

Top 10 natürliche Antibiotika

Teil 2

10 natürliche Antibiotika



Natürliche Alternative zu Tabletten.

6 Kurkuma

Kurkuma ist ein Ingwergewächs, das in Südostasien und den Tropen kultiviert wird. In seiner Heimat wurde der Gelbwurz schon vor Jahrhunderten zur Heilung von umfangreichen Beschwerden eingesetzt. Seine **Heilwirkungen** hat Kurkuma vor allem dem Wirkstoff Curcumin zu verdanken. Das Curcumin gibt der Pflanze die Farbe und wird daher oft als Färbemittel eingesetzt. Diese Verwendung ist in Anbetracht seiner Heilwirkungen aber eigentlich große Verschwendung.

Das Curcumin macht das Ingwergewächs nämlich auch zu einem der effektivsten [natürlichen Antibiotika](#) und Antiseptika. Der Stoff kann Entzündungen hemmen und vor spezifischen Bakterien schützen. Insbesondere hemmt Curcumin die Enzyme

Cyclooxygenase-2, Lipoxygenase und NO-Synthase. Alle drei Enzyme sind vor allem an **Entzündungsprozessen** beteiligt. Die entzündungshemmenden Wirkungen des Curcumins werden heute mit dem zusätzlich krebshemmenden Effekt des Wirkstoffs in Verbindung gebracht, der sich in Studien am Tiermodell bestätigt hat.

Wegen seiner antioxidativen Wirkung geht Kurkuma außerdem gegen freie **Radikale** und damit oxidativen Stress vor. Konventionelle **Antibiotika** sind zu weitaus weniger in der Lage. Kurkuma ist nicht nur vielfältiger anwendbar, sondern stellt sich im Kampf gegen Infektionen außerdem als effektiver heraus. Während konventionelle Antibiotika in einer klinischen Studie kaum etwas gegen MRSA-Infektionen ausrichten konnten, wirkt Kurkuma wegen seiner blutreinigenden und harntreibenden Wirkung damals sogar effektiv gegen die multiresistenten Krankenhauskeime.

7 Echinacea

Echinacea werden auch **Sonnenhüte** genannt. Sie stammen aus der Familie der Kornblütler und werden schon von nordamerikanischen Indianern als Heilpflanze gegen Husten, Halsschmerzen und Entzündungen angewandt. Obwohl die Wirksamkeit des Sonnenhuts in der heutigen Wissenschaft umstritten ist, wird die Blume bis zur heutigen Zeit als Unterstützung bei der Therapie von Harnwegsentzündungen, Hautinfektionen und schlecht heilenden Wunden eingesetzt.

Insbesondere die Unterarten *Echinacea purpurea*, *pallida* und *Echinacea angustifolia* finden heute noch als Antibiotika Verwendung. Der Sonnenhut stärkt vor allem die körpereigene Immunantwort. Neben **Polysacchariden**, **Alkylamiden** und **Polyacetylenen** enthält die Pflanze zu diesem Zweck Wirkstoffe wie Kaffeesäurederivate oder Cynarin. Diese Wirkstoffe

stimulieren unspezifisch das Immunsystem und helfen dem Körper so, Viren und Bakterien besser abzuwehren. Sowohl entzündungshemmende, als auch abschwellende und antiseptische Wirkungen werden mit der Pflanze in Verbindung gebracht. Allerdings sind die wissenschaftlichen Studien zur tatsächlichen Wirksamkeit des Gewächses bislang eher widersprüchlich.

Neben positiven Ergebnissen liegen auch negative Ergebnisse vor. Aufgrund des verschiedenen Studiendesigns lassen sich die einzelnen Ergebnisse bislang nur schwer miteinander vergleichen.

8 Thymian

Als Gewürz ist der Lippenblütler Thymian speziell aus der mediterranen Küche kaum wegzudenken. Auf ähnliche Weise war das Gewächs als Heilpflanze seit dem achten Jahrhundert nicht mehr aus der Volksmedizin wegzudenken. Bald wurde die Pflanze als Antibiotikum für Arme bezeichnet. Die Betitelung als natürliches Antibiotikum hat sich das Gewächs redlich verdient gemacht, denn in Thymian sind mit Wirkstoffen wie Thymol, p-Cymen und Carvacrol ätherische Öle enthalten. Zusätzlich enthält die Pflanze Kaffeesäurederivate und Flavonoide sowie Triterpene.

Das Gewächs wirkt so zum Beispiel hemmend auf das Wachstum verschiedener Keime und damit auf die Entwicklung von Pilzen, Viren und **Bakterien**. Diese antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Wirkungen sind mit **antiseptischen** sowie krampf- und schleimlösenden Effekten verbunden. So hilft Thymian nicht nur gegen Entzündungen und Infekte, sondern auch bei Erscheinungen wie Keuchhusten, da sein Wirkstoffe die Flimmerhärchen in den Lungen zum Schleimtransport anregen. Wie alle ätherischen Öle dringen auch die Wirkstoffe des Thymian schnell in die Blutbahn durch, wo sie ihre volle Wirkung entfalten.

9 Salbei

Wie kann ein Mensch sterben, wenn in seinem Garten Salbei wächst? Dieser Satz war im 13. Jahrhundert ein Leitsatz der Volksmedizin. Auf die **Heilwirkungen** des blau-violett blühenden Lippenblütlers bezieht sich schon sein ursprünglicher Name: *Salvia officinalis*. Im Lateinischen bedeutet „salvare“ so viel wie heilen. Vor allem gegen Atemwegserkrankungen und Mund-Rachen-Erkrankungen wurde das Gewächs früher eingesetzt. Im alten Rom genoss die Pflanze wegen seiner heilenden Wirkung schon im sechsten Jahrhundert Ansehen als Volksantibiotikum und wurde von den Benediktinermönchen über Jahrhunderte hinweg als Heilmittel kultiviert.

Neben seinen antibakteriellen Effekten birgt Salbei vor allem **entzündungshemmende** Effekte. Für seine antimikrobielle und antiseptische Wirksamkeit sind seine ätherischen Öle verantwortlich, zu denen zum Beispiel Thujon zählt. Davon abgesehen sitzen in Salbei Tannine wie Rosmarinsäure, die zusammenziehend wirken. Anders als konventionelles Antibiotikum greift Salbei keine gesunden Zellen an und schont die guten Bakterien der Darmflora, die im Rahmen von herkömmlichen Behandlungen mit Antibiotika oft Schaden nehmen. Klinische Studien haben die antibiotische Wirksamkeit und Verträglichkeit der heilsamen Pflanze bislang mehrmals bestätigt.

10 Grapefruitkernextrakt

Grapefruitkernextrakt gewinnt man aus den zermahlenden Kernen und der Schale einer Grapefruit. Bei einer Beobachtung der Fruchtkerne auf dem Komposthaufen entdeckte der Mediziner J. Harich im 20. Jahrhundert deren Resistenz gegenüber verschiedenen **Keime**. Fäulnisbakterien, Schimmelpilze und Viren können von Schutzmechanismen der Kerne abgebaut werden. Die

Zellwände von Bakterien und Pilzen werden von dem Kernextrakt zum Beispiel angegriffen und die Zellanteile sickern so aus oder erleiden gewaltige Funktionseinbussen, was die Mikroorganismen verhungern lässt. Für diesen Effekt verantwortlich sind vor allem die sekundären Pflanzenstoffe der Grapefruitkerne, so insbesondere ihre **Bioflavonoide**.

Die antimikrobielle Wirkung der Kerne konnten Forscher später auch am Menschen beobachten. Sowohl gegen Infektionserkrankungen, als auch entzündliche Prozesse hat sich das Grapefruitkernextrakt mittlerweile also als effektives Naturantibiotikum bestätigt. Eine Studie aus dem Journal of Alternative and Complementary Medicine bestätigt 2002 zum Beispiel die antivirale Wirkung des Extrakts. Die University of Texas konnte mit einer Studie kurz darauf die antibakteriellen Wirkungen bestätigen.

Die Wirksamkeit soll sich 2004 laut einer Studie der Manchester Metropolitan University sogar für Patienten mit den Krankenhauskeimen MRSA erwiesen haben. Noch im selben Jahr bestätigte eine polnische Studie die Effektivität der Grapefruitkerntherapie gegen das aggressive Magenbakterium *Helicobacter pylori*, das gerne in Gastritis oder sogar Magenkrebs ausfirt. Grapefruitkerne blockieren anders als konventionelle Antibiotika übrigens auch Pilzinfektionen. Das macht sie dem herkömmlichen Antibiotikum meilenweit überlegen, da die konventionelle Arznei Pilzbesiedelungen sogar begünstigt.

Top 10 natürliche Antibiotika

Teil 1

10 natürliche Antibiotika



Natürliche Alternative zu Tabletten.

Natürliche Antibiotika werden immer wichtiger

Antibiotika sind die Standardtherapie bei Infektionskrankheiten wie Mandelentzündung oder Halsentzündung. Sie töten Bakterien entweder ganz ab oder hindern sie zumindest an der Vermehrung. Bedenklicherweise ist Antibiotikaresistenz mittlerweile aber zu einer Volkskrankheit geworden. Das gilt vor allem für die westliche Welt, wo übermäßiger Fleischkonsum an der Tagesordnung ist. Speziell Geflügel soll die Gefahr für eine Resistenz bergen. Puten, Hühner, Enten und Gänse sind nämlich anfällig für viele Erkrankungen und werden von Zuchtstätten daher oft in großen Mengen mit Antibiotika gefüttert.

Wer eine Antibiotikaresistenz entwickelt, bei dem wirkt die Standardtherapie gegen Infektionskrankheiten nicht mehr oder nur noch unzureichend. Das kann im Krankheitsfall schlimmstenfalls lebensbedrohliche Konsequenzen haben. Muss es

aber nicht zwingend denn viele [Natursubstanzen](#) wirken ähnlich wie Antibiotikum.

Diese natürlichen Antibiotika reichen von Teebaumöl über körpereigene Antibiotika bis hin zu Kurkuma. Speziell körpereigene Antibiotika haben gegenüber handelsüblichem Antibiotikum sogar einen unschlagbaren Vorteil. Sie schädigen keine gesunden Zellen, während pharmazeutisch produzierte Antibiotika durchaus mit einem schädlichen Effekt für gesunde Zellen verbunden sind. Antibiotikatherapien zerstören zum Beispiel oft die Darmflora, weil sie zusätzlich zu den Krankheitserregern auch die körpereigenen Mikroorganismen im Darm zerstören. Auf das Immunsystem wirken Antibiotika oft schwächend.

Natürliche Antibiotika stärken das Immunsystem dagegen meist. In der medizinischen Forschung hält man daher gegenwärtig verstärkt Ausschau nach einem natürlichen Ersatz für konventionelle Antibiotika. Auch viele Krankheitserreger haben heute nämlich schon eine Resistenz gegenüber antibiotischer Arzneistoffe aus dem Handel entwickelt. Die sogenannten Krankenhauskeime sind beispielsweise multiresistent und lassen sich über konventionelle Therapien kaum mehr kontrollieren. Da natürliche Antibiotika oft auch gegen solche resistenten Erreger wirksam sind, gewinnen sie für die Medizin aktuell zusehends an Bedeutung.

1. Körpereigene Antibiotika

Der Körper selbst ist sein bester Arzt, so sagt Großmutter und hat damit gar nicht so Unrecht. Im menschlichen Körper werden zahlreiche Arzneimitteln hergestellt, darunter auch **körpereigene Antibiotika**. In jedem Menschen lebt es, denn unzählige Bakterien besiedeln sein Inneres und produzieren die heilenden Substanzen. Das Immunsystem soll den Organismus vor

Krankheiten schützen und greift zu diesem Zweck mit einer sogenannten Immunantwort alle als fremdartig erkannten und als gefährlich eingeschätzten Substanzen an.

Ganz alleine wäre das **Immunsystem** aber vermutlich überfordert. Zur Hand gehen ihm deshalb Billionen von Mikroorganismen, die die Haut, die **Schleimhäute** der Nase und des Rachens oder auch den Darm besiedeln. Diese körpereigenen Kulturen helfen dem Immunsystem bei der Bekämpfung von fremdartigen oder schädlichen Mikroorganismen. Das Mikrobiom des Menschen, also die körpereigenen Gruppen an Mikroorganismen, stellen unter gewisser Spezialisierung verschiedene bioaktive Substanzen her.

Diese bioaktiven Substanzen interagieren mit körpereigenen Zellen und Botenstoffen. Die weibliche Vagina besiedelt zum Beispiel das Milchsäurebakterium **Lactobacillus gasseri**. Dieses Bakterium stellt körpereigenes Antibiotikum her. Als schädlich erkannte Bakterien tötet der Wirkstoff ab. Wenn das Immunsystem dagegen Entwarnung gegeben hat und eine Substanz als ungefährlich erkannt hat, dann greift der Wirkstoff diese Stoffe nicht an. Unschädliche oder sogar nützliche Organismen werden so nicht durch das natürliche Antibiotikum abgetötet. Auf der Haut übernehmen wiederum antimikrobielle Eiweiße die Aufgaben eines Antibiotikums. Wenn die insgesamt zwei Quadratmeter große Hautfläche verletzt ist, dann bietet sie Bakterien und Krankheitserregern einen Durchgang in den Körper.

Bei Verletzungen werden daher antimikrobielle Eiweiße auf die Haut abgegeben, die das Eindringen von Erregern verhindern sollen. Diese Proteine töten Mikroorganismen schon ab, bevor das Immunsystem überhaupt auf sie reagieren kann. Sie schützen so die Haut, aber auch daran angrenzendes Gewebe effektiv vor Infektionen. Im Gehirn stellen Immunzellen zu ähnlichen Abwehrzwecken Itakonsäure her, die ebenfalls antibiotische Funktionen erfüllt und so Bakterien im zentralen Nervensystem bekämpft.

2. Kolloidales Silber

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist **kolloidales Silber** gesundheitlich gesehen Gold wert. Damals setzt die Medizin die Substanz erstmals zur Bekämpfung von Infektionen ein. Kolloidales Silber besteht aus ultrafeinen Partikeln elementaren Silbers. Kolloidpartikel sind sogar die kleinsten Teile, in die sich die Substanz ohne den Verlust ihrer natürlichen Eigenschaften zerlegen lässt. Die nächste Zerkleinerungsstufe wäre ein Atom.

Die ultrafeinen **Kolloidpartikel** inaktivieren so schon in geringer Konzentration zahlreiche Bakterien und Pilze, indem sie Silberkationen freisetzen. Diese positiv geladenen Silberionen hemmen den Stoffwechsel von Mikroorganismen, indem sie biochemisch mit schwefelhaltigen Funktionsgruppen von bestimmten Aminosäuren oder Proteinen reagieren. Diese Reaktion ist als **oligodynamischer Effekt** bekannt und beschreibt die schädliche Wirkung von allen positiv geladenen Metallionen auf lebendige Zellen. Wegen seiner minimalen Struktur kann Nanosilber Zellwände und Zellmembranen durchdringen. Es entfaltet seine antimikrobielle Wirkung somit sogar im Inneren von Mikroorganismen oder deren Sporen.

Die **Silberpartikel** stoppen in den Mikroorganismen die Sauerstoffgewinnung, indem sie ein Enzym blockieren. Der Mikroorganismus stirbt in Folge dessen ab. Bislang ist kein Bakterium bekannt, das diesen Vorgang überlebt. Nur gesunde Zellen werden von den Silberkationen erfahrungsgemäß nicht angegriffen. Schon in der Antike wusste man offenbar von diesen antibiotischen Effekten kolloidalen Silbers. Im alten Ägypten, bei den Griechen, Römern, Persern, aber auch Indern und Chinesen wandte die Medizin daher schon Silber an. Im Mittelalter verabreichten Ärzte Silbermangan sogar zur Ausleitung von schädlichen Substanzen wie Quecksilber und behandelten Hauterkrankungen wie Krätze durch silberhaltige Salben.

Vorräte wurden damals in Silbertruhen aufbewahrt, was sich als konservierend und keimtötend herausstellte. Die äußerliche Anwendung von kolloidalem Silber hat sich in klinischen Studien mittlerweile als nützlich erwiesen und wurde daher ins europäische Arzneibuch aufgenommen. Anders als die Wirksamkeit der äußerlichen Anwendung in Form von Wundauflagen hat sich die gesundheitliche Wirksamkeit der innerlichen Anwendung bislang nicht bestätigt. Wie auch gegen Antibiotika können Mikroorganismen nach einer längeren Anwendung übrigens auch eine Resistenz gegenüber der Silberkationen entwickeln. Das macht Silber zu einem weniger effektiven Antibiotikum, als es beispielsweise körpereigene Antibiotika sind. Für effektiver als handelsübliche Antibiotika halten viele Heilpraktiker die Anwendung aber trotzdem. Sollte in keinem [Krisenvorsorge Shop](#) fehlen.

3 Oreganoöl

Dass die Pasta ohne Oregano nicht besonders gut schmeckt, ist sozusagen Allgemeinwissen. Die Verwendung als Gewürz ist der Pflanze also in die Wiege gelegt. Auch die Anwendung als Arzneimittel ist Oregano aber vorbestimmt – nur dass das bedeutend weniger Menschen bekannt ist. Oregano ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler, die ursprünglich im Mittelmeerraum gewachsen ist. Neben ätherischen Ölen wie Thymol enthält das Gewächs zahlreiche Gerb- und Bitterstoffe. Aufgrund dieser Inhaltsstoffe wurde Oregano schon von den alten Griechen als Heilmittel angewandt.

In China wird das Gewächs seit mehreren Jahrhunderten gegen Darmbeschwerden, Hautausschläge und Fieber eingesetzt. Die medizinische Verwendung von Oregano in der westlichen Welt hat sich seit dem Mittelalter verändert. Nichtsdestotrotz werden der Pflanze speziell in Form von Oreganoöl auch heute noch **Heilwirkungen** nachgesagt. Oreganoöle enthalten vor allem Phenole. Diese Phenole wirken in der Aromatherapie effektiv gegen Bakterien und entfalten so antibiotische Wirkung.

Oreganoöl ist eine konzentrierte Mischung und wirkt stärker als das getrocknete, aber auch das frische Kraut. Die Polyphenole des Öls sind **Antioxidantien**. Diese Stoffe schützen den Körper vor oxidativem Stress, indem sie radikalische Kettenreaktionen unterbrechen und die Radikale durch die Übernahme oder die Abgabe von Elektronen enzymatisch abbauen. Abgesehen davon enthält Oreganoöl Carvacrol.

Dieser Naturstoff wirkt entzündungshemmend, indem die Substanz den Entzündungsstoff Cyclooxygenase-2 inhibiert. Heute wird Oreganoöl vor allem gegen Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen der oberen Atemwege angewandt. Eine US-amerikanische Studie bestätigte beispielsweise auch, dass das ätherische Öl gegen eine Infektion mit **MRSA-Staphylokokken** ungleich wirksamer ist, als die konventionellen Antibiotika der Pharmaindustrie. Das hängt vor allem damit zusammen, dass MRSA-Staphylokokken gegenüber fast allen Antibiotika bereits resistent sind. Aufgrund dieser Multiresistenz sterben jährlich Tausende von Menschen an einer Infektion mit den Mikroorganismen. Oreganoöl könnte das offenbar ändern.

4 Teebaumöl

Die Heimat des bis zu sieben Meter hohen Teebaums ist der australische Sumpf. Die ledrigen Blätter und die Zweigspitzen des Gewächses werden mit Vorliebe zum ätherischen **Teebaumöl** verarbeitet. Wie alle ätherischen Öle enthält auch das Teebaumöl medizinisch relevante Verbindungen wie Terpene, Sesquiterpene und aromatische Verbindungen. Durch ihre feine Molekülstruktur dringen ätherische Öle über die Haut, den Magen und die Lunge leicht in den Blutkreislauf ein, wo sie ihre volle Wirkung entfalten.

Die antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl hat sich mittlerweile in zahlreichen Studien bestätigt. Besonders in der **Alternativmedizin** findet diese Substanz Verwendung als [Antibiotikaersatz](#). Wie Antibiotika wirkt das Öl sowohl antiseptisch, als auch bakterizid. Zusätzlich entfaltet

Teebaumöl fungizide Wirkung. Daher eignet sich das Mittel beispielsweise zur Therapie bei Akne, Schuppenflechten, Pilzen oder offenen Wunden. Die ersten Studien zur Bestätigung der fungiziden, bakteriziden und antiseptischen Wirkung von Teebaumöl führten europäische Einsiedler in Australien schon gegen Anfang des 20. Jahrhunderts durch. Weil sich die Wirksamkeit in diesen Studien bestätigt hatte, stattete die Australisch Armee ihre Soldaten im Zweiten Weltkrieg mit dem Mittel aus. Die wirksamen Inhaltsstoffe des Öls sind insbesondere die Terpene, genauer gesagt das Terpinen-4-ol. Hochwertiges Teebaumöl enthält bis zu 40 Prozent Terpinen-4-ol.

Zahlreiche in-vitro-Studien haben belegt, dass schon geringe Mengen der enthaltenen Terpene das Wachstum von MRSA, Escherichia coli und Streptococcus pyogenes hemmen. Auch **Harnwegsinfektionen** sowie Haut- und Muskelfinfektionen lassen sich durch das Öl verbessern oder sogar heilen. Weil herkömmliche Antibiotika gerade gegen viele Bakterienstämme kaum mehr etwas ausrichten können, ist Teebaumöl handelsüblichem Antibiotikum stark überlegen. Anders als handelsüblichem Antibiotikum sagt die Alternativmedizin dem Öl zusätzlich eine ursächliche Wirksamkeit gegen Viren und Pilze nach.

5 Olivenblattextrakt

Der Olivenbaum ist ein Ölbaum aus dem Mittelmeerraum, dem Nahen Osten und Südafrika. Seine Blätter enthalten essenzielle ungesättigte Fettsäuren und Stoffe, die den Baum vor Bakterien- und Pilzbefall schützen. Einer der wichtigsten Inhaltsstoffe des Ölbaums ist das Antioxidans Oleuropein. Dieses antioxidative Polyphenol wirkt hoch antibiotisch. Sowohl antimikrobielle, als auch antimykotische und antiparasitäre Eigenschaften werden mit dem Stoff verbunden,

der in den Blättern, aber auch in den Wurzeln des Baumes vorkommt.

Das Oleuropein konserviert den Baum sozusagen und ist dafür verantwortlich, dass Olivenbaumgewächse bis zu 1000 Jahre alt werden können. Wie alle Antioxidantien setzt auch Oleuropein freie Radikale außer Kraft und schützt den Baum so vor oxidativem Stress. Um diese Wirkungen auch für den Menschen zugänglich zu machen, hat man schon in frühen Jahren Olivenblattextrakte hergestellt. Heute erfolgt diese Extrahierung über Hydrolyse. Während dieses Herstellungsschritts werden zusätzlich zu dem hoch wirksamen Oleuropein außerdem Elenolsäure und DHPE frei. Die anti-infektive Elenolsäure tötet Bakterien, Pilze und Viren ab.

DHPE wirkt derweil hemmend auf Entzündungsenzyme. Die antimikrobielle Wirkung der Olivenbaumblätter wird von den enthaltenen Flavonoiden, Phytosterinen, Glycosiden und Bitterstoffen sogar noch verstärkt. Schon seit dem vierten Jahrhundert vor Christus wurden die Blätter des Olivenbaums daher als Heilmittel angewandt. Die Wirksamkeit der Blattextrakte hat sich heute in Dutzenden von klinischen Studien bestätigt.