


ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

Mit natürlichen Alternativen
Infektionen effektiv behandeln



Von der
Halsentzündung
bis zur
Behandlung
von Wunden

humboldt

Gegen diese bakteriellen Infektionen helfen Pflanzen

Ableitende Harnwege → Seite 118

Akne → Seite 123

Antibiotika-assoziiertes Durchfall → Seite 110

Auge → Seite 77

Bindehautentzündung (Konjunktivitis) → Seite 77

Blasenentzündung (Zystitis) → Seite 118

Brustdrüsenentzündung (Mastitis) bei Stillenden → Seite 129

Darm → Seite 103

Fieber → Seite 54

Haarbalgentzündung (Follikulitis und Furunkel) → Seite 125

Kehlkopfentzündung (Laryngitis) → Seite 94

Lidrandentzündung (Blepharitis) → Seite 79

Magen → Seite 100

Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis) → Seite 103

Magenschleimhautentzündung (Gastritis) → Seite 100

Mandelentzündung (Tonsillitis/Angina tonsillaris) → Seite 88

Mittelohrentzündung (Otitis media) → Seite 97

Mund- und Rachenraum → Seite 82

Nagelbettentzündung (Onychie, Paronychie, Panaritium) → Seite 128

Nase → Seite 67

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) → Seite 72

Ohr → Seite 97

Rachenentzündung (Pharyngitis) → Seite 91

Reisedurchfall (Reisediarrhoe) → Seite 107

Schnupfen (Rhinitis) → Seite 67

Unterer Atemwegsinfekt (Bronchitis) → Seite 114

Wunden und Verletzungen → Seite 131

Wundinfektionen mit multiresistenten Erregern (MRE) → Seite 136

Zahnbettentzündung (Parodontitis) → Seite 85

Zahnfleischentzündung (Gingivitis) → Seite 82

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

Mit natürlichen Alternativen
Infektionen effektiv behandeln

Von der
Halsentzündung
bis zur
Behandlung
von Wunden

humboldt

4 VORWORT

7 PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ALLES WISSENSWERTE

8 Die fabelhafte Welt der Bakterien

8 Ein Bakterium ist ein Lebewesen, ein Virus nicht

8 Wie Bakterien uns krank machen

9 Wie Bakterien uns nützen: Unsere Bakterienflora

12 Antibiotika-Resistenzen – der Fluch des Wundermittels

13 Krankenhausinfektionen

16 Pflanzliche Antibiotika – seit Jahrtausenden bewährt

16 Das pflanzliche Abwehrsystem

26 Pflanzliche Probiotika – erfolgreiche Kooperationen

27 Darmfreundschaften: Die Darmflora und wir

33 Mit pflanzlichen Mitteln Infekten vorbeugen

33 Die Säulen eines gesunden Immunsystems

36 Wichtige Elemente für Ihr Immunsystem

42 Mit Heilpflanzen das Immunsystem aktivieren und Infekten vorbeugen

54 Fieber, das heilsame Glühen des Körpers

54 Wenn das innere Thermostat den Körper erhitzt

61 PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ANWENDUNGSGEBIETE

62 Anmerkungen und nützliche Hinweise

62 Hinweise zur Einnahme der empfohlenen Präparate

62 Allgemeine Hinweise für die Teezubereitung

64 Tipps für den Arztbesuch

67 Nase

67 Schnupfen (Rhinitis)

72 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

77 Auge

77 Bindehautentzündung (Konjunktivitis)

- 79 Lidrandentzündung (Blepharitis)
- 82 Mund- und Rachenraum**
- 82 Zahnfleischentzündung (Gingivitis)
- 85 Zahnbettentzündung (Parodontitis)
- 88 Mandelentzündung (Tonsillitis/Angina tonsillaris)
- 91 Rachenentzündung (Pharyngitis)
- 94 Kehlkopfentzündung (Laryngitis)
- 97 Ohr**
- 97 Mittelohrentzündung (Otitis media)
- 100 Magen**
- 100 Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- 103 Darm**
- 103 Unkomplizierte Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis)
- 107 Unkomplizierter Reisedurchfall (Reisediarrhoe)
- 110 Antibiotika-assoziiertes Durchfall
- 114 Lunge**
- 114 Unterer Atemwegsinfekt (Bronchitis)
- 118 Ableitende Harnwege**
- 118 Blasenentzündung (Zystitis)
- 123 Haut**
- 123 Akne
- 125 Haarbalgentzündung (Follikulitis und Furunkel)
- 128 Nagelbettentzündung (Onychie, Paronychie, Panaritium)
- 129 Brustdrüsenentzündung (Mastitis) bei Stillenden
- 131 Wunden und Verletzungen
- 136 Wundinfektionen mit multiresistenten Erregern (MRE)
- 138 Heilpflanzenverzeichnis**

- 142 ANHANG**
- 142 Bezugsadressen**
- 143 Büchertipps**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

aufgrund der Nebenwirkungen und der auftretenden Resistenzen sehen immer mehr Menschen den leichtfertigen Einsatz von Antibiotika kritisch. Wahrscheinlich zählen auch Sie dazu, da Sie diesen Ratgeber jetzt in Ihren Händen halten. Vermutlich fragen Sie sich, ob und welche naturheilkundlichen Alternativen es bei bakteriellen Infektionen gibt. Es wird Sie interessieren, wie diese einzusetzen sind, ohne dass Sie Ihre Gesundheit gefährden.

Wir haben für Sie einen praktischen Ratgeber auf wissenschaftlicher Grundlage erstellt, in den Erkenntnisse aus unserer langjährigen Praxiserfahrung eingeflossen sind. Wir zeigen Ihnen, wie bakterielle Infektionen erkannt werden können und mit welchen pflanzlichen Antibiotika sie zu behandeln sind. Außerdem weisen wir Sie darauf hin, wann Sie einen Arzt zurate ziehen sollten. Sie finden auch Ratschläge zu einigen viralen Erkrankungen. Besonders dann, wenn Bakterien sich zu den Erkältungsviren gesellen und somit das Krankheitsgeschehen kompliziert machen.

Viele pflanzliche Antibiotika sind heute als standardisierte Präparate gut erforscht und von der Schulmedizin anerkannt. Andere pflanzliche Antibiotika lassen sich schnell und einfach selbst zubereiten. Wir haben darauf geachtet, dass Sie für die notwendigen Zutaten nicht weit laufen müssen. Zu jedem Anwendungsgebiet finden Sie eine Rubrik „Naturheilkunde aus der Küche“. Sie werden erstaunt sein, wie viele pflanzliche Antibiotika sich aus den Vorräten Ihrer Küche mit geringem Aufwand herstellen lassen!

Wir geben Ihnen in diesem Ratgeber keine Empfehlungen, die sich gegen die Ratschläge der Schulmedizin oder Ihres Arztes richten. Wir sind der Meinung: Der Arzt ist und bleibt Ihr Partner, wenn es um Ihre Gesundheit geht! Nehmen Sie diesen Ratgeber zum Arztbesuch mit und besprechen Sie mit ihm, ob der Einsatz eines herkömmlichen Antibiotikums wirklich unverzichtbar ist! Bei vielen bakteriellen Infektionen greifen auch immer mehr Ärzte zu den hier empfohlenen pflanzlichen Präparaten. Denn diese haben sich sehr oft als wirkungsvolle aber nebenwirkungsarme Alternativen erwiesen. Sollten Sie doch einmal ein herkömmliches Antibiotikum benötigen, so haben wir für Sie alles Wissenswerte zusammengetragen, damit Sie sich vor unerfreulichen Nebenwirkungen schützen können.

Die Pflanzenheilkunde liegt uns sehr am Herzen. In unserer Praxis in Berlin behandeln wir akute und chronische Erkrankungen mit Heilpflanzen. Mit diesem Buch wollen wir unser Wissen mit Ihnen teilen. Wir hoffen, dass Sie von unseren Erfahrungen profitieren, und wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!


Anne Wanitschek und Sebastian Vigl
Heilpraktiker



Unser Ratschlag:
Bitte lesen Sie
vorher die „Anmer-
kungen“ im Kapitel
„Anwendungen“.








PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ALLES WISSENSWERTE

Nicht nur wir leben in ständigem Kontakt mit Bakterien. Wussten Sie, dass auch Pflanzen sich vor ihnen schützen müssen? Die Schutzmechanismen der Pflanzen können wir uns zunutze machen. Antibakterielle Pflanzeninhaltsstoffe wehren effektiv krankheitserregende Bakterien ab, ohne dabei die nützlichen Bakterien der Darmflora zu beeinträchtigen.



Die fabelhafte Welt der Bakterien

Bakterien besiedelten lange vor uns diesen Planeten und werden noch lange nach uns hier sein. Als wir Menschen ihre Welt betreten, haben sie auch uns besiedelt. Zu unserem Glück, wie wir gleich erläutern werden.

Ein Bakterium ist ein Lebewesen, ein Virus nicht

Bakterien führen ein einfaches Leben: Sie vermehren und ernähren sich. Sie schützen sich gegen Feinde und widrige Einflüsse von außen. Manches, was sie nicht über die Nahrung aufnehmen können, produzieren sie einfach selbst. Bakterien sind wahre Überlebenskünstler! So wählen sich einige von ihnen lebensfeindliche Umgebungen wie Chemikalien oder Säuren zu ihrem Lebensraum. Andere Bakterienstämme kapseln sich in Erwartung besserer Zeiten jahrzehntelang ein. Versuche zeigen: Sie können verkapselt sogar auf Gesteinsbrocken unbeschadet durch das Weltall fliegen!

Bei den viel kleineren Viren handelt es sich um nichts anderes als um ein winziges Teilchen Erbgut, das in einer Eiweißhülle steckt. Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel, können sich nicht selbst vermehren und werden deshalb nicht zu den Lebewesen gezählt. Sie sind nichts anderes als eine geschickt verpackte genetische Information, die nur ein Ziel kennt: Sie will diese Information verbreiten. Dafür benötigt ein Virus eine Wirtszelle, deren Arbeitsvorschriften es fehlprogrammiert. Statt ihren eigentlichen Aufgaben nachzugehen, stellt die Wirtszelle nun unzählige neue Viren her.

Wie Bakterien uns krank machen

Für viele Kleinstlebewesen bietet unser Körper einen idealen Lebensraum. Sie finden darin Nahrung, Wärme und ausreichend Flüssigkeit, um sich nach Belieben zu ernähren und fortzupflan-



Bakterien können sich lange Zeit einkapseln. Irgendwann werden sie dann wieder aktiv.

zen. Würden wir uns nicht durch natürliche Barrieren wie die Haut oder die Schleimhäute und durch unser Immunsystem schützen, die Bakterien nähmen uns einfach komplett in Besitz. Die meisten Bakterien respektieren die Grenzen, die wir ihnen setzen. Bis auf eine Anzahl besonders angriffslustiger Bakterien, die auf Schlupflöcher in unseren Schutzvorrichtungen warten, um in das Körperinnere einzudringen. Dort machen sie uns durch Zerstörung unserer Zellen oder durch ihre Ausscheidungsprodukte krank.

Jedes dieser angriffslustigen und krankheitserregenden Bakterien hat eine konkrete Angriffsstrategie entwickelt. Tuberkulose-Bakterien befallen zum Beispiel innere Organe und bevorzugen die Lungen. Borreliose-Bakterien greifen das Nervensystem und die Gelenke an. Salmonellen treiben in unserem Magen-Darm-Trakt ihr Unwesen.

Wie Bakterien uns nützen: Unsere Bakterienflora

Bakteriengemeinschaften, die auf oder in uns leben, werden meist als „Flora“ bezeichnet. Dieser Begriff ist nicht zutreffend. Er beruht auf der früher oft vertretenen Annahme, dass Bakterien dem Pflanzenreich angehören. Wenn wir die Bakterien zählen, die in oder auf uns leben, sehen wir, dass die Bakterien deutlich in der Überzahl sind. Auf eine menschliche Körperzelle kommen zehn Bakterien! Bemerkenswert ist, dass wir ohne diese Massen an Fremdlebewesen nicht lebensfähig wären.

Seit Beginn der Menschheitsgeschichte haben wir mit unseren winzigen Besiedlern Verträge geschlossen. Unser Ziel ist es, friedlich mit ihnen zusammenzuleben und voneinander zu profitieren. Tatsächlich ist diese Verbindung für beide Seiten vorteilhaft. Wir bieten den Bakterien Lebensraum, sorgen für angenehme Temperaturen und teilen mit ihnen unsere Nahrung. Im Gegenzug bieten sie uns in erster Linie Schutz! Sie verteidigen ihre Lebensräume auf und in unserem Körper gegen andere, uns



Bakterien sind „Türsteher“. Fremde Bakterien müssen erst an ihnen vorbei, um uns zu Leibe zu rücken.

oft feindlich gesinnte Bakterienarten. Was sie sonst noch für uns leisten? Werfen Sie mit uns einen Blick auf die vier Hauptlebensräume dieser Kleinstlebewesen. Es sind der Darm, die Haut, der Mund und die Vaginalschleimhaut. Diese vier Eintrittspforten für Krankheitserreger stehen unter dem Schutz unserer bakteriellen Freunde.

Bakterielle Besiedelungen im und auf dem Menschen

Die Darmflora: Während der menschliche Darm im Mutterleib noch keimfrei ist, beginnt schon während der Geburt die Besiedelung der Darmschleimhaut. Bakterien aus dem mütterlichen Geburtskanal strömen über den Mund in den Verdauungstrakt des Neugeborenen und sichern sich die besten Plätze. Die vom Säugling aufgenommene Muttermilch nährt dann nicht nur den menschlichen Nachwuchs. Auch die ersten bakteriellen Siedler, bei denen es sich in erster Linie um sogenannte Milchsäurebakterien handelt, werden genährt. Milchsäurebakterien schützen unseren Darm durch ihre Säureproduktion, denn diese schreckt krankmachende Bakterien und Pilze ab. Insgesamt leben ungefähr bis zu 1000 verschiedene Bakterienstämme in unserem Verdauungstrakt. Die meisten von ihnen siedeln im Dickdarm. Unsere Darmflora ist ungemein nützlich, denn sie stimuliert unser Immunsystem und produziert diverse Vitamine, die wir nicht herstellen können. Die Darmflora ernährt unsere Dickdarmschleimhaut, unterstützt die Verdauung, regt die Darmtätigkeit an und entsorgt eventuelle Giftstoffe.

Die Hautflora: Unsere Haut ist mit einem lebendigen Bakterien-Schutzanzug überzogen. Die darin lebenden Stämme sind sehr wehrhaft, um ihr Revier gegen fremde Bakterien zu verteidigen. Die Zusammensetzung der Hautflora ist von Mensch zu Mensch verschieden. Je nachdem, wie alt wir sind, in welcher Umgebung wir leben, welche Hygiene wir betreiben, fühlen sich andere Bakterien auf uns wohl. Wie viele verschiedene Bakterienarten auf uns siedeln können, zeigt eine Untersuchung der New Yorker Universität. Allein auf

den Unterarmen wurden bei Testpersonen 182 verschiedenen Bakterienarten festgestellt. Außerdem ist die Hautflora wesentlich für unseren Körpergeruch verantwortlich. Erst durch die bakterielle Zersetzung von Ausscheidungsprodukten beginnen wir zu „duften“. Mit dieser Arbeit sind die Hautbakterien auch an unserer Partnerwahl beteiligt. Denn unbewusst entscheiden wir uns nicht selten „mit der Nase“ für einen Partner.

Die Mundflora: Unsere Mundhöhle bietet einen idealen Lebensraum für Bakterien und Pilze. Im Normalfall ist dieser Hohlraum mit einem Teppich aus Bakterien überzogen, die es gut mit uns meinen. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel eine einseitige Ernährung mit einem hohen Zuckeranteil, laden fiesere Gesellen wie das Bakterium *Streptococcus mutans* zum Verbleib ein. Mit der Verstoffwechslung von Zuckerstoffen zu biologischen Säuren gräbt es sich mit seinen Kumpanen durch die schützende Mineralschicht der Zähne, was zu Karies führen kann.


Dass die normale Mundflora eines Menschen „Biss“ hat, zeigen Untersuchungen aus den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts: Bei zehn Prozent der Patienten, die von einem anderen Menschen gebissen wurden, mussten bereits innerhalb einer Stunde Amputationen vorgenommen werden. Grund dafür ist die menschliche Mundflora, die beim Biss in der entstandenen Wunde hängen bleibt und dort ihr Unwesen treibt.

Die Scheidenflora: In der Scheide sind es vor allem Milchsäurebakterien, die nach dem Rechten sehen. Ihre ausgeschiedene Milchsäure macht es fremden Bakterien und Pilzen schwer, sich in der Scheide niederzulassen. Die Vermehrung der Milchsäurebakterien ist an den weiblichen Östrogenhaushalt gekoppelt. In Zeiten mit niedrigem Östrogenspiegel, zum Beispiel in den Wechseljahren, während der Regelblutung oder in der Schwangerschaft, steigt deswegen das Risiko für eine bakterielle Fehlbesiedlung oder Pilzinfektion der Scheide.

Antibiotika-Resistenzen – der Fluch des Wundermittels

Der Forscher Alexander Fleming entwickelte 1928 das Penicillin, eine Entdeckung, die heute als der Beginn des Antibiotika-Zeitalters gilt. Keine 100 Jahre später warnen Experten schon vor dem nahen Ende dieser Epoche. Der leichtsinnige Einsatz von Antibiotika in der Tiermast und bei unkomplizierten Infektionen hat aus den einstigen Wundermitteln der Medizin echte Sorgenkinder gemacht. Wie konnte es so weit kommen?

Treffen Lebewesen auf Lebenshindernisse, versuchen sie diese zu umgehen oder sich anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit ist die Grundlage für die Evolution und das Weiterbestehen der Arten auf unserem Planeten. Ihr verdankt die Menschheit ihre rasche Weiterentwicklung. Im Zuge der Antibiotika-Forschung haben wir die erstaunliche Anpassungsfähigkeit der Bakterien kennengelernt. Statt immer aufs Neue durch ein bestimmtes chemisches Medikament abzusterben, begannen Bakterien, dieses abzuschwächen oder unschädlich zu machen. Gegen Antibiotika haben sie verschiedene Strategien entwickelt. Sie schließen ihre Zellhülle, um dem antibiotischen Feind den Zutritt zu verwehren. Sie verstecken ihre Schwachstellen, an denen Antibiotika gerne andocken würden. Sie spucken Medikamente einfach schnell wieder aus oder bilden spezielle Enzyme, die die antibiotischen Wirkstoffe zügig zerlegen. Der Gipfel der Anpassung und des bakteriellen Hohns sind Bakterienarten, die gelernt haben, sich von Antibiotika und antibakteriellen Reinigungsmitteln zu ernähren!

 Bakterien verteidigen sich auf verschiedenen Wegen gegen die für sie tödlichen Antibiotika. Die Klügsten ernähren sich sogar von der Arznei.

Die schnelle Verbreitung der Antibiotika-Resistenzen wird durch den Umstand gefördert, dass Bakterien sehr soziale Lebewesen sind. Findet ein Bakterium einen wirkungsvollen Resistenzmechanismus, behält es diesen nicht für sich: Mittels Vererbung und Kommunikation teilt es sein Wissen schnell mit Artgenossen, sodass in kurzer Zeit ganze Bakterienkolonien einem Antibiotikum trotzen können. Eine letzte Bastion der Schulmedi-

zin bilden sogenannte Reserveantibiotika. Deren Einsatz ist nur unter strengen Bestimmungen vorgesehen. Zum einen können sie schwere Nebenwirkungen mit sich bringen, zum anderen sollen sie als Reserve für schwere Infektionen mit bereits resistenten Erregern bereitgehalten werden. Doch auch Reserveantibiotika garantieren bei Infektionen mit sogenannten multiresistenten Erregern keinen sicheren Therapieerfolg mehr.

Multiresistente Erreger (MRE)

Einige Bakterien haben es bereits auf den Olymp der Resistenz geschafft, denn ihnen kann kein gegenwärtiges Antibiotikum gefährlich werden! Die Gründe hierfür sind schon lange bekannt, ohne dass dagegen wirkungsvolle Maßnahmen ergriffen wurden oder werden. Das Gegenteil ist der Fall! In der Tierhaltung werden Antibiotika weiterhin vorsorglich dem Futter beigemischt und banale und oft nicht-bakterielle Infekte werden nach wie vor mit ihnen behandelt. Den Rest erledigen oftmals Patienten, die ein verschriebenes Antibiotikum nicht gemäß den Anweisungen des Arztes einnehmen. All dies führte zum Auftauchen von kaum besiegbaren Supererregern, womit wir beim nächsten besorgniserregenden Thema sind.

Krankenhausinfektionen

Nicht jeder Mensch ist beim Verlassen eines Krankenhauses gesünder als bei seiner Ankunft an diesem Ort. Bakterielle Krankenhausinfektionen sind zu einem großen Problem geworden. Die Zahlen sind beachtlich: Die deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH) schätzt, dass 900 000 Patienten sich im Jahre 2014 eine Infektion im Krankenhaus zugezogen haben. Bis zu 35 000 von ihnen verstarben daran. Jeder zwanzigste Patient, der in Deutschland stationär in einem Krankenhaus aufgenommen wird, steckt sich mit einem Krankenhauskeim an. Zwei bis drei Prozent der Betroffenen sterben jedes Jahr daran. Den größ-



Bakterienstämme, die gegen viele Antibiotika gleichzeitig immun sind, bereiten den Medizinern große Sorgen.