Eberhard J. Wormer

Grüne Antibiotika. Heilkräftige Medizin aus dem Pflanzenreich

Leseprobe

Grüne Antibiotika. Heilkräftige Medizin aus dem Pflanzenreich

von Eberhard J. Wormer

Herausgeber: Mankau Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort 5

Apocalypse Now 9

Kampf gegen Keime 15
Schimmelpilze 16
Arsphenamin 17
Penicillin 18
Methicillin 19
Antibiotika-Ära 22
Regeneration nach Antibiotikatherapie 28

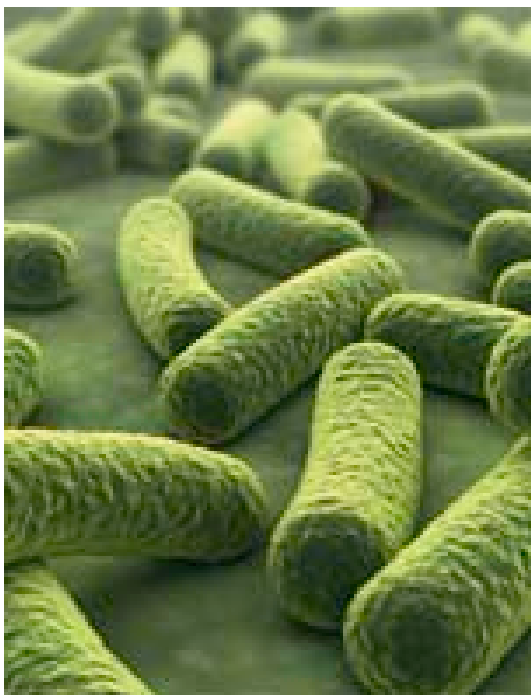
Mikroben im Widerstand 32
Antibiotikaresistenz 35
Antibiotikaflutung 40
Keime im Krankenhaus 42
Antibiotika in der Nahrungskette 46
Antibiotika in der Postmoderne 48

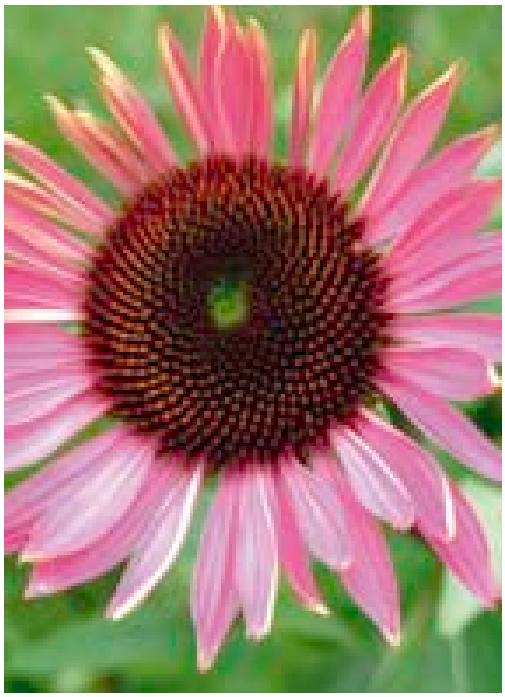
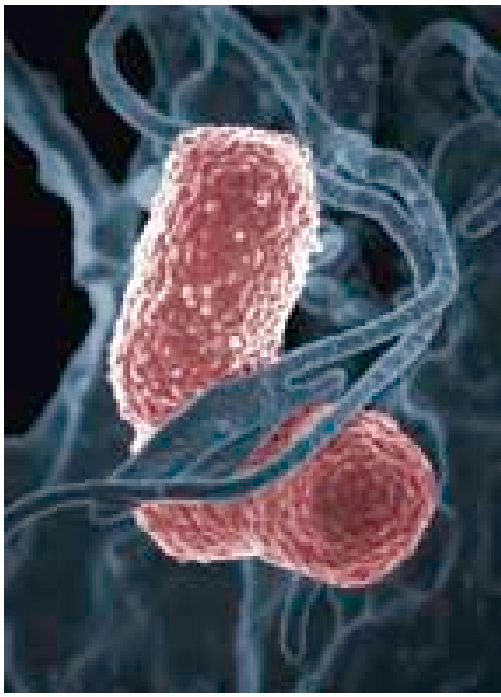
Bakterien als Partner 50
Hautflora 52
Darmflora 53
Scheidenflora 54

Grüne Antibiotika 56
Immunverstärker **59**
Glänzender Lackporling 60, Rosenwurz 64, Schlafbeere 67, Sonnenhüte (Echinacea) 70, Taigawurzel 74, Tragant 77, Wasserdost 80, Extra: Vitamin D 83
Synergiekräuter **88**
Ingwer 90, Lakritz 95, Pfeffer/Piperin 99
Lokal wirksame Antibiotikakräuter **103**
Berberitze und Mahonie (Berberin) 103, Flechten/Usnea 109, Honig 112, Wacholder 115
Systemisch wirksame Kräuter **119**
Alchornea (Wolfsmilchgewächse) 119, Beifuß (Artemisia) 122, Cryptolepis (Hundsgiftgewächse) 127, Sida (Malvengewächse) 131, Zweizahn (Bidens) 135







MRSA und resistente Mikroorganismen 142

Grampositive Bakterien 144

Clostridium difficile 144, Enterococcus faecalis/faecium 144, Mycobacterium tuberculosis 145, Staphylococcus aureus 146, Streptococcus pyogenes/pneumoniae 147

Gramnegative Bakterien 147

Acinetobacter baumannii 148, Escherichia coli 149, Haemophilus 149, Klebsiella pneumoniae 150, Proteus 151, Pseudomonas aeruginosa 152, Salmonella 153, Shigella 154

Nicht-bakterielle Mikroorganismen 155

Candida albicans 155, Aspergillus fumigatus 155, Plasmodium falciparum 156

Infektionen alternativ behandeln 158

Akne 160, Akute Bronchitis 160, Bindehautentzündung 161, Furunkel 162, Gelenkentzündung 162, Grippaler Infekt 163, Harnwegsinfektion 163, Hautentzündungen 164, Herpes-Infektion 165, Magen-Darm-Infektion 166, Mandelentzündung 167, Nasennebenhöhlenentzündung 167, Ohrinfektion 168, Pilzinfektion 168

Heilkräuter zubereiten 170

Sammeln und Aufbewahren 172
Wasserauszug 173
Alkoholauszug 174
Ölauszug 175
Salbe und Lotion 175
Das Heilkraut als Ganzes 176
Essenzielle Öle 177

Glossar 178
Infoservice 182
Lektüre 183
Weitere Veröffentlichungen des Autors 184
Impressum und Bildnachweis 186
Register 187



APOCALYPSE NOW

„Das Ende ist nah! Bereut! Tut Buße!“ Kaum ein Science-Fiction-Drama kommt ohne den bärtigen Propheten aus, der ein dermaßen beschriftetes Pappschild in die Höhe hält. Der anvisierte Weltuntergang vollzieht sich dann im konsumentenfreundlichen Kinoformat innerhalb von 90 Minuten. Und möglicherweise ist es einmal mehr Bruce Willis, der die Welt vor bösen Mächten rettet – als da sind: Profitgier, Eigennutz, Verblendung, Täuschung, Indoktrination, Narzissmus, Ignoranz, Arroganz, Machtstreben und Gewalt. Schaut man genauer hin, kommen in keinem Bereich der modernen Medizin solche destruktiven Faktoren klarer zum Vorschein als auf dem Gebiet der Antibiotika. Der viel beschworene „Krieg“ gegen Mikroorganismen war und ist ein aussichtsloses Unterfangen. Er war und ist niemals zu gewinnen. Die Resistenzentwicklung gegen Antibiotika beschleunigt sich und ist global unkontrollierbar geworden.

Die Kapitulation von Medizin und Wissenschaft angesichts der Macht der Keime fand bereits vor knapp 20 Jahren statt! Wir haben jeden Grund zur Besorgnis. Die Antibiotika-Ära ist längst beendet. Stattdessen müssen wir uns auf eine Zukunft einstellen, in der Antibiotika nur noch eine marginale Rolle spielen werden.

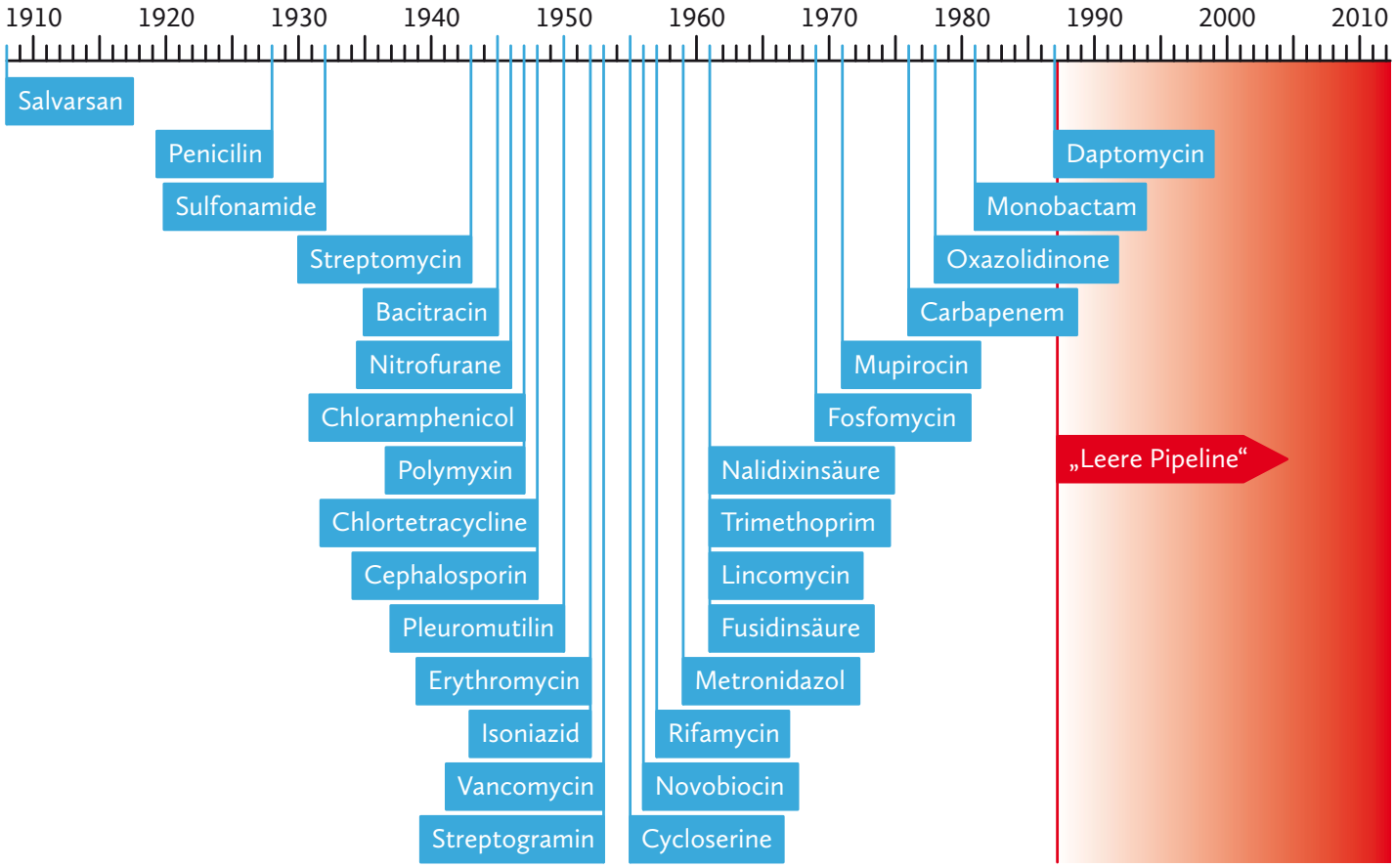
Durch Parasiten, Bakterien und Viren ausgelöste Epidemien oder Pandemien machen immer wieder und zunehmend häufiger Schlagzeilen. Ebola, H5N1, Malaria, MRSA-Keime und altbekannte Tuberkulosebazillen verursachen für Mensch und Tier tödliche Infektionen.

- „Acinetobacter baumannii in Kiel: Ein Keim zeigt, was Multiresistenz anrichten kann.“: 11 tote Klinikpatienten (medscape, Januar 2015)
- „Intensivstation nach Keimbefall geschlossen.“ (Privatklinik in München, SZ, Dezember 2014)
- „Segler befürchten Superbakterium vor Rio.“ (SZ, Dezember 2014), MRSA-Risiko bei den Olympischen Spiele 2016?
- „Gefährliches Vogelgrippevirus H5N8 nachgewiesen.“ (SZ, Dezember 2014)
- „Antibiotikaresistenzen verursachen allein im US-Gesundheitssystem geschätzte Kosten von 21 bis 34 Milliarden Dollar pro Jahr.“ (WHO, 2014)
- „Die jährliche Zahl der MRSA-Fälle in deutschen Krankenhäusern wird auf 132 000 geschätzt. Schätzungen zeigen, dass jährlich etwa 170 000 MRSA-Infektionen die europäischen Gesundheitssysteme mit mehr als 5 000 Todesfällen, mehr als einer Million zusätzlichen Hospitalisationstagen und Mehrkosten von circa 380 Millionen Euro belasten.“ (Deutsches Ärzteblatt, 2011)
- „Gérard Depardieus Sohn: Frankreich trauert um Guillaume Depardieu“: Tod nach MRSA-Infektion. (Der Spiegel, 2008)
- „Jährlich gibt es in Deutschland 800 000 Krankenhaus-Infektionen.“ (Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene, 2004)

Fragt man einmal im Bekanntenkreis gezielt nach Klinik- oder MRSA-Infektionen, erfährt man unter Umständen, dass bei einem Betroffenen aufgrund einer antibiotikaresistenten Infektion das Bein amputiert werden musste. Tatsächlich ist die Endzeitstimmung in Bezug auf Antibiotikaresistenz keine Übertreibung: Bereits im Jahr 1998 publizierte die renommierte Fachzeitschrift *The Lancet* einen Beitrag über Vancomycin-resistente Staphylokokken mit dem Titel „Apocalypse Now“.

Dass wir es mit einer globalen Bedrohung durchaus katastrophaler Dimension zu tun haben, verdeutlich der aktuelle WHO-Bericht *Antimicrobial Resistance Global Report on Surveillance 2014*: „Eine post-antibiotische Ära, in der harmlose Infektionen und kleine Verletzungen tödlich sind, ist alles andere als eine apokalyptische Fantasie – sie ist im Gegenteil ein sehr reales Szenario für das 21. Jahrhundert.“ Das deutsche Medizinportal DocCheck News kommentiert diesen WHO-Report mit dem Titel eines weiteren Katastrophenfilms: *Antibiotikaresistenz: The Day After*.

Kein Zweifel, seit 60 Jahren gelten Antibiotika als wichtige Heilmittel bei Infektionen – unabhängig davon, ob ihre Anwendung angemessen war, ob man sich im Krankenhaus oder „in freier Wildbahn“ infiziert hatte. Schon in seiner Nobelpreis-Rede 1945 warnte Alexander Fleming, der Entdecker von



100 Jahre Antibiotika: Daten zur Entdeckung/Patentierung von Antibiotika. Seit 1987 wurde keine neue Antibiotika-Klasse mehr entwickelt!

Penicillin, davor, dass sich Resistenzen gegen dieses bemerkenswerte Heilmittel entwickeln könnten. Tatsächlich wurde seither bei jedem weiteren Antibiotikum in relativ kurzer Zeit Resistenz nachgewiesen.
Resistenz gehört zum normalen Evolutionsprozess von Mikroorganismen. Massenhafte, oft unsachgemäße Anwendung von Antibiotika bei Mensch und Tier erhöht die Wahrscheinlichkeit und beschleunigt die Entwicklung von Resistenzen – vor allem weil Präventions-, Hygiene- und Kontrollmaßnahmen missachtet werden.

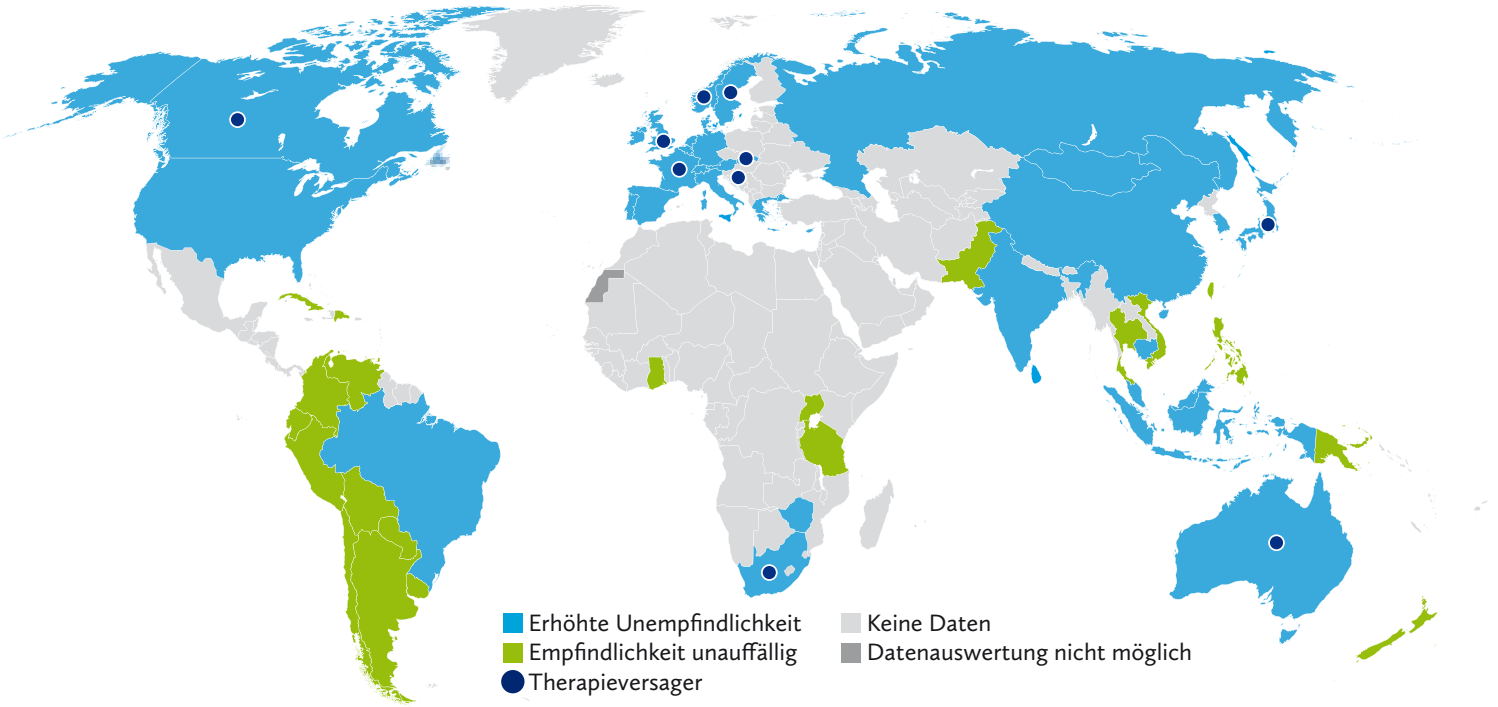
Noch immer werden Antibiotika viel zu häufig verordnet. Sie werden zudem in unvorstellbarer Menge in der Fleischproduktion eingesetzt, sind mittlerweile Bestandteil der Nahrungskette und sogar im Trinkwasser vorhanden. Folglich wirken Antibiotika zunehmend schwächer oder sind komplett unwirksam. Vancomycin ist eines der letzten Reserveantibiotika bei multiresistenten Keimen.
Nach Ansicht der WHO haben wir es heute mit einer Notfallsituation in Bezug auf den globalen Gesundheitsstatus zu tun. Bis zu den 1970er-Jahren wurden zahlreiche neue Antibiotika

entwickelt, die anfangs gegen die meisten pathogenen Keime wirksam waren. Die letzten neuen Antibiotika-Klassen wurden Mitte der 1980er-Jahre vorgestellt. Demnach haben wir derzeit eine nahezu leere „Pipeline“ für neue Antibiotika. Dies gilt vor allem für die Behandlung von gramnegativen Darm-/Enterobakterien. Die Erforschung von Ersatzantibiotika befindet sich noch in den Kinderschuhen. Demnach müssen wir bei gängigen Infektionen (Lungenentzündung, Harnwegsinfektionen u.a.), die Penicillin-resistent sind, mit Risiken und Komplikationen für Leib und Leben rechnen. Besonders gefährdet sind Neugeborene und intensivmedizinische Patienten, Krebspatienten und Organtransplantierte sowie ältere Menschen. Vorbeugend verordnete Antibiotika in der Chirurgie sind schwächer oder überhaupt nicht mehr wirksam. Jedes Jahr sterben mindestens 25 000 Menschen in Europa an den Folgen antibiotikaresistenter Infektionen. Anlass genug, 2014 eine Konferenz in Oslo mit Teilnehmern aus 40 Ländern und der WHO abzuhalten, um über einen globalen Aktionsplan zum Antibiotika-Problem nachzudenken. Schon der WHO-Bericht hatte darauf hingewiesen, dass wir uns auf eine Post-Antibiotika-Ära zubewegen. Das Osloer Abschlussdokument listet 18 Empfehlungen für den Aktionsplan auf, der durch internationale Zusammenarbeit umgesetzt werden soll. Unter anderem werden strikte Vorgaben und Kontrollen für die Produktion, den Verkauf und Vertrieb von Antibiotika gefordert. Der Erfolg des Aktionsplans

Globale Antibiotikaresistenz: Status 2014

Der WHO-Bericht stellt den Resistenzstatus von neun infektiösen Mikroorganismen im Lebensalltag, in Kliniken und in der Nahrungskette vor. Er kommt zu folgenden Ergebnissen:

- Sehr hohe Resistenzraten bei Bakterien, die gängige Infektionen (Pneumonie, Harnwegsinfekte, Syphilis, Durchfallerkrankungen u.a.) betreffen, wurden in allen 129 WHO-Regionen beobachtet.
- In 36 Ländern sind Cephalosporine der dritten Generation als *ultima ratio* bei Gonorrhoe-Infektionen zunehmend schwächer wirksam.
- Der Resistenzstatus von Mitteln gegen Candida-Pilzinfektionen ist unbekannt. Resistenz gegen die neueste Antimykotika-Klasse ist bereits zu beobachten.
- Die Entwicklung multiresistenter Tuberkulosebakterien, der Artemisinin-resistenten Malaria und von Resistenzen gegen Anti-HIV-Mittel ist beunruhigend.
- Viele Befunde und Beobachtungen aus Studien sind lückenhaft.



Ein Beispiel für die weltweite Resistenzproblematik: Im Jahr 2010 ist in fast allen Industrie- und Schwellenländern eine erhöhte Unempfindlichkeit der Erreger von Tripper (Gonorrhoe, Neisseria gonorrhoeae) gegenüber Cephalosporinen der dritten Generation bzw. komplette Unwirksamkeit zu beobachten.

ist davon abhängig, ob es wirklich zu einer belastbaren internationalen und interdisziplinären Kooperation kommt. Dies ist zumindest fraglich.

Gibt es noch Hoffnung für die Menschheit? Gibt es Lösungen für das Resistenzproblem? Ja, es gibt sie. Die erste Maßnahme wäre ein viel beschworener Umdenkungsprozess: Mikroorganismen, Bakterien und Viren sind keine „bösen Feinde“ des Menschen. Wir sollten aufhören, „Krieg“ gegen sie zu führen. Bakterien sind nützliche Mitbewohner des Menschen. Sie sollten unsere „Freunde“ sein. Durch massenhafte und kritiklose Anwendung von Antibiotika in der Medizin und in der Massentierhaltung haben wir selbst beste Bedingungen für [illegible]

sind immer auch ein Angriff auf die Lebensgemeinschaft des Menschen mit seinen Mikroorganismen, die für seine Gesundheit und das Überleben gebraucht werden.

Alle modernen Antibiotika hemmen prinzipiell mit nur wenigen Stoffwechselmechanismen den Lebenszyklus der Mikroben. Demgegenüber haben Flora und Fauna in Jahrmillionen komplexe Abwehrmechanismen entwickelt, die es den Pflanzen mit einer Mixtur aus Hunderten von Abwehrstoffen erlauben, ihr Überleben zu sichern. Ein evolutionsbiologischer Vorteil, dem die Wissenschaft nur sehr wenig entgegenzusetzen hat. Es überrascht nicht, dass es pflanzl[illegible]

• • •



„Der Herr lässt die Kräuter aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht."

Jesus Sirach, 2. Jahrhundert v. Chr.



GRÜNE ANTIBIOTIKA

Die Welt der Heilmittel ist zweigeteilt. Einerseits gibt es die hoch technisierte Arzneimittelforschung und pharmazeutische Produktion in den Industriestaaten der westlichen Welt. Andererseits gibt es nach wie vor eine ganzheitlich orientierte Pflanzenforschung in Bezug auf Heilwirkungen. Die westliche Arzneimittelproduktion ist profitorientiert und interessiert sich für pflanzliche Wirkstoffe nur dann, wenn bestimmte Einzelwirkstoffe extrahiert und vermarktet werden können. Die Erforschung von Heilpflanzen findet überwiegend in Entwicklungsländern, in Asien, Afrika und Ozeanien statt. Sie beabsichtigt häufig, zu Erkenntnissen zu kommen, die der Bevölkerung vor Ort nützen – etwa ein wirksames Malariamittel, das erschwinglich ist.

Und die Welt der Bakterien ist mit der zunehmenden Mobilität des Menschen global geworden: *Multiresistente „Souvenirs": Jeder dritte Fernreisende bringt ESBL-bildende Bakterien mit nach Hause* (medscape, Februar 2015). Bakterien sind mit Menschen und Gütern rund um den Globus unterwegs. Bakterien können epidemische Infektionskrankheiten verursachen, wenn sie an irgendeinem Ort ein günstiges Milieu vorfinden.
Das Wissen über einheimische traditionelle Heilpflanzen ist nützlich. Man sollte aber auch das Wissen über Heilpflanzen, die anderswo traditionell eingesetzt werden, nutzen können. Zudem gibt es Abertausende Studien, die sich mit Heilwirkungen von Pflanzen befasst haben. Dieses Wissen ist via Internet zugänglich. Ebenso sind viele Heilpflanzen heute über das Internet



Kräuterheilkunde ist auch eine Kunstform. Hier die Darstellung einer Heilpflanze und ihre medizinische Beschreibung aus der *Materia Medica* des Dioskurides (1. Jh. n. Chr.).

auf dem globalen Markt für jedermann verfügbar. Die nachfolgende *Materia Medica* stellt Heilkräuter im Rahmen von fünf Hauptgruppen pflanzlicher Antibiotika vor:

- Immunverstärkende Pflanzen, die auch eine spezifische antibakterielle Wirkung haben können.
- Synergistisch wirksame Kräuter, die die Wirkung anderer Kräuter günstig beeinflussen.
- Lokal wirksame pflanzliche Antibiotika, bevorzugt zur Anwendung auf der Haut und auf Schleimhäuten.
- Systemisch wirksame Heilpflanzen, die via Blutgefäßsystem im gesamten Körper wirksam sind.
- Heilpflanzen, die vor allem gegen MRSA und resistente Mikroorganismen wirksam sind.

Kräuterheilkunde ist eine Kunstform und sie wird es immer bleiben. Sie erfordert Geduld und praktische Erfahrung sowie ein tiefes Verständnis ganzheitlicher Zusammenhänge.
Die Praxis der Kräutermedizin stellt das Verhalten moderner Arzneimittelkonsumenten infrage. „Schnelle Heilung“ wie mit Antibiotikapillen gibt es hier nicht. Stattdessen ist das Vertrauen sowohl in die Selbstheilungskräfte als auch in die heilsame Wirkung von Kräuterzubereitungen nötig. Oftmals sind Kombinationen von Kräutern empfehlenswert. Eine große Rolle spielt auch die passende Zubereitung der Kräutermedizin. Für den Erfolg einer pflanzlichen Therapie mit komplexen Wirkstoffeigenschaften sind bestimmte Einstellungen des Therapeuten entscheidend: Intuition gepaart mit ganzheitlicher Auffassungsgabe, „handwerkliches“ Geschick für die Kräuterzubereitung, Respekt vor den Leistungen der Natur, Bescheidenheit statt intellektueller Überheblichkeit. Eine Heilkunde von solchem Zuschnitt findet man in Deutschland bei wenigen schulmedizinisch geprägten Ärzten und manchen Heilpraktikern.

In den folgenden Ausführungen ist immer wieder von der Art der Heilkräuter-Zubereitung die Rede. Genaue Angaben zur Herstellung von Tinkturen, Tees, Dekokten etc. finden Sie im Kapitel „Heilkräuter zubereiten“ auf Seite 170ff.

Immunverstärker

„In den meisten Fällen ist eine antibiotische Behandlung wirkungslos – es sei denn, der Körper kann seine eigene Abwehr gegen bakterielle Angreifer aktivieren“ (Marc Lappé). Selbst bei hochvirulenten epidemischen Infektionskrankheiten wie HIV oder Ebola beobachtet man immer wieder Individuen, die trotz Ansteckungsgefahr gesund bleiben. Studien zeigten zudem, dass die meisten Menschen krankheitserregende Bakterien mit sich herumtragen, ohne jemals zu erkranken. Sicher ist: Je leistungsfähiger Ihr Immunsystem ist, desto seltener erkranken Sie und desto erträglicher verläuft eine Krankheit. Das gesunde Immunsystem ist die erste und beste Instanz zum Schutz vor Erkrankung – und für die Heilung.
Zum Immunsystem gehören die Thymusdrüse, die Milz, die Leber, das Lymphgefäßsystem und die Lymphknoten, die Rachenmandeln, der Appendix („Blinddarm“) und das Knochenmark. Die Thymusdrüse koordiniert die Abwehraktivität, recycelt rote Blutzellen und Blutplättchen und vernichtet virulente Eindringlinge. Die Leber entgiftet das Blut und produziert Lymphflüssigkeit. Das Lymphsystem nimmt Abfallstoffe, tote Bakterien und weiße Blutzellen auf. Lymphknoten sind die „Abwassertanks“. Lymphknoten und Thymus produzieren auch Abwehrzellen (Lymphozyten).

Im Knochenmark (und im Thymus) werden weiße Blutzellen produziert, die Infektionen bekämpfen. Vor allem Phagoyzten (Monozyten, Makrophagen, Granulozyten) und Neutrophile sind für die Infektabwehr von Bedeutung. Makrophagen zirkulieren im Blut und vernichten aggressive Bakterien. Sie helfen auch bei der Beseitigung von Rückständen weißer Blutzellen und Bakterien vor und nach Infektionen. Sie aktivieren Neutrophile, die Bakterien und Viren angreifen und zerstören können.
Die unspezifische Abwehr, u.a. durch Granulozyten und Makrophagen (Fresszellen), ist angeboren. Die spezifische Abwehr dagegen ist erworben und lernfähig. Sie ist die zweite Verteidigungslinie. Nach dem Erstkontakt speichern Immunzellen Merkmale des Erregers ab. Bei erneutem Kontakt schlägt die Abwehr dann sofort und gezielt zu.
Immunstärkende Kräuter können langfristig angewendet werden. Die meisten sind gut verträglich, ohne relevante Nebenwirkungen. Einige Pflanzen sind zwar auch gegen bestimmte Mikroorganismen wirksam, ihre wahre Stärke sind aber immunstärkende Faktoren: Schutz vor Giftwirkungen, Organschutz, Antitumoraktivität, Regeneration. Viele Kräuter vermitteln zudem Schutz vor schädlichen Stresseffekten und stimulieren die körpereigene Abwehrkraft.

Glänzender Lackporling

Der Glänzende Lackporling (*Ganoderma lucidum)* ist ein Pilz aus der Familie der Lackporlingsverwandten *(Ganodermataceae)*. Der geläufige japanische Name ist *Reishi*, englisch *Lingzhi mushroom*.

Herkunft und Erscheinungsbild

Möglicherweise gibt es bis zu 250 Ganoderma-Arten. Die Taxonomie, also die Einordnung in verschiedene Klassen oder Kategorien, ist komplex. Einige Arten werden medizinisch genutzt.
Der Pilz ist vermutlich weltweit verbreitet, wächst in gemäßigten Zonen und bewohnt absterbendes oder totes Laubholz (Saprophyt). Er bevorzugt Eiche, Ulme, Ahorn, Weide, Magnolie, Pflaumenbaum und Robinie, gelegentlich auch Pinie, Lärche und Fichte.
Einjährige Fruchtkörper finden sich auf Baumstümpfen, an Wurzeln oder an der Stammbasis lebender Wirtsbäume.
Der derbe holzige Pilz hat einen 5 bis 20 Zentimeter hohen Hut, der auf einem seitlichen Stiel sitzt. Den Fruchtkörper überzieht eine gelbliche, später rötliche, nachdunkelnde und glänzende Harzschicht (lat. *derma lucidum* = glänzende Haut). Der Hutrand des Pilzes ist weiß, ebenso die Unterseite mit Porenschicht.

Verfügbarkeit

Der Fruchtkörper kann zu jeder Zeit geerntet werden. Spezielle Behandlung ist nicht nötig. Lassen Sie ihn an der Luft gut trocknen. Dann verwahren Sie ihn in einem Plastiksäckchen in einem lichtdichten Gefäß. So sind die Pilze jahrelang haltbar.
Reishi kann man leicht selbst kultivieren, wenn man Hartholzpflöcke oder Dübel beimpft. Zu diesem Zweck spaltet man Holzscheite und lässt sie einige Monate liegen. Dann bohrt man sie an und setzt die beimpften Dübel ein, am besten im Frühjahr nach dem letzten Frost. Im ersten Jahr überzieht sich der Scheit mit Myzel. Im zweiten Jahr beginnt die Pilzbildung. Beimpfte Reishi-Dübel sind via Internet erhältlich (www.fungi.com).

Zubereitung und Anwendung

In der Regel verwendet man den Pilz selbst, manchmal auch das Myzel. Übliche Zubereitungen sind Tabletten, Tinktur, Sirup/Dekokt, Pulver oder pulverisierte Suppengrundlage.

- Tabletten à 1 Gramm, dreimal täglich.
- Tinktur: 1:5, 20 % Alkohol – 2–4 Teelöffel (10–20 Milliliter), bis zu dreimal täglich. Die Tinktur wird am besten aus einem Dekokt gewonnen, um Mehrfachzucker zu extrahieren. Auf 450 Gramm Reishi-Pulver kommen 2,25 Liter Flüssigkeit (1,8 Liter Wasser und ca. 0,5 Liter Alkohol). Geben Sie das Pulver (oder den zerkleinerten Pilz) ins Wasser und lassen Sie es/ihn aufkochen. Anschließend den Deckel aufsetzen, 30 Minuten köcheln und zugedeckt abkühlen lassen. Gießen Sie dann den Sud in ein großes Gefäß. Anschließend den Alkohol



Der Glänzende Lackporling *(Ganoderma lucidum)* bewohnt Baumstümpfe, Wurzeln oder die Stammbasis lebender Wirtsbäume. In Japan gilt er als „10 000-Jahre-Pilz" – als Tonikum für Langlebigkeit und Vitalität.

zugeben, zudecken und zwei Wochen ziehen lassen. Schließlich dekantieren, pressen und aufbewahren.

- Sirup/Dekokt: 2–5 Gramm Pilz kommen auf 1 Liter Wasser, je nach gewünschter Stärke. Bringen Sie das Gemisch zum Kochen, und lassen Sie es ohne Deckel bei möglichst niedriger Temperatur 2 Stunden köcheln, bis die Flüssigkeitsmenge um zwei Drittel verringert ist. Abkühlen lassen und passieren. Nehmen Sie den Sirup vor dem Zubettgehen ein oder in drei gleichen Portionen über den Tag verteilt. Im Akutfall kann man auch, je nach Bedarf, mehr Sirup einnehmen.
- Pulver: Bei chronischen Erkrankungen werden 3–6 Gramm, im Akutfall 9–15 Gramm in drei gleich große Dosen portioniert über den Tag verteilt eingenommen. Rühren Sie das Pulver in Wasser und trinken Sie das Gemisch. Sie können auch 6–12 (chronische Erkrankung) oder 18–30 Kapseln (Akutfall) einnehmen.

Verträglichkeit

Bei Gallengangsverengung ist Reishi kontraindiziert. Gelegentlich können Hautausschlag, wässriger Stuhl, Mundtrockenheit, Schläfrigkeit, Blähungen, Harndrang, Schwitzen oder Schwindel vorkommen. Diese Wirkungen verschwinden, wenn man Reishi absetzt. Nehmen Sie Reishi zu den Mahlzeiten ein, um Schwindel zu vermeiden. Wenn Cefazolin, Interferon-alpha (-gamma) oder Aciclovir eingenommen werden, verbessert Reishi deren Wirkstärke (Synergismus). Bei Anwendung von Immunsuppressiva ist Vorsicht geboten. Auch bei Blutverdünnern (Aspirin, Warfarin) kann es zu additiven Wirkungen kommen.

Inhaltsstoffe

Bislang wurden mehr als 400 bioaktive Bestandteile identifiziert. Davon sind etwa 140 Triterpene (Ganodermsäuren). Mehr als 100 Inhaltsstoffe sind Mehrfachzucker, die zahlreiche Immunwirkungen der Pflanze vermitteln. Weitere Komponenten wie das LZ-8-Protein wirken stark immunstimulierend auf die Milz und auf periphere Lymphozyten.

Wirkeigenschaften

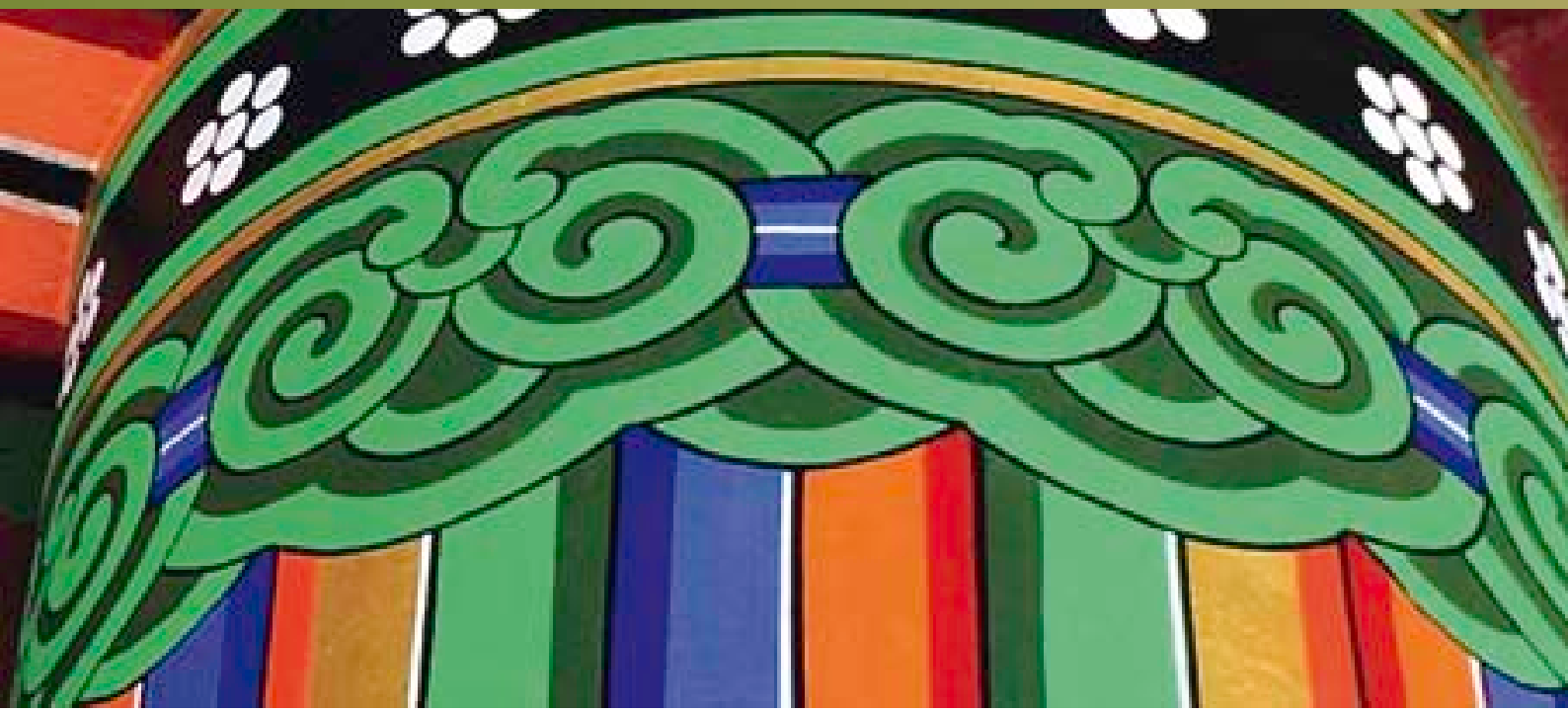
Mehr als 20 verschiedene Wirkeigenschaften sind beschrieben worden, darunter schmerzlindernde, antiallergische, antibakterielle, antivirale, antientzündliche, krebshemmende, Leber/Gallen- und immunmodulatorische/-stimulierende Wirkungen. Reishi stimuliert Interleukin 1 und 2, Phagozytose, die Lymphozyten-Proliferation, aktiviert natürliche Killerzellen und Makrophagen, verbessert die Leukozyten- und T-Zellenfunktion, die Thymusfunktion und stimuliert die Produktion von Gamma-Interferon. Reishi hemmt das Tumorwachstum, den Tumornekrosefaktor und ist auch gegen Viren wirksam (inklusive HBV und HIV).

Traditionelle Nutzung

- Die Anwendung des Glänzenden Lackporlings im Ayurveda ist unklar.
- Ganoderma gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Pilz der Unsterblichkeit, in Japan als „10 000-Jahre-Pilz“ – ein Tonikum für Langlebigkeit und Vitalität. In China und Japan wird der Pilz mindestens seit 1 000 Jahren zur Behandlung von Schwächezuständen nach langer Krankheit, bei Müdigkeits-Syndrom, als Anti-Aging-Mittel, bei koronarer Herzkrankheit, Nierenerkrankungen, Arthritis, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Asthma und Bronchitis, bei Geschwüren und Nervenschmerzen eingesetzt. Traditionell benutzt man in China und Japan fünf verschiedene Ganoderma-Spezies für medizinische Zwecke. *Ganoderma lucidum* gilt in jeder Beziehung als wirksamster Pilz.
- Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts war die Heilpflanze im Westen unbekannt. Durch japanische Forschungsarbeiten verbreitete sich das Wissen über den medizinischen Nutzen von Ganoderma.

Wissenschaft

Die Wissenschaftsdatenbank PubMed listet 621 Studien, die sich mit Reishi *(lingzhi)* beschäftigen (Stand: Januar 2015). In Labor- und Tierstudien beobachtete man leberregenerierende/-protektive, choleretische, schmerzlindernde, antientzündliche, antibakterielle/-virale, antioxidative, blutdrucksenkende, bronchorelaxierende, immunstimulierende/-modulatorische, kardiotonische und antitussive Effekte. Klinische Studien zeigten günstige Wirkungen bei Patienten mit Fibromyalgie, Schlafstörungen, Magengeschwür, Muskeldystrophie, Stress, Demenz, Leberinsuffizienz, Diabetes,



„Ganoderma-Motiv“ auf einer koreanischen Freundschaftsglocke. Die Bemalung ist im farbenfrohen Stil des *Dancheong* ausgeführt: blau (Osten), weiß (Westen), rot (Süden), schwarz (Norden) und gelb (Zentrum).

Krebs, Immunschwäche und Hepatitis. Reishi wirkt antibakteriell gegen *Helicobacter pylori*, *Pseudomonas syringae*, *P. aeruginosa*, *E. coli*, *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Salmonella typhi*, *Micrococcus flavus* und *luteus*. Der Pilz ist auch stark antiviral wirksam: Hepatitis- und Influenza-Viren, Epstein-Barr-Virus und HIV. Darüber hinaus schützt er auch gegen Candida-Pilzinfektion und vor Malaria-Parasiten (Plasmodien). Die günstigen Immunwirkungen sind kaum zu überschätzen. Das Interesse gilt zudem den Antitumorwirkungen: Antiangiogenese, Antiproliferation, direkte Krebshemmung (Zelllinien: Prostata, Dickdarm, Leukämie, Lymphom, Myelom). Reishi schützt vor Nebenwirkungen der Krebstherapie (Bestrahlung) und hemmt das Krebswachstum durch Verbesserung der körpereigenen Abwehr.

Ingwer

Der Ingwer (*Zingiber officinale*) gehört zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Der in der Küche und medizinisch genutzte Ingwerwurzelstock wird pharmakologisch als *Zingiberis rhizoma* bezeichnet. Es gibt etwa 100 Zingiber-Arten.

Herkunft und Erscheinungsbild

Die geografische Herkunft der Ingwerpflanze ist unbekannt. Wahrscheinlich stammt sie aus Asien. In China und Indien wird Ingwer seit mehr als 4 000 Jahren kultiviert. Der Name „Zingiber" ist wahrscheinlich aus dem Sanskrit abgeleitet („Hornwurzel"). Ingwer gedeiht in den Tropen und Subtropen und wird in zahlreichen Ländern angebaut (Indien, Indonesien, China, Japan, Nigeria, Australien, Frankreich, Südamerika). Die mehrjährige Pflanze liebt das warme feuchte Klima und wächst auf Meereshöhe bis in Höhenlagen von 1500 Metern.
Die ausdauernde krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen bis 150 Zentimeter und sieht ein wenig wie Schilf aus. Der gelbliche horizontal wachsende Wurzelstock ist das Überdauerungsorgan. Der Blütenstand wird direkt aus dem Rhizom gebildet.

Verfügbarkeit

Man kann Ingwer sehr gut aus Stücken der lebenden Wurzel ziehen (Wurzelstock-Klon). Ingwer liebt den Schatten, Wärme, Feuchtigkeit und gute Erde. Er verträgt keine Kälte und will gehegt und gepflegt werden. Wurzelabschnitte kann man im Spätherbst oder im Frühjahr mit der Knospe nach oben etwa 5 bis 10 Zentimeter tief in die Erde einpflanzen. Ingwer braucht viel Wasser und Mulch. Nach 8 bis 10 Monaten kann man die Wurzel ernten. Wenn Sie Ingwerwurzeln kaufen, bevorzugen Sie Bio-Qualität.

Zubereitung und Anwendung

Man benutzt ausschließlich die Wurzel (Rhizom). Die getrocknete Wurzel wirkt um ein Vielfaches schwächer als die frische. Die wirksamste Zubereitung ist frisch gepresster Wurzelsaft, als heißer Tee eingenommen. Größere Saftmengen kann man mit Alkohol stabilisieren (4:1 = Saft:Alkohol). Diese Zubereitung (auch die Tinktur) eignet sich bestens zum synergistischen Einsatz mit Kräutermischungen, etwa zur Behandlung Antibiotika-resistenter Infektionen. Schon nach 30–60 Minuten erreichen die Ingwerwirkstoffe die höchste Konzentration im Blut. Bei akuten Infektionen trinkt man den frischen Safttee alle 2–3 Stunden.

- Frischer Safttee: Sie entsaften 4 etwa daumengroße oder 1 karottengroßes Ingwerstück. Heben Sie die Reste für den Aufguss auf. Geben Sie 1/4 Tasse Ingwersaft in 350 Milliter heißes, nicht kochendes Wasser, dazu 1 Esslöffel Wildblumenhonig, den Saft von 1 Limettenviertel (den Saft in die



Ingwer (*Zingiber officinale*) ist seit dem 9. Jahrhundert auch im deutschen Sprachgebiet ein geschätztes Naturheilmittel. Hildegard von Bingen empfiehlt Ingwer u.a. bei Verdauungsstörungen und Gicht.

Tasse, die Limettenschale ins Wasser) und ein 1/8 Teelöffel Cayennepfeffer. Trinken Sie 4–6 Tassen über den Tag verteilt, im Akutfall mindestens 6 Tassen.

- Aufguss: Geben Sie die Ingwerreste aus dem Entsafter in 1–2 Tassen mit heißem Wasser und lassen Sie den Aufguss abgedeckt 4–8 Stunden ziehen. Dann seihen Sie ab und benutzen die Flüssigkeit wie beim Safttee beschrieben. Sie können auch eine Ingwerwurzel so gut wie möglich zerkleinern und dann in etwa 1/4 Liter heißem Wasser 2–3 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Trinken Sie 4–6 Tassen über den Tag verteilt.
- Äußerliche Anwendung: Ingwersaft wirkt manchmal sehr gut schmerzlindernd bei Brandwunden und beschleunigt die Abheilung. Betupfen Sie die betroffene Region mit einem Wattebällchen, das mit frischem Ingwersaft getränkt ist. Bei Hautinfektionen wirkt die Anwendung auch antibakteriell und pilzhemmend.
- Tinktur: Frische Ingwerwurzel, 1:2, 95 % Alkohol – 10–20 Tropfen, bis zu viermal täglich.
- Nahrungsmittel: Bei fast jedem Gericht und so oft wie möglich.

Verträglichkeit

Ingwer ist in der Regel sehr gut verträglich. In der Schwangerschaft sollten hohe Dosierungen vermieden werden. Getrocknete Ingwerwurzel in mäßiger Dosis kann hier bei Morgenübelkeit helfen. Vorsicht, wenn Sie Gallensteine haben! Nur sehr selten treten Blähungen, Sodbrennen oder Schwindel auf – meist dann, wenn getrockneter und gepulverter Ingwer benutzt werden.

Ingwer verstärkt synergistisch die Wirksamkeit von Antibiotika, insbesondere von Aminoglycosiden und gegen resistente Mikroorganismen.

Inhaltsstoffe

Ingwer enthält Hunderte Komponenten, darunter Gingerol, Zingiberol, Zingiberen, Shogaole, Ingwerdiole und Derivate, Dihydrogingerdione und Labadien. Darüber hinaus finden sich auch Vitalstoffe: Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Frischer Ingwer enthält 6- bis 15-mal mehr antiviral wirksame, essenzielle Öle im Vergleich zum getrockneten Ingwer.

Wirkeigenschaften

Mindestens 18 Wirkeigenschaften sind bekannt: unter anderem antibakteriell/-viral, pilz-/wurmhemmend, antientzündlich, brechreizhemmend, blähungshemmend, blutdrucksenkend, kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, immunstimulierend und synergistisch.

Ingwer wirkt dadurch synergistisch, dass er die Blutgefäße erweitert und den Kreislauf anregt, wodurch andere Kräuter stärker wirksam sind. Ingwer kann Schmerz (genauso gut wie Ibuprofen), Schwindel, Schüttelfrost, Durchfall und Magenkrämpfe lindern, Fieber senken, die Sekretabhustung bei Bronchitis verbessern (genauso gut wie Codein-Sirup) und Angst lösen.

Traditionelle Nutzung

Überall dort, wo Ingwer wächst, hat man die Wurzel auch medizinisch verwendet. Jeder vernünftige Mensch benutzt Ingwer als Synergist bei Erkältung, Grippe, Schwindel oder Kreislaufstörungen. In Burma kocht man frische Ingwerwurzel (mit Palmmark) und benutzt den Aufguss. Im Kongo wird zerstoßener Ingwer mit Mangobaummark gemischt, um Erkältungen und Grippe zu behandeln. Auf den Philippinen wird frisch geschnittener Ingwer mit Wasser gekocht und nach Zuckerzugabe zur Behandlung von Halsent-

Antibiotische Aktivität – Ingwer

Bakterien *Acinetobacter baumannii*, *Bacillus subtilis*, *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*, *Fusarium moniliforme*, *Haemophilus influenzae*, *Helicobacter pylori*, *Klebsiella pneumoniae*, Listerien, Proteus, *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella typhimurium*, Shigellen, *Staphylococcus aureus/epidermidis*, Viridans-Streptokokken
Pilze Candida, *Aspergillus niger*
Parasiten *Anisakis simplex*, *Dirofilaria immitis*
Viren Hepatitis C, HIV-1, Influenza A, Rhinoviren

zündungen eingesetzt. In China und Indien gibt es ähnliche Zubereitungen. In warmen Klimazonen kennt man die antibakterielle Wirkung gegen Nahrungskeime (Shigellen, Salmonellen, *E. coli*) und setzt Ingwer deshalb häufig als Nahrungsmittel und Gewürz ein. Empfehlenswert sind in Essig gebeizter Ingwer (traditionelle Sushi-Beigabe in Japan) und kandierte Ingwer-Snacks.



Als wirksamste Zubereitung gilt frisch gepresster Wurzelsaft, der als heißer Tee eingenommen wird.

- Im Ayurveda wird Ingwer *(srangavera)* bei Darminfektionen, Flatulenz, Koliken, Erbrechen, Magen-Darm-Krämpfen, Fieber, Erkältung, Husten, Asthma, Verdauungsstörungen, Appetitmangel und Durchfall empfohlen. Die übliche Zubereitung ist frischer Ingwersaft, mit Zucker und Wasser gemischt.
- Die Traditionelle Chinesische Medizin benutzt Ingwer *(jiang)* als schweißtreibendes, brechreizhemmendes, schleimlösendes, antitussives, entgiftendes und entzündungshemmendes Mittel. Ingwer soll die Lungen wärmen sowie bei Kälteempfindlichkeit, Fieber, Kopfschmerzen, verstopfter und triefender Nase, Husten und Erbrechen helfen. Meist wird Ingwer als wässriges Dekokt zubereitet und zusammen mit Ingwersaft und Wasser vermischt sowie als „Leitpflanze“ mit anderen Heilkräutern kombiniert – etwa die Hälfte aller chinesischen Pflanzenrezepte enthalten Ingwer. Man schätzt vor allem die antitoxische Wirkung von Ingwer in Bezug auf andere Arzneistoffe oder Kräuter.
- Im Westen wird Ingwer hauptsächlich bei Magen-Darm-Beschwerden empfohlen. Seit dem 9. Jahrhundert ist Ingwer im deutschen Sprachgebiet bekannt.

Wissenschaft

Die Forschungsergebnisse sind unbefriedigend, da Wirkeigenschaften von getrocknetem und frischem Ingwer (Hauptanwendung!) nicht differenziert werden. Zudem ist oft die Art der Zubereitung unklar. Die Wirkung von Frischzubereitungen wurde nur selten untersucht. Es gibt mindestens 30 klinische Studien mit 2300 Teilnehmern und zahlreiche Labor- und Tierstudien.



Zubereitungen aus frischer Ingwerwurzel inaktivieren bakterielle Resistenzmechanismen, potenzieren Antibiotikawirkungen und sind effektive „Entgifter".

Gingerol erwies sich als genauso antientzündlich und schmerzlindernd wirksam wie Ibuprofen. Auch Massagen mit Ingweröl können Beschwerden lindern. Übelkeit in der Schwangerschaft wurde bevorzugt mit Zubereitungen von getrocknetem Ingwer erfolgreich behandelt. Ingwer wirkt Elastase-hemmend und ist somit vor allem bei bakteriellen Darminfektionen wirksam. Ingwer beeinflusst auch die Darmflora und lindert dadurch Durchfall, was die Ausscheidung pathogener Keime fördert. Labor- und Tierstudien weisen nach, dass Ingwer neuroprotektiv und immunstimulierend wirkt. Er hat auch entgiftende Eigenschaften (Schwermetalle, Pestizide). Im Tierversuch erwies sich Ingwer als gutes Mittel gegen den roten Magen

Ingwer erhöht die Wirksamkeit von Arzneimitteln und Heilkräutern, blockiert bakterielle Resistenzmechanismen und verringert die Toxizität von Giften, beispielsweise von Schwermetallen (wie Cadmium) oder Organophosphat-Insektiziden. Er hemmt die Fähigkeit von Bakterien, Antibiotika abzuwehren. Ingwer verbessert die Wirksamkeit von Aminoglycosiden und anderen Antibiotika (Bacitracin, Polymyxin) gegen Vancomycin-resistente Enterokokken.
In Verbindung mit Ingwer wirken auch reduzierte Dosierungen von Tetracyclin gegen Staphylokokken. Ingwer potenziert die Wirkung von Clarithromycin gegen *Helicobacter pylori*. Zahlreiche synergistische Wirkungen

• • •



MRSA UND RESISTENTE MIKROORGANISMEN

Antibiotikaresistenz innerhalb und außerhalb von Kliniken bleibt eine Herausforderung für die Medizin. Man muss damit rechnen, dass sich dieses Problem in absehbarer Zukunft weiter verschärft. Wenn die Schulmedizin bei Infektionen durch resistente Keime nicht mehr weiter weiß, kann man durchaus darauf hoffen, mit pflanzlichen Alternativen Erkrankungen in den Griff zu bekommen.

Die meisten resistenten Mikroorganismen sind entweder grampositive oder gramnegative Bakterien. Hierzu gehören vor allem der Methicillin-resistente *Staphylococcus aureus* (MRSA) oder etwa *Clostridium difficile*.

Zunehmende Resistenzprobleme gibt es auch beim Malariaparasiten *Plasmodium falciparum* sowie bei dem Schimmelpilz *Aspergillus fumigatus/flavus/terres* und dem Hefepilz *Candida albicans*. Die Behandlung mit pflanzlichen Antibiotika erfordert kontinuierliche und ununterbrochene Anwendung, bis das Therapieergebnis absehbar ist.

Im Prinzip orientiert sich die Behandlung an drei Prinzipien:

1. Beachtung von Bakteriengiften (Endotoxine) – hier helfen Kräuter mit antioxidativen Wirkeigenschaften.
2. Einsatz von Synergisten – sie ermöglichen eine verstärkte Wirksamkeit antibiotischer Kräuter.
3. Erhöhung der Abwehrkraft (Immunstärkung) – letztendlich muss der Körper eigene Kräfte mobilisieren und lernen, krank machende Keime effizient zu bekämpfen.

Die nachfolgenden Angaben sind nur als Anregung zu verstehen, nicht als

strikte Anwendungsvorgabe. Kräutertherapie ist eine kreative Kunst. Sie verlangt Intuition und Geduld. Sie ist ein ständiger Lernprozess und eine Erfahrungsheilkunde. Die Rezeptvorschläge stammen vom Kräuterexperten Stephen H. Buhner und geben eine Leitlinie vor, deren Umsetzung individuell variabel ist. Die gleichzeitige Anwendung von Zubereitungen, die unterschiedlichen Zwecken dienen, wird empfohlen.

Grampositive Bakterien

Grampositive Bakterien mit Resistenzproblem sind *Clostridium difficile*, *Enterococcus faecalis/faecium*, *Mycobacterium tuberculosis*, *Staphylococcus aureus* und *Streptococcus pyogenes/pneumonia*.

Clostridium difficile

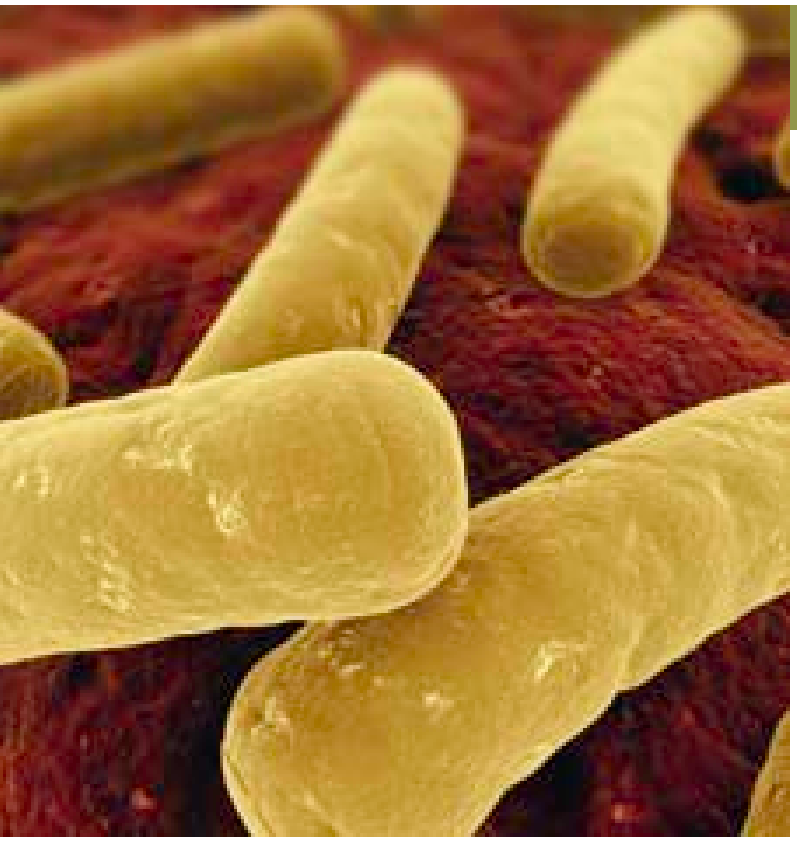
Es gibt etwa 100 verschiedene Arten, vier davon verursachen Krankheiten beim Menschen. *C. botulinum* verursacht Wundinfektionen, *C. tetani* Wundstarrkrampf (Tetanus), *C. perfringens* unter anderem Nahrungsmittelvergiftung. Resistenzprobleme gibt es mit *C. difficile*, die nach langer Antibiotika-Therapie vorkommen. Der Keim verursacht gelegentlich lebensbedrohliche Durchfälle und Darmentzündungen.

Antibakteriell Cryptolepis- oder Berberin-Tinktur, 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel, drei- bis sechsmal täglich, je nach Schwere der Erkrankung.
Immunstärkend Echinacea-, Ingwer- und Lakritz-Tinktur (1:1:1), 1 Teelöffel, sechsmal täglich.
Darmberuhigend Brombeer- und Eibischwurzel (1:1), Heißwasserauszug, bis zu 6 Tassen täglich.

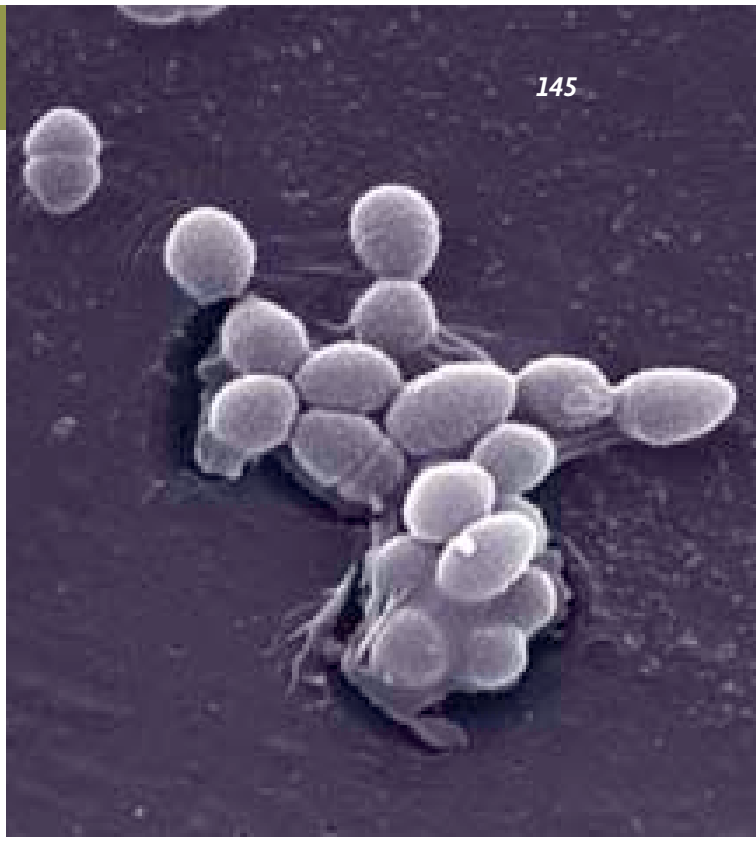
Enterococcus faecalis/faecium

Diese Mikroorganismen sind oft erstaunlich antibiotikaresistent, insbesondere in Krankenhäusern. Betalactam-Antibiotika (Penicilline, Cephalosporine), Aminoglycoside und zunehmend auch Vancomycin sind oft nur schwach wirksam gegen Enterococcus-Stämme. Die Keime verursachen Harnwegsinfektionen, Bakteriämie (Keime im Blut), Herz- und Darmentzündung (Divertikulitis) sowie Meningitis. Wenn es sich um eine Vancomycin-resistente Infektion handelt, wird die zusätzliche Anwendung von Ingwersaft empfohlen.

Antibakteriell Sida-, Alchornea- oder Cryptolepis-Tinktur, 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel, drei- bis sechsmal täglich, je nach Schwere der Erkrankung.
Immunstärkend Lakritz-, Tragant-



Clostridium difficile kann schwere Durchfälle und Darmentzündungen auslösen.



Enterococcus faecalis/faecium kann u. a. Herz- und Darmentzündung sowie Meningitis verursachen.

und Rhodiola-Tinktur (1:1:1), 1 Teelöffel, dreimal täglich.
Zusätzlich bei **Harnwegsinfektion** Wacholderbeeren- und Bidens-Tinktur (1:2) mit ein wenig Wasser, 30 Tropfen, drei- bis sechsmal täglich, je nach Schwere der Erkrankung.
Bei **Bakteriämie** Echinacea-Tinktur, 1/2 Teelöffel bis 1 Esslöffel mit ein wenig Wasser mischen, alle halbe bis ganze Stunde.

Mycobacterium tuberculosis

Der Tuberkulose-Erreger entwickelt seit Jahrzehnten Resistenzen, was die Therapie zunehmend erschwert. 8 von 130 Mycobacterium-Spezies können Tuberkulose verursachen. Diese Bakterien haben im Unterschied zu anderen gramnegativen Keimen keine Doppelmembran, sondern eine dicke „wächserne“ Zellhülle. *M. leprae* verursacht Lepra und *M. avium* eine Lungenentzündung bei AIDS-Patienten. Bei mehrfachresistenten Keimen, *multidrug-resistant TB* (MDR-TB), sind die wichtigsten Tbc-Antibiotika Isoniazid und Rifampicin unwirksam. Etwa 500 000 Menschen sind davon jährlich betroffen. Extensiv-resistente Keime, *extensively drug-resistant TB* (XDR-TB), sind gegen fast alle Tbc-Antibiotika resistent – das betrifft knapp 50 000 Menschen pro Jahr. Und die Erkrankungen verlaufen überwiegend tödlich.

Antibakteriell Cryptolepis- und Sida-Tinktur (1:1), 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel, drei- bis sechsmal täglich, je nach Schwere der Erkrankung. Synergist: 20 Milligramm Piperin, zweimal täglich –



Mycobacterium tuberculosis entwickelt zunehmend Resistenzen gegen wichtige Tbc-Antibiotika.



Der MRSA-Keim *Staphylococcous aureus* verbreitet sich durch Fleischprodukte aus Massentierhaltung.

erste Dosis 30 Minuten vor Einnahme von Cryptolepis/Sida, zweite Dosis um 16 Uhr.
Immunstärkend Lomatium-, Lakritz- und Rhodiola-Tinktur (1:1:1), 1 Teelöffel, dreimal täglich.

Staphylococcus aureus

Der Methicillin-resistente Keim *Staphylococcous aureus* bzw. die Lesart *multidrug-resistant* (MRSA) stellt heute ein bedrohliches Gesundheitsproblem von epidemischem Ausmaß dar. MRSA betrifft sowohl Patienten in Krankenhäusern als auch die allgemeine Bevölkerung. MRSA kursiert überall und kommt vermehrt aus der Fleischproduktion der Massentierhaltung.
MRSA-Infektionen

oder Beulen, manchmal auch begleitet von Fieber und Hautausschlag. Die Beulen vergrößern sich, sind schmerzhaft und entwickeln sich zu eitergefüllten Geschwüren. Versagt die Antibiotika-Therapie, muss unter Umständen eine betroffene Gliedmaße amputiert werden. Ohne konsequente hygienische MRSA-Kontrolle können in Kliniken offene Wunden, Katheter oder die Lungen der Patienten kontaminiert werden. Lebensbedrohliche Komplikationen an Organen (Herzklappen), Knochen, Gelenken und im Blut (Bakteriämie, Sepsis) mit Schock-Syndrom und Weichteilnekrosen sind zu befürchten.

Antibakteriell Cryptolepis-Tinktur,
1 Teelöffel

...



INFEKTIONEN ALTERNATIV BEHANDELN

Nachfolgend finden Sie Vorschläge für die pflanzliche Behandlung von infektiösen Erkrankungen. Es ist nur eine kleine Auswahl und als Anregung für die Anwendung pflanzlicher Antibiotika gedacht. Falls Sie Ihren Zustand als beunruhigend empfinden oder schwere Symptome auftreten, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Falls Ihr Arzt Ihnen Antibiotika verordnet, fragen Sie Ihn zumindest nach einer überzeugenden Begründung. Tatsächlich verordnen niedergelassene Ärzte in Deutschland viel zu oft unnötig Antibiotika.

Zunächst geht es darum, dass Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und darauf achten, dass Ihr Immunsystem gut aufgestellt ist. Ein gesunder Vitamin-D-Status ist in jedem Fall eine wichtige Voraussetzung zur Abwehr schädlicher Keime und zur Vorbeugung gegen Krankheitsanfälligkeit (lesen Sie hierzu auch Seite 83ff.). Gleichfalls abwehrstärkend wirken regelmäßige körperliche Bewegung sowie eine gesunde ausgewogene Ernährung.

Falls Sie an einer Infektion erkranken, hat die Anwendung grüner Antibiotika viele Vorteile. Pflanzliche Mittel sind deutlich besser verträglich als chemische Antibiotika. Zudem wird die Darmflora geschont, die ja auch wichtige Abwehraufgaben erfüllt. Weitere Vorteile der grünen Antibiotika sind ihre ganzheitlichen Wirkungen, erwünschte Synergieeffekte von Heilpflanzenkombinationen und die gute Wirksamkeit bei resistenten Keimen aufgrund ihrer komplexen Wirkstoffkomposition. Nutzen Sie bewährtes Naturheilwissen für Ihre Gesundheit!

Akne

Unter dem Begriff Akne (Acne vulgaris) versteht man Erkrankungen des Talgdrüsenapparates und der Haarfollikel. Durch verstärkte Talgproduktion (meist in der Pubertät) und Verhornungsstörungen am Talgdrüsenfollikel bilden sich pickelförmige Komedonen auf der Haut. Männliche Geschlechtshormone stimulieren die Talgproduktion. Die Pickel, Pusteln und Knoten können sich entzünden, schmerzhaft und gerötet sein. Am häufigsten tritt Akne im Gesicht auf. Für den Entzündungsprozess spielen auch Bakterien (*Propionbacterium acnes*) eine Rolle. Bei sehr stark ausgeprägter Akne sollte man also durchaus einen Hautarzt aufsuchen. Risikofaktoren für Akne sind Rauchen, zu viel Sonne (UV-Licht), Make-up und auch eine ungesunde Ernährung.

Kräutertherapie

Teebaumöl: 1–3 Tropfen verdünnt mit einem Wattepad auf die entzündeten Stellen tupfen.
Ringelblume/Eichenrinde: einen starken Tee zubereiten, auf ein Wattepad träufeln und die entzündeten Stellen abtupfen.
Usnea: Waschlösung 1:1 (Tinktur/Wasser) auf ein Wattepad träufeln und die entzündeten Stellen abtupfen.
Berberin: Waschlösung (Tinktur/Wasser), morgens und abends betroffene Stellen mit Wattepad abtupfen.

Akute Bronchitis

Man spricht besser von einer akuten Atemwegsinfektion. Die Schleimhaut der Atemwege (Rachen, Luftröhre, Bronchien) ist entzündungsbedingt geschwollen. Erhöhte Schleimproduktion, Husten, Auswurf, Fieber, Schnupfen, Gliederschmerzen, Heiserkeit, Stechen in der Brust sowie allgemeines Krankheitsgefühl sind die häufigsten Beschwerden. Ist das Immunsystem geschwächt, ist man für wiederkehrende Atemwegsinfektionen besonders gefährdet. Meist handelt es sich um eine Virusinfektion, die aber bei geschwächter Abwehrlage nicht selten zusätzlich eine bakterielle Infektion nach sich zieht. In Allgemein- und Hausarztpraxen werden am häufigsten bei Atemwegsinfektionen unsachgemäß Antibiotika verordnet. Dieses falsche Verordnungsverhalten trägt wesentlich zur Resistenzproblematik bei.

Kräutertherapie

Kapuzinerkressenkraut/Meerrettichwurzel: rezeptfreie Fertigarznei (Angocin).
Thymian/Kamille: Inhalationstherapie, 1 Handvoll Kräuter in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten inhalieren, zweimal täglich.
Alchornea: Tee zubereiten und alle 3–4 Stunden 1 Tasse trinken (wirkt bronchospasmolytisch).



Die Inhalationstherapie bei Erkältung ist nach wie vor empfehlenswert: Zweimal täglich Thymian und Kamille mit kochendem Wasser übergießen und Kräuterdämpfe inhalieren.

Honig/Ingwer/Piperin: Teezubereitung, 2 Esslöffel Ingwersaft, Saft von 1 Limettenviertel, Prise Cayennepfeffer, 1 Esslöffel Honig, heißes Wasser.
Lakritz/Honig: Lakritz-Tee mit 1 Esslöffel Honig, dreimal täglich, vier bis fünf Tage.
Salbei/Piperin/Honig: Dekokt, 30 Gramm getrocknete Salbeiblätter, 1 Prise Cayennepfeffer, 3 Tassen kaltes Wasser, Wildblumenhonig, Saft von 1 Zitrone. Salbei und Pfeffer im Wasser zum Kochen bringen, köcheln lassen und die Hälfte der Flüssigkeit abgießen, abkühlen lassen, abseihen und auspressen. Honig und Zitronensaft hinzufügen, im Kühlschrank aufbewahren. 1 Esslöffel oder mehr, nach Bedarf, bei Beg[illegible]

Bindehautentzündung

Die Entzündung der Bindehaut am Auge wird auch als Konjunktivitis bezeichnet. Die Bindehaut ist die Schutzschicht des Auges, die unter anderem durch Befeuchtung verhindert, dass Krankheitserreger eindringen können. Eine infektiöse Entzündung kann durch zahlreiche Erreger ausgelöst werden: Staphylo-, Strepto-, Pneumo-, Gonokokken, *Corynebacterium diphtheriae*, *Chlamydia trachomatis* sowie Masern-, Röteln- und Windpocken-Viren. Es kommt zu geschwollenen Augen, Tränenfluss, Verklebung der Lider, Brennen, Fremdkörpergefühl und Schmerzen. Bei starken Beschwerden mit Sehstörungen, Fieber, Krankheitsgefühl und Eiterabsonderung ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Hände waschen und nicht die Augen reiben!

Kräutertherapie

Augentrost/Ringelblume: Auflage, 1 Teelöffel Kraut mit 50 Milliliter kochendem Wasser aufgießen, abkühlen lassen, abseihen, Wattepads mit der Flüssigkeit tränken und zweimal täglich auf die geschlossenen Augen legen.
Sonnenhut/Augentrost/Calendula: Fertigarznei, Euphrasia comp. Augensalbe.
Alchornea: Tee, äußerlich 1–3 Tropfen abgekühlter Tee, alle 3–4 Stunden.
Berberin: Augentropfen (Tinktur/Was[illegible]
ser) ein[illegible]

• • •



HEILKRÄUTER ZUBEREITEN

Die Kräutermedizin ist eine Kunst für sich. Es beginnt damit, geeignete Pflanzen zu kennen, aufzufinden und zu benennen. Jede Pflanze hat eine eigene „Persönlichkeit“, spezifische Standort- und Wachstumsbedingungen sowie ein Profil der Inhaltsstoffe, das je nach Pflanzenteil variiert. Man muss Wild- oder Kulturpflanzen zum richtigen Zeitpunkt ernten und frisch oder getrocknet für medizinische Zwecke vorbehandeln und aufbewahren.
Eine weitere Kunst ist die Aufbereitung von Wurzeln, Wurzel- und Stammholz, Borke, Stängeln und Blättern, Blüten und Samen. Am Ende bekommt man Auszüge, Tinkturen, Pulver oder Cremes, die zur Behandlung von Erkrankungen benutzt werden können. Wer sich mit Pflanzenmedizin beschäftigt, lässt sich wie beim Kochen auf einen immerwährenden Lernprozess und eine lange, spannende Reise bis zum Ziel ein. Zunächst ist man blutiger Anfänger und macht eine ganze Reihe Fehler – das gehört aber dazu. Wer aus den Fehlern lernt, wird sich mit der Zeit zum Experten der Kräuterheilkunde fortbilden und erfolgreich eigene Kräutermedizin herstellen und anwenden können. Für sich selbst und andere. Gönnen Sie sich Zeit und Geduld, setzen Sie sich nicht unter Druck. Im Gegensatz zu modernen Arzneimitteln verlangt die Kräuterheilkunde Geduld, Selbstvertrauen und Zuversicht – was durchaus mit überraschenden und nachhaltigen Heilerfolgen belohnt wird. Genießen Sie diesen Lernprozess. Nachfolgend finden Sie einige allgemeine Tipps zur Aufbereitung von Heilkräutern.

Sammeln und Aufbewahren

Die Beschäftigung mit Kräutermedizin ist ganzheitlich. Intuition, Empfindung mit allen Sinnen, Aufmerksamkeit und Konzentration sind gefragt. Man wird die Welt mit anderen Augen sehen.

Kräuter ernten

Wenn Sie Wildpflanzen sammeln wollen, brauchen Sie bequeme Schuhe und angemessene Bekleidung. Nützlich sind Handschuhe, ein Messer, eine kleine Schaufel (für Wurzeln) und Plastiksäckchen für die Pflanzen(teile). Man kann auch einen geflochtenen Korb verwenden. Benutzen Sie für jede Pflanzenart ein eigenes Säckchen.

Kräuter vorbehandeln

Sind die Kräuter geerntet, beginnt zu Hause sofort die Vorbehandlung – Pflanzen verrotten schnell! Wurzeln bürsten Sie nur trocken ab und schneiden sie bei Bedarf klein. Samen, Wurzeln, Rinde etc. müssen gut getrocknet werden. Dafür eignen sich Ablageschalen aus Plastik am besten. Zweige mit Blättern können zusammengebunden und zum Trocknen aufgehängt werden.

Kräuter aufbewahren

Beschriften Sie alles und jedes! Für verschiedene Zubereitungen benötigen Sie unterschiedliche Behältnisse: saubere Flaschen, Schraubgläser für Salben, Tropfflaschen und Tinkturfläschchen. Häufig sind Medizingefäße dunkel getönt. Am besten bewahrt man Kräutermedizin kühl und lichtgeschützt auf.



Kräutermedizin-Zubereitungen – innen oder außen?

Innere Anwendung

Wasserauszug, Alkoholauszug, Flüssigextrakt, Sirup, Essig, frischer Saft (auch stabilisiert), Pulver (offen, gekapselt), Zäpfchen, Spülung, essenzielle Öle, Dampfinhalation, Räucherung

Äußere Anwendung

Ölauszug, Salbe, Spül-, Waschlösung, Einreibung, Lotionen, Wickel, essenzielle Öle

Wasserauszug

Am häufigsten benutzt man Wasser in Form eines Auszugs oder Dekokts, um Wirkstoffe aus Pflanzen herauszulösen. Ein Wasserauszug (*infusum*) ist stärker als ein Tee. Die Kräuter befinden sich deutlich länger im Wasser. Je reiner und unbelasteter das Wasser, desto wirksamer wird die Kräutermedizin sein. Leitungswasser wird nicht in jedem Fall das beste Wasser sein. Puristen sammeln Regenwasser. Wasserauszüge sind nicht lange haltbar. Andererseits sind sie ohne Zusatzkosten leicht herzustellen.
Als wässrige Waschlösung kann man Wasserauszüge und Dekokte äußerlich anwenden.

Heißwasserauszug

- Blätter: 30 Gramm Kräuterdroge auf 1 Liter heißes Wasser, 4 Stunden bedeckt ziehen lassen, dicke Blätter länger. Je trockener die Blätter sind, desto stärker ist der Auszug. Frische Blätter werden zuvor so klein wie möglich geschnitten.
- Blüten: 30 Gramm Kräuterdroge (ganze Blüten) auf 1 Liter heißes Wasser, 2 Stunden bedeckt ziehen lassen, zierliche Blüten kürzer.
- Samen: 30 Gramm Samen auf 1/2 Liter heißes Wasser, 30 Minuten bedeckt ziehen lassen, fragile Samen kürzer (15 Minuten). Samenschalen müssen zuvor aufgebrochen, die Samen möglichst gepulvert sein.
- Wurzeln/Borken: 30 Gramm (getrocknete) Wurzeln oder Borken auf 1/2 Liter heißes Wasser, 2 Stunden bedeckt ziehen lassen. Getrocknete Wurzeln sollten möglichst klein geschnitten oder gepulvert sein.

Das Wasser abgießen und die Pflanzenmasse ausquetschen.

Kaltwasserauszug

Kaltwasserauszüge werden selten gemacht. Die Pflanzen müssen dann deutlich länger im Wasser liegen – meist bei Zimmertemperatur, bedeckt und über Nacht. Bitterstoffe sind in kaltem Wasser schlecht löslich.

Dekokt

Ein Dekokt (Abkochung, Absud) ist ein wässriger Kräuterauszug. Ein einfaches Dekokt ist jeder Wasserauszug, der kurze Zeit gekocht wird. Ein Dekokt-Konzentrat wird so lange gekocht, bis ein erheblicher Teil des Wassers verdunstet ist – die Hälfte oder mehr. Pflanzenteile mit Harz, flüchtigen essenziellen Ölen und hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen sind für Dekokte ungeeignet. Man startet mit Kräutern im kalten Wasser und bringt es zum Kochen. Anschließend lässt man die Flüssigkeit abkühlen und seiht sie ab. Der Auszug ist dann gebrauchsfähig.

Eberhard J. Wormer

Grüne Antibiotika. Heilkräftige Medizin aus dem Pflanzenreich

Wirksame Hilfe gegen MRSA und resistente Krankenhauskeime

190 Seiten, paperback
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de