

## Pflanzenkraft statt Antibiotika bei Infekten

Der Verbrauch von Antibiotika liegt in Deutschland bei ca. 3000 Tonnen Antibiotika pro Jahr. Wenn Sie mit Erkältungssymptomen zum Arzt gehen, kann es passieren, dass Sie sofort Antibiotika verschrieben bekommen, ohne dass Ihr Arzt überprüft, was die Symptome verursacht. Der CRP-Wert des Blutes kann jedoch relativ sichere Auskunft darüber geben, ob es sich um Viren (gegen die Antibiotika definitiv NICHT helfen) oder Bakterien als Verursacher Ihrer Symptome handelt. Ist Ihr Wert gegenüber dem „Normalwert“ von 10 mg/l nur bis 40 mg/l erhöht, kann man von einem viralen Infekt ausgehen. Dieser Wert kann bei einer heftigen bakteriellen Entzündung um das 1000-fache erhöht sein. Schlägt eine Therapie an, reagiert der Wert innerhalb 6-8 Stunden.

Sollte sich herausstellen, dass Ihre Symptome doch durch Bakterien ausgelöst wurden, Sie aber eine „Resistenz“ (Immunität von Bakterien gegenüber Keimen) aktuell oder zukünftig vermeiden wollen, können Sie sich bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Beschwerden, Haut- und Pilzkrankungen sowie zur Steigerung der Immunabwehr mit pflanzlichen Antibiotika behelfen. Im Gegensatz zu klassischen Antibiotika wurden bei den pflanzlichen Alternativen bisher keine Resistenzen nachgewiesen, doch ihre Wirksamkeit konnte in Studien belegt werden. Bei Atemwegs- und Harnwegsinfektionen helfen beispielsweise die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die ätherischen Öle von Oregano und Thymian – als Tropfen oder Tee - wirken auf die Lunge und das Verdauungssystem. Wirkstoffe aus der Kamille, Salbei und Thymian reduzieren als Mundspülungen Bakterien im Mund- und Rachenraum bei Husten und Heiserkeit, indem sie deren Wachstum hemmen. Man kann diesen Effekt nicht auf einen einzelnen Inhaltsstoff zurückführen, sondern auf das Zusammenwirken vieler, teils auch noch unerforschter Stoffe. Daher ist es auch nicht möglich, den genauen Wirkmechanismus zu erklären und nachzuweisen.

Die Inhaltsstoffe der Wurzel des Sonnhuts (Echinacea) wirken als Echinacea/Salbei-Spray nachweislich gegen bakteriell oder viral verursachte Halsentzündung. Hier ein Rezept für einen Tee aus dem Sonnenhutkraut (Apotheke). Übergießen Sie 2 Esslöffel mit 250 ml kochendem Wasser und lassen den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen.

Studien am Universitätsklinikum Freiburg (Conrad et al. 2006, 2013) konnte zeigen, dass Senfölglykoside aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel gegen 13 Bakterienarten, unter anderem den Krankenhauskeim MRSA eine ausgeprägte keimhemmende Wirkung entfalten. Senföle gibt es in Tablettenform in der Apotheke.

Viele der alltäglichen Infektionen können durch Viren verursacht werden. Hier sind die Pflanzenwirkstoffe Antibiotika gegenüber im Vorteil, weil sie sowohl über antibiotische, als auch antivirale Eigenschaften verfügen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die pflanzlichen Inhaltsstoffe unseren nützlichen Darmbakterien nicht schaden, sondern sie schützen, was das Immunsystem stärkt und die Infektanfälligkeit verringert.

Gemäß Laborstudien zerstört Grapefruitkernextrakt die Zellwände schädlicher Bakterien und Pilze. Obwohl es keine klinischen Studien am Menschen gibt, empfehle ich aufgrund eigener Erfahrung meinen Klienten - wenn sie keine Zitrusfruchtallergie haben - Grapefruitkernextrakt als „das“ erste Mittel der Wahl bei jeglicher Infektion. Dabei nimmt man 3 Tropfen pro Tag in einem Glas Wasser am Anfang und steigert sich je nach Verträglichkeit bis zu 10 Tropfen in einem Glas Wasser dreimal am Tag. Wichtig ist es, auf gute Qualität des Extrakts zu achten (Produkte vergleichen), begleitend mindestens 1,5 l Wasser/Tag zu trinken, um absterbende Mikroben und deren Toxine aus dem Körper zu schwemmen und den Extrakt nie pur, sondern stets verdünnt mit Haut und Schleimhäuten in Kontakt zu bringen.