

Beim Husten helfen diese 5 natürlichen Rezepte

Wenn der **Husten** plötzlich seinen Tribut fordert und Arzneimittel nicht den gewünschten Effekt bringen wird auf die traditionell hergestellten **Rezepte** zurückgegriffen, auf die natürliche Medizin. Es werden nur **natürliche Zutaten** verwendet um den Husten bei Kindern und Erwachsenen den Husten zu lindern.



1. Hustensaft – was brauchen wir an Zutaten? Als erstes 500 g zerkleinerte Nüsse (am besten eignen sich Haselnüsse), 300 g [Honig](#), 100 ml [Aloe-Saft](#). Mischen Sie die Zutaten zusammen und fügen Sie den Saft von 4 Zitronen dazu. Gut mischen.

Kinder geben Sie 1 Esslöffel 3-mal täglich, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit. Die Mixtur ist sensationell gegen Husten und **Bronchitis**. Der Effekt ist bemerkenswert.

2. Kamillentee mit kochendem Wasser und braunen Zucker. Dieses erfrischende Getränk hilft bei **Erkältungen**, **Husten** und Heiserkeit. Kann kalt oder warm getrunken werden.

3. Trockener **Husten**. Mischen Sie 1/4 Tasse Butter, Eigelb und schmecken Sie es mit Zucker ab. Das Gemisch wird oral zweimal täglich eingenommen. (2 Teelöffel pro Dosis)

4. Beim **Husten** und **Heiserkeit** eignet sich am besten: Eine halbe Tasse Rosinen in einem Kochtopf (1 Tasse Wasser) kochen und dazu fügen Sie 1 Esslöffel **Zwiebelsaft**. Das Getränk vorzugsweise vor dem Schlafengehen zu sich nehmen oder 1/3

Tasse 3 mal am Tag 20 Minuten vor dem Essen nehmen.



5. Mein persönlicher Favorit: Würfeln Sie eine mittlere Zwiebel und packen Sie die Würfel in einen Kaffee-Becher o.Ä. Auf die Zwiebelstückchen kommt ein Esslöffel Zucker. Die Zwiebeln werden vermischt und für ca. 12 Std. auf die Fensterbank oder im Winter auf die Heizung gestellt. Nach 12 Std. hat sich ein Sirup gebildet der prima gegen **Husten** und **Heiserkeit** hilft. Sollten Sie Halsschmerzen haben dann fügen Sie dem ganzen eine kleine Priesse Salz hinzu.

Gesunde Wellness-Drinks aus der Natur

Natürliche Wellness-Drinks



Die Natur bietet viele schöne Blumen und Kräuter in vielen Facetten.

Die Natur selbst stellt die besten Wellness-Drinks her, so ist man sich heute bewusst. Das Zauberwort ist in diesem Zusammenhang das Wörtchen Vitalstoffe, wie sie in unraffinierten Getränken enthalten sind. Trotz oder eigentlich gerade wegen der fehlenden Raffinerie sind diese Vitalstoffe eine raffinierte Angelegenheit. Erzeugnisse wie Kombucha, Wasserkefir oder Ginger Root Beer können davon ein Liedchen singen. Für deren Produktion werden nämlich Mikroorganismen eingespannt, die in natürlichen Stoffwechselprozessen wertvolle Vitalstoffe in das Getränk abgeben und dem Konsumenten damit allgemeines Wohlbefinden versprechen. Einige dieser raffinierten Wohlfühl Drinks lassen sich von zuhause aus ohne viel Aufwand selbst herstellen. Erster Schritt dazu ist die Kultivierung von bestimmten Mikroben. Welche das sind und wie aus den Mikroorganismen Vitalstoffe werden, genau darum geht es in diesem Text.

Kombucha

Tee ist gesund. Das mag stimmen und dieses gesunde Getränk ist auch in Kombucha enthalten. In **Kombucha** ist der Tee aber nur der Lieferant für einige Mikronährstoffe. Für das eigentlich Gesunde an dem Getränk sind statt dem Tee selbst vielmehr

schwerst arbeitende Mikroorganismen verantwortlich. Seinen Ursprung hat das Kaltgetränk nach der Überzeugung vieler Wissenschaftler in der chinesischen Küche. Schon während der Qin-Dynastie will man es dort hergestellt haben. Andere Forscher nennen Osteuropa die Heimat von Kombucha. Ganz egal woher es auch stammt – als Wirkung des gesunden Wellness-Drinks beschreiben Alternativmediziner heute die Entschlackung des Körpers in Kombination mit immunsystemischer Stärkung. Diese Effekte werden erst durch die schwere Arbeit der **Mikroorganismen** möglich, die Kombucha herstellen. Organische Stoffe lassen sich durch Enzymaktivitäten in andere Stoffe umwandeln, so ist bekannt. Dieser Prozess wird auch als Fermentierung oder kontrollierte Vergärung bezeichnet. Eine solche Fermentierung findet bei der Herstellung von Kombucha statt. Der Ausgangsstoff des Wellness-Drinks ist gesüßter Tee. Meist handelt es sich dabei um starken und gezuckerten Grün- oder Schwarztee. Dieser Tee wird mit dem organischen Teepilz in Kontakt gebracht, der den Ausgangsstoff enzymatisch verwandelt. Der Teepilz ist kein einzelner Pilz, sondern eine Symbiose aus dem einzelligen Hefepilz Ascomycet und Essigsäurebakterien.

Die Hefen vermehren sich während der Enzymaktivitäten vegetativ. Diese vegetative Vermehrung entspricht Sprossungen und Spaltungen. An der Oberfläche des Tees entsteht im Rahmen dessen eine weiße Geleeschicht. Auf diese erste Schicht legen sich mit den enzymatischen Aktivitäten permanent neue Schichten, deren Farbe abhängig von der Teesorte zwischen hellrosa und dunkelbraun variiert. Die Hefepilze verwandeln den Zucker des Tees während der Gärung in Kohlenstoffdioxid und Ethanol. Das Ethanol verwandeln die **Bakterien** wiederum in Glucuronsäure und Glukonsäure, die eine Hauptrolle für die gesundheitsförderlichen Effekte des **Getränks** spielen. Bei den beschriebenen Umwandlungsprozessen fallen Stoffwechselprodukte wie Essigsäure und Milchsäure an. Zusätzlich geben die Mikroorganismen gesunde Enzyme an das Getränk ab. Bis zum achten Tag der Gärung schmeckt Kombucha leicht süßlich. Nach

rund 20 Tagen wird Essig aus dem Getränk. Industriell hergestelltes Kombucha gärt nur wenige Tage. Später wird Sirup zugefügt und noch existente Hefezellen werden im Rahmen einer Sterilisierung abgetötet. Das Resultat aus diesen Prozessen ist ein fein moussierendes Kaltgetränk mit süßsaurem Geschmack. Die Stoffwechselprodukte von Mikroorganismen machen das Kombucha zu einem Wellness-Drink und wirken sich positiv auf das Wohlbefinden des Konsumenten aus. Zusätzlich zu den Stoffwechselprodukten sind in dem Getränk Spurenelemente wie Zink und Mangan sowie Vitamin wie Vitamin B1, B6, B12 und C enthalten.

Wasserkefir (Japankristalle)

Was passiert, wenn man eine Kefirkultur in einem geschlossenen Gefäß mit Zucker, Stickstoff und Zitrone in Kontakt bringt? Japankristalle entstehen. Anders gesagt beginnt die Kefirkultur zu gären und entwickelt ein kristallin wirkendes Aussehen. Wasserkefir ähnelt stark dem Wellness-Drink Kombucha und teilt mit diesem Getränk sogar mehr Eigenschaften, als mit Kefir selbst. Der Wasserkefir ist ein kohlenensäurehaltiges Wellnessgetränk mit einem Alkoholgehalt von bis zu zwei Prozent, das durch die Gärungsprozesse einer Kefirkultur aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen entsteht. Wasserkefir gibt es nicht zu kaufen. Der Drink lässt sich dafür aber selbst herstellen. Um die **Gärungsprozesse** in Gang zu bringen, muss der Kefirkultur Zucker sowie Stickstoff hinzugefügt werden. Als Stickstoffquelle können verschiedene Arten von Trockenfrüchten dienen, so zum Beispiel Rosinen. Damit der Pilz nicht ausfirt, kann die Kultur mit Zitronenschalen angesäuert werden. Die Gärung löst gesunde Bitterstoffe aus der Schale heraus und gibt dem Getränk damit einen leicht bitteren Beigeschmack. Die Kefirkultur wird am besten in ein geschlossenes Gefäß wie beispielsweise eine Milchflasche

gegeben. Die Flasche wird neben der Kultur zusätzlich mit hartem Wasser befüllt, denn das darin enthaltene Calcium ist zur Gärung erforderlich. Die während der Gärung entstehende Kohlensäure sollte nicht aus dem Gefäß entweichen können.

