

# Kurkuma – das Heilmittel für traumatische Erinnerungen

Eine neue Forschung der Psychologen an der [City University of New York](#) hat erstaunliche Ergebnisse hervor gebracht.

**Curcumin**, der sekundäre Pflanzenstoff aus der Kurkuma-Heilpflanze (manche mögen diesen gelben Farbstoff der Kurkumapflanze eventuell bereits aus der ayurvedischen Praxis oder auch als Curry-ähnliches indisches Gewürz kennen), hat eine enorme Wirkung auf die psychischen Prozesse unseres Gehirns. **Curcumin** scheint den Forschungsergebnissen entsprechend, aktiv die Bildung von Angsterinnerungen im Gehirn zu schwächen. Dies hätte zu Folge, dass weitere interessante Alternativen für die medikamentösen Behandlungsmethoden psychischer Erkrankungen, wie beispielsweise für die posttraumatische **Belastungsstörung** (Abkürzung PTBS) erforscht werden können. Zumindest wurde mit diesen Forschungsergebnissen ein Fundament für weitere Forschungen in dieser Richtung geschaffen.



Nach Angaben der britischen [Daily Mail](#) zufolge, bestand der Test darin, Ratten vorerst mit bestimmten Klängen zu beschallen und somit in eine künstlich erschaffene Stresssituation zusetzten. Darauf folgend registrierten die Forscher eine

enorme Stress-Reaktion bei den Ratten. Einige Stunden später, nachdem die Ratten mit **Curcumin** behandelt wurden, sank der, durch den akustischen Reiz, entstandene Stresspegel und war bei den Versuchstieren kaum noch zu messen. Eine Reduktion des, in Stress- oder auch Angstsituationen ausgeschütteten Stresshormons Cortisol, konnte somit beobachtet werden.

Professor Glenn Schafe, der Leiter dieser Studie, sagte: „Dies deutet darauf hin, dass Menschen, die unter posttraumatischen **Belastungsstörungen** und anderen psychischen Störungen, die durch furchtbare Erinnerungen gekennzeichnet sind, im Wesentlichen aus einer mit **Curcumin** angereicherten Ernährung profitieren können.“

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass **Curcumin** geholfen hat schlechte Erinnerungen aus dem Gehirn der Ratten zu löschen. Autoren der Studie behaupten, dass Lebensmittel, die reich an **Curcumin** sind, auch Menschen mit PTSD und anderen psychischen Störungen helfen könnten.

Dieser Effekt ist auf die wohlbekanntes entzündungshemmenden Eigenschaften von **Curcumin** zurückzuführen. Die entzündlichen Prozesse werden seit längerem als mögliche Ursache vieler mentaler Erkrankungen aber auch bei Allergien, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sowie Alzheimer-Erkrankungen, gehandelt. Entzündungsprozesse im Körper können somit auch an der Entwicklung psychiatrischer Krankheitsbilder, wie Depression, Angsterkrankungen oder eben der posttraumatischen **Belastungsstörung** beteiligt sein. Einige dieser Entzündungswege spielen laut Forschung auch bei der Gedächtnisbildung eine Rolle und könnten damit gar mit [Demenz-Erkrankungen](#) in Zusammenhang gebracht werden.

Jedoch ist für ein besseres Verständnis des Problems definitiv mehr Forschung notwendig. Das heißt, sollten Sie selbst vermuten an einer dieser Erkrankungen zu leiden, ist der Gang zu einem Facharzt die Methode erster Wahl.

Eine weitere Überraschung scheint **Curcumin** jedoch noch zu haben. So wirkt sich das Gewürz nicht nur auf das Entfernen schlechter Erinnerungen aus, sondern nimmt ebenfalls auch Einfluss auf andere Krankheiten. Frühere Studien haben gezeigt, dass **Curcumin** von unschätzbarem Wert ist, um den Kampf gegen Krebs, Herzkreislauferkrankungen und Arthritis aufzunehmen.

In Zukunft werden wir also noch jede Menge von **Curcumin** hören.

Und selbstverständlich werden wir für Sie darüber berichten!

---

## **Radieschen als Wundermedizin, auch bei Krebs?**

Radieschen ist ein Wurzelgemüse. Alle Teile der Pflanze sind essbar, entweder gekocht oder auch roh. Als Wurzelgemüse, absorbierten Radieschen Nährstoffe direkt aus dem Boden, in dem sie aufgewachsen. Daher ist die gesündeste Option, Bio-Gemüse zu kaufen.



Radieschen Bündel

Radieschen sind in verschiedenen Formen und Größen, von klein bis groß, länglich bis rund, in den Farben weiß, schwarz, pink, rot, gelb, grün und violett. Alle sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C und andere Nährstoffe.

Die gesundheitlichen Vorteile des Verzehrs von Radieschen sind wirklich beeindruckend. Die positive Wirkung auf Leber, Magen, Nieren und Blase, Lunge, Herz-Kreislaufsystems und des

Immunsystems, reinigt das Blut und entgiftet den Körper. Radieschen sind hilfreich in der **Behandlung** und Prävention von **Krebs**, Hepatitis, Verstopfung, Infektionen der Harnwege und Nieren-und Hauterkrankungen.



Radieschen im Salat

Für medizinische Zwecke wirken Radieschen in seiner Gesamten Form von Saft oder Konzentrat oder roh. Als Diätetische Behandlung von verschiedenen **Krankheiten** und Bedingungen sind Radieschen sehr zu empfehlen. Presseberichten zufolge haben Radieschen die Fähigkeit den Körper mit seinen medizinischen Eigenschaften gegen Krebs, insbesondere Dickdarm, Niere, Darm, Magen und **Mundkrebs** zu wirken.

Es wurde auch festgestellt, dass in Radieschen enthaltene [Isothiocyanate](#) eine erhebliche Auswirkung auf die genetischen Ursachen von **Krebszellen** haben. Veränderten sie so sehr, dass sie die Apoptose, den Zelltod zu verursachen, wodurch die Möglichkeit der Vermehrung von **Krebszellen** sich reduziert. Rettich Saft sollte für die Behandlung von Insektenstichen verwendet werden. Es wird Ihnen helfen, um mit lästigen Juckreiz zu lindern.

Quellen:

<http://www.organicfacts.net/health-benefits/...>

<http://www.associatedcontent.com/article/564...>

<http://www.everynutrient.com/healthbenefitso...>

---

# Lavendel als natürliche Medizin

Kaum jemand weiß, welche Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten **Lavendel** auf alltägliche Krankheiten hat. Diese Pflanze hilft Ihnen beim Schlaf und Sie können sie als ein **natürliches Heilmittel** für verschiedene Krankheiten verwenden.



Lavendel-Felder

Die Hauptkomponente der Heilpflanze ist ätherisches Öl. Es wirkt beruhigend, so wird für die Behandlung von Schlaflosigkeit mit Bade-Ölen oder Infusionen behandelt. Gesunder Schlaf wird auch durch einen Blumenstrauß im Schlafzimmer gefördert.

Lavendel hilft einer belasteten Leber sich zu erholen und Beruhigt auch die Herzfrequenz. Wickel mit Lavendelöl sind wirksam bei Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen. Bei Erkältungen oder Grippe hilft Lavendel die [Atemwege](#) zu befreien und zu beruhigen.

Wenn dermatologische Probleme auftreten (z.B. Akne,..) ist es ratsam die Haut mit **Lavendel** zu entfetten, dies belebt müde Haut, beugt **Infektionen** vor und unterstützt die Wundheilung.

**Lavendel** wird natürlich auch in der Küche verwendet. Wir verwenden Lavendel in Kräutern der Provence, für Fleischgerichte, Marinaden oder als Aroma für Essig und Öl.

---

## Honig als Heilmittel für die meisten Beschwerden

Es stellt sich heraus, dass der gewöhnliche Honig als Supernahrung gilt. Nach Aussagen der [Zee News](#) – verhindert er die Entwicklung von Krebs und Herzerkrankungen. Das Geheimnis liegt in der hohen Konzentration der [Flavonoiden](#) und [Antioxidantien](#). Honig verringert auch das Risiko von Geschwüren und anderen gastrointestinalen Erkrankungen, insbesondere das Risiko der bakteriellen Gastritis.



Honig im Glas

[Antimykotische](#) und antibakterielle Wirkung wird der Gegenwart eines Enzyms welches Wasserstoffperoxid produziert zugeordnet. Darüber hinaus hilft Honig auf die Haut aufgetragen Verletzungen und Verbrennungen zu heilen. Honig verbessert auch die Leistung von Athleten. Die antiken Olympioniken haben Honig und getrocknete Feigen als Energiequelle verwendet.

Wie aus einem Experiment dass an einer Gruppe von 110 Kindern durchgeführt wurde welche an nächtlichen Husten und Halsreizung leiden sich herausstellte reduzierte sich die Intensität nach der ersten Dosis von Buchweizenhonig. Es erwies sich als gleich wirksam zu sein wie eine einzelne Dosis von [Dextromethorphan](#) (DXM) – eine Komponente der [Antitussiva](#). Obwohl Honig süß ist und Zucker enthält hat er einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Einige Arten von Honig haben sogar einen niedrigen [glykämischen Index](#).

Es stellt sich heraus, dass Honig ist auch eine gute probiotische Wirkung hat. Im Honig kann man nützliche Bakterien finden (bis zu 6 Arten von Laktobazillen und Bifidobakterien 4 Typen). Die Verabreichung Honig verbessert auch Hautzustand.

---

# Zimt als Medizin gegen Parkinson



## Zimt als Medizin gegen Parkinson

Wie [Ani News](#) berichtet haben Forscher am Rush University Medical Center festgestellt, dass der regelmäßige Verzehr von Zimt einen unerwarteten Effekt mit sich bringt. Es hemmt die biomechanische, zelluläre und anatomische Veränderungen im Gehirn die charakteristisch für die Parkinson-Krankheit sind.

Die Studie zeigte, dass nach dem Verbrauch vom Zimt es in Natriumbenzoat umgewandelt wird und dass diese Verbindung ins Gehirn gelangt und dort die Zerstörung der schützenden Proteine Parkin und DJ-1 verhindert welche die Arbeit von Neurotransmittern normalisiert und die Beweglichkeit verbessert. Laut Professor für Neurologie Floyd A. Davis kann Zimt eine der sichersten Methoden zur Verlangsamung des Fortschritts der Krankheit sein.

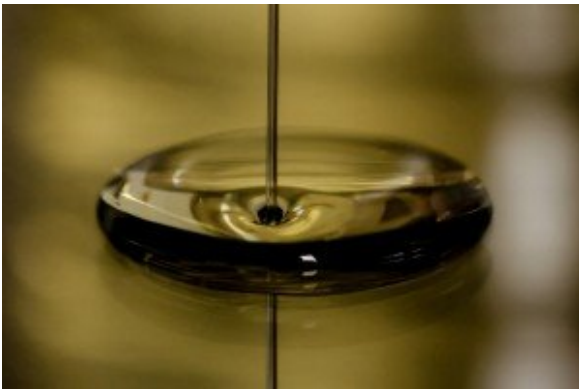
Im Gegenzug hat ein Team von Forschern an der University of California festgestellt, dass die in Zimtaldehyd und Epicatechin enthaltenden Verbindungen schädliche Akkumulation im Gehirn hemmen .



---

# Schwarzkümmelöl

## Schwarzkümmelöl



## Schwarzkümmelöl

Der im Gegensatz zu den zu den Doldenblütlern gehörenden Pflanzenarten Kreuzkümmel und Kümmel zur Familie der Hahnenfußgewächse zählende Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist eine recht auffallende, krautige Pflanze. Die einjährige Pflanze wird maximal einen halben Meter hoch. Sie wird durch Blütenstände mit fünf weiß-bläulichen Blättern charakterisiert.

Die kleinen Samen sind hart, dreikantig und schwarz. Es sind diese Samen, die den Schwarzkümmel für den menschlichen Gebrauch so interessant gemacht haben. Schon früh fanden die ganzen oder gemahlene Samen als Gewürz in der Küche Verwendung. Aber auch zur Behandlung von [Krankheiten](#) oder Linderung von Beschwerden wurde und wird Schwarzkümmel geschätzt.

Aus seiner ostmediterranen Ursprungsheimat (Anatolien) fand Schwarzkümmel mit der Zeit eine weite Ausbreitung über den Mittleren Osten bis in den indischen und chinesischen Kulturraum hinein sowie nach Nordafrika.

Zu Öl kaltgepresste Schwarzkümmelsamen sind als Heilmittel möglicherweise bereits in vorgeschichtlichen Zeiten verwendet worden. Erste belegbare Zeugnisse von Schwarzkümmel-Verwendung stammen aus dem ägyptischen Altertum. Als der britische Archäologe Howard Carter 1922 nach seinem berühmten Nekropolen-Fund des über dreitausend Jahre alten Grabes von Pharao Tut-ench-Amun die zahlreichen Grabbeilagen untersuchte, fand sich auch ein Behältnis mit (eingetrockneten) Schwarzkümmelöl. Dem Öl scheint eine so herausragende Wirkung zugeschrieben worden zu sein, dass es nach der damaligen Jenseitsvorstellung auch geeignet schien, Leiden in der Welt der Toten heilen zu können. In der islamischen Welt genießt Schwarzkümmel ein nahezu mythisches Ansehen, wird doch dem Prophet Mohammed der Ausspruch zugeschrieben, Schwarzkümmel heile – ausgenommen den Tod – alle Krankheiten.

Tatsächlich wurde Schwarzkümmelöl im orientalischen Altertum und Mittelalter von den Heilkundigen und in der **Volksmedizin** geradezu Allrounder-Qualitäten zuerkannt. So galt Schwarzkümmelöl als probates Mittel zur Behandlung von Stichverletzungen, wurde bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen eingesetzt und war als Schmerzmittel üblich. Aber auch für die Hautpflege wurde Schwarzkümmel in Ölform sehr geschätzt.

In den 1950er Jahren haben in **Ägypten** moderne Mediziner begonnen, an Schwarzkümmel-Wirkstoffe zu erforschen. In ägyptischen Oasen findet der Schwarzkümmel nach Ansