

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.



## CHANCEN UND GRENZEN DER EIGENBEHANDLUNG MIT PFLANZEN

Der Verzicht auf konventionelle Medikamente belastet den Körper weniger. Bessern sich aber die Beschwerden nicht, muss eventuell doch ein herkömmliches Mittel eingenommen werden. Wichtig ist zudem, zu wissen, dass auch pflanzliche Mittel falsch angewendet oder dosiert werden können. Vor allem Allergiker und Patienten mit schweren Grunderkrankungen sollten sich vor der Einnahme informieren.

## Positive Erfahrungen

Wenn Sie bei einem Infekt statt eines Präparates aus der Apotheke eine selbst zubereitete Arznei verwenden, stärken Sie Ihre gesundheitliche Eigenverantwortung. Bis zu einem gewissen Grad können Sie Ihre Gesundheit mitbestimmen und dafür auch Verantwortung übernehmen. Die positiven Erfahrungen mit solch einer Eigenbehandlung schaffen Selbstvertrauen wie auch ein Vertrauen in die Heilmethode. Zugleich möchte ich aber auch an Ihr Verantwortungsbewusstsein appellieren und gebotene Grenzen klar aufzeigen.

Wägen Sie sorgsam ab, ob pflanzliche Mittel in Ihrer aktuellen Situation das Richtige sind.



## Den Arzt konsultieren

Bei unklaren Beschwerden und Symptomen muss ein Arzt oder Heilpraktiker die Ursache klären; für einige ansteckende Krankheiten gibt es spezielle Leitlinien und sie dürfen auch nur von Ärzten behandelt werden. Dies gilt auch, wenn sich nach drei Tagen die Beschwerden nicht bessern oder zurückkehren, Sie heftige Symptome, starke Schmerzen oder hohes Fieber entwickeln, tiefe offene Wunden haben, nach Auslandsaufenthalten plötzlich Beschwerden bekommen oder zu einer besonderen Patientengruppe gehören, wie beispielsweise Senioren, Säuglinge, Schwangere, Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder mit schweren Grunderkrankungen.

### Manchmal nicht geeignet

Einige der vorgestellten Rezepte sind oft als begleitende Maßnahme gedacht und beschrieben. Sollten Sie jemals das Gefühl haben, dass eine selbst zubereitete Arznei wirkungslos ist beziehungsweise Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, setzen Sie das Mittel sofort ab. Sowohl Kräuter und Gewürze als auch daraus hergestellte Arzneimittel können Allergien verursachen.

Möglicherweise haben Sie auch die falsche Pflanzenzubereitung verwendet. Beispielsweise feuern scharfe und heiße Gewürze ein choleraisches Temperament noch mehr an, weshalb sie für diesen Konstitutionstyp ungeeignet sind. Umgekehrt kühlen Pfefferminzzubereitungen den Körper stark, so dass diese nicht zu ständig fröstelnden Menschen passen. Oder das verwendete Pflanzengut war



Feurige Chili oder kühle Pfefferminze? Nicht jede Pflanze passt zu jedem Menschen.

überlagert, zu viel Licht oder Wärme ausgesetzt, so dass es nur noch minderwertige Qualität hatte. Bei einigen Kräutern und Gewürzen gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Wenn Sie ohnehin schon blutverdünnende Medikamente einnehmen, kann ein regelmäßiger Knoblauchverzehr das Blut so stark verdünnen, dass Wunden stark nachbluten.

Vielleicht sind Pflanzenpräparate auch nicht das Mittel der Wahl. Bei starken Beschwerden oder bei ernsthaften Erkrankungen müssen Sie ohnehin einen Arzt aufsuchen. Detaillierte Hinweise dazu finden Sie im Rezeptteil dieses Buches.

# Die wichtigsten Inhaltsstoffe

*Heute weiß man, dass bestimmte Wirkstoffgruppen für die bakterien-, viren- und pilzhemmende Wirkung verantwortlich sind.*

*Wenngleich diese Stoffe vor allem im Zusammenspiel mit anderen Wirkstoffen erst besonders effektiv sind, sind doch einige von besonderer Bedeutung.*



Anis, Fenchel und Kümmel enthalten wertvolle ätherische Öle, die in den ganzen Früchten gut geschützt sind.

## Ätherische Öle

Ätherische Öle sind eine Mischung leicht flüchtiger Substanzen, welche häufig den typischen Geruch einer Pflanze ausmachen. Sie wirken entzündungshemmend, auswurfördernd und haben ein sehr breites Wirkspektrum gegen zahlreiche Erreger wie Bakterien, Viren und Pilze.

Alle ätherischen Öle wirken mehr oder weniger stark antimikrobiell. Sofern sie umsichtig dosiert werden, ist ihre Wirkung meist effektiv und zugleich schonender als die Medikamente aus der Apotheke.

Einige Komponenten der ätherischen Öle sind in Fett löslich. Sie können sich in die Zellmembranen der Mikroorganismen einlagern und deren Energiestoffwechsel hemmen. Ein weiterer Grund für ihr Wirkspektrum ist der pH-Wert. Bei ätherischen Ölen in hoher Qualität ist er leicht sauer; die meisten Bakterien benötigen jedoch ein alkalisches Milieu für ihr Wachstum.

Bei naturreinen Ölen spielt zudem das Zusammenwirken von mehreren hundert Komponenten eine Rolle, deren Wirkweise weitgehend unerforscht ist.

In den Pflanzen werden ätherische Öle nur in geringen Mengen in besonderen

Speicherorten, den Ölbehältern, konzentriert eingelagert. Sie sind von speziellen Membranen umschlossen, die wenig durchlässig sind für Gase und kaum Verdunstung zulassen. So ist es auch verständlich, dass in unzerkleinerten Pflanzenteilen die Öle wesentlich länger erhalten bleiben als in zerkleinerten, bei denen diese Membranen weitgehend zerstört wurden. Um möglichst viel von diesen heilwirksamen Stoffen zu gewinnen, ist es deshalb wichtig, ganze und unbeschädigte Früchte (Beispiele dafür sind Anis, Kümmel, Fenchel) zu verwenden und sie erst kurz vor der Verwendung anzumörsern.

### Lauch- und Senföle

Diese schwefel- oder stickstoffhaltigen Verbindungen riechen und schmecken scharf und sind beispielsweise in den Lauchgewächsen (dazu zählen Bärlauch, Knoblauch, Zwiebeln) oder in Kreuzblütengewächsen wie Meerrettich oder Senf enthalten. Wenn Sie diese Pflanzen schneiden oder zerkauen, beginnt ein chemischer Prozess, der Komponenten der Lauchöle in den wirksamen Stoff Allicin und die der Senföle in Senfölglykoside (die sogenannten Glucosinolate) umwandelt. Das erklärt auch, warum eine Meerrettichwurzel im Gemüsefach nicht scharf riecht, sondern erst nach dem Anschneiden.

Lauch- und Senföle haben antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften. Sie binden sich an Eiweiße. Bei Atem- oder Harnwegsinfekten wirken sie besonders gut, weil sie sich in den Ausscheidungsorganen Lunge oder Harnblase anreichern. Durch starkes Erhitzen



Zwiebeln und Knoblauch stecken voller antibiotischer Inhaltsstoffe.

(ab etwa 55 °C) werden sie allerdings deaktiviert, weshalb hier keine Teezubereitungen in Frage kommen. Es bieten sich also banale kalte Zubereitungen in der Küche oder Tinkturen als geeignete Zubereitungsformen an.

## *Immer wieder Genuss*

Der regelmäßige Verzehr von Pflanzen, die Lauch- und Senföle enthalten, hilft bei der Vorbeugung von Blasen- oder Atemwegsentzündungen, wobei sicher auch andere bioaktive Stoffe wie Vitamine und Mineralien dazu beitragen.