Auch die Stoffwechselprodukte der Hefepilze und Milchsäurebakterien dürfen sich nicht verflüchtigen können. Die Gärzeit für die zucker- und stickstoffversetzte Kultur beträgt bis zu 72 Stunden. Während des Gärprozesses vermehrt sich die Kefirkultur über vegetative Teilungen um rund 20 bis 70 Prozent. Die Gärung von Wasserkefir ist in Deutschland mittlerweile eine beliebte Do-it-yourself-Aktion geworden. Auf zahlreichen Fensterbrettern des Landes sprudelt und lebt es seither. Die **Kefirkristalle** steigen im Wasser des Gärgefäßes fröhlich nach oben und sinken wieder nieder. Nach wenigen Tagen haben sie ein süß-saures, prickelndes Erfrischungsgetränk produziert, das mit seinem Geschmack an Bitter Lemon erinnert und bei Konsum biologische Aktivitäten im eigenen Körper in Gang setzt. Der fertige Wasserkefir soll den Blutdruck, die Blasenaktivität und die Darmaktivität regulieren. Zusätzlich werden dem **Wellness-Drink** oft nervenstärkende Eigenschaften nachgesagt. Für diese Effekte verantwortlich sind die Hefen und Bakterien im fertigen Getränk. Diese Mikroben enthalten wie auch die des Kombucha einen Vitamin-B-Komplex sowie Vitamin D und Vitamin C. Damit steigern sie das allgemeine Wohlbefinden des Konsumenten und machen dem Wasserkefir den Titel Wellnessgetränk so mehr als verdient. Die Ursprünge des Drinks vermutet man heute in Mexiko. Ein Zusammenhang scheint auch zu den Mikroben zu existieren, die innerhalb der Schweiz während der 30er Jahre als Tibi bekannt geworden sind.

Ginger Root Beer (Ingwer-Limonade)

Engländer und Amerikaner kennen das Ginger Root Beer schon lange. Nach Deutschland schwappt dieses Wohlfühl-Getränk mit einem Geschmack ähnliche des Ginger Ales erst in den vergangenen Jahren hinüber. Das Wohlfühlgetränk mit dem pikant intensiven Geschmack stammt vermutlich aus dem Kaukasus oder dem Baltikum, von wo aus britische Soldaten das Rezept aus dem Krimkrieg mit nachhause gebracht haben sollen. Der Drink enthält ähnlich des Wasserkefirs geringe Mengen Alkohol, aber ein echtes "Beer" ist das das Ginger Root Beer eigentlich nicht. Weder Hopfen, noch Malz sind darin enthalten. Der Herstellungsprozess des **Ginger Root Beers** ähnelt dem von Wasserkefir. Anders als Wasserkefir enthält das Getränk aber vor allem Ingwer, der im asiatischen Raum schon seit Jahrhunderten als Wohlfühl-Zutat und Energiespender bekannt ist. Zusätzlich enthält die Ingwer-Limonade Zuckerrohrmelasse, die aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen wird und reich an Mineralstoffen ist. Wer Ginger Root Beer zu sich nimmt, versorgt sich neben Mineralstoffen außerdem mit wertvollen Spurenelementen wie Chrom, Kupfer, Phosphor, Eisen, Kalium, Kalzium oder Magnesium. Die Herstellung des gesunden Getränks erfolgt mithilfe einer spezifisch vermehrten Wasserkefirkultur. Wie schon beim Wasserkefir wird in einem geschlossenen Gefäß unter der Zugabe von Zitrone, Trockenfrüchten und Wasser die Ginger Root Kultur angesetzt.

Anders als beim Wasserkefir gibt der Kultivierende statt Zucker die Zuckerrohrmelasse als Gärstoff hinzu. Zusätzlich darf frischer Ingwer nicht fehlen. Innerhalb von ein bis zwei Tagen pflanzen sich die Mikroorganismen in dem Gärgefäß fort. Sie ernähren sich dabei von der Zuckerrohrmelasse und werfen gesunde Stoffwechselprodukte ab, so vor allem **Vitamine** und Enzyme. Wie auch beim Wasserkefir entstehen während des Gärprozesses Kristalle, die durch die Kohlensäure der Gärung auf und nieder steigen. Die Kristalle teilen sich. Die Hefepilze der Kultur lassen während der Gärung Alkohol

entstehen, der wie auch beim Wasserkefir und dem Kombucha von den Bakterien der Kultur zu Milchsäure weiterverarbeitet wird. Ein Teil der vitaminhaltigen Mikroorganismen bleibt am Ende der Gärprozesse in dem Getränk erhalten. Speziell die Milchsäurebakterien können im menschlichen Darm Verdauungsprozesse unterstützen und so das allgemeine Wohlbefinden steigern.

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 Namen: *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. Bedenklicher Weise 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 Arzneimittel hergestellt, darunter auch

körper eigene Antibiotika. In jedem Menschen lebt es, denn unzählige Bakterien besiedeln sei 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

Darbeschwerden, 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.