Mörser an der Luft fein zerstampft, kann in manchen Fällen durchaus mit dem Standard-Antibiotikum Penicillin konkurrieren.
- Noch breitere Wirkungen haben *Ingwer* (*Zingiber officinale*) und *Chili* (*Capsicum sp.*). Sie helfen nicht nur gegen Bakterien-, sondern auch gegen Pilz- und Vireninfektionen und treiben den Stoffwechsel an.
- Die Färberpflanze *Indigo* (*Baptisia sp.*) soll gegen Salmonellen-Infektionen helfen.
- *Süßholz* (*Glycyrrhiza glabra*) ist entzündungshemmend und wirkt gegen Allergien und Asthma. Schwangere Frauen sollten generell auf Süßholzprodukte wie Lakritze verzichten.

- Auch die immer beliebter werdenden **Kranbeeren** wirken entzündungshemmend und sollen sogar Krebs vorbeugen. Ihre Schalen wirken wegen ihres hohen Gehalts an Polyphenolen noch besser als der Saft. Sie helfen, Blaseninfektionen und Darmentzündungen zu vermeiden.



- **Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*) zählt mittlerweile zu den bewährten Hausmitteln gegen Grippe. Es hat weniger Nebenwirkungen als synthetische antivirale Wirkstoffe.
- **Meerrettich** hat sich insbesondere bei Infektionen der Atemwege (einschließlich der Neben- und Stirnhöhlen) bewährt.

Bienenhonig gegen Brandwunden

- **Bienenhonig** befriedigt nicht nur Schleckermäuler, sondern besitzt auch antibakterielle Eigenschaften. Er soll die Heilung von Brandwunden beschleunigen. Zusammen mit Apfelessig diente Honig schon dem legendären griechischen Arzt *Hippokrates* um 400 v. Chr. als Heilmittel.

Einige Gewürze, die in Pulverform in kaum einer Küche fehlen, fördern nicht nur die Verdauung, sondern verhindern oder hemmen mit ihrem hohen Gehalt an *Antioxidantien* auch Entzündungen.

- So hat sich **Zimt** (*Cinnamomum zeylanicum*) bei der Bekämpfung von Zahnfleischentzündungen und anderen Infektionen des Mundraums bewährt. Außerdem wirkt er antidiabetisch.
- Die aus Asien stammende **Kurkumawurzel** (*Curcuma longa*) mit dem Wirkstoff *Curcumin* gilt schon seit Längerem als Quelle des Wohlbefindens. Es werden immer noch neue gesundheitsfördernde Wirkungen entdeckt.
→ *Kurkuma sollte immer zusammen mit Schwarzem Pfeffer genossen werden, weil das Curcumin sonst von der Leber neutralisiert wird.*

Kurkuma gegen Geschwüre

Das gelbe Pulver wirkt entzündungshemmend und antimikrobiell. Auch antikanzerogene Eigenschaften werden ihm nachgesagt. Als Salbe aufgetragen, fördert **Kurkuma** die Heilung von Diabeteswunden und anderen Geschwüren.

- Der **Schwarze Pfeffer** (*Piper nigrum*) wirkt auch allein immunstimulierend und verdauungsfördernd.
- Schließlich steigern die Beeren des **Schwarzen Holunders** (*Sambucus nigra*) generell die Immunabwehr und helfen so, die mit unangenehmen Nebenwirkungen verbundenen synthetischen Antibiotika zu vermeiden.
- Das Zentrum der Gesundheit hat im Internet das Rezept eines **Apfelessig-Aufgusses** veröffentlicht, der die meisten der oben angeführten natürlichen Antibiotika enthält.

→ Für die Herstellung von einem Liter antimikrobieller Flüssigkeit benötigt man 25 Gramm geriebenen Knoblauch, 70 Gramm fein gehackte Zwiebeln, 17 Gramm scharfe Chili-Schoten, 25 Gramm frischen Ingwer, 15 Gramm frischen Meerrettich, 27 Gramm frische Kurkumawurzeln, eine Messerspitze frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer und zwei Esslöffel Blütenhonig. Die fein geriebenen Zutaten werden in einem Einweckglas mit 700 Millilitern Apfelessig übergossen. Man lässt den Brei dann im geschlossenen Glas unter gelegentlichem Schütteln etwa zwei Wochen lang ziehen. Dabei gehen die antimikrobiellen Wirkstoffe in den Apfelessig über. Dann wird das Ganze filtriert. Der im Filter zurückbleibende Brei dient als Universalgewürz in der Küche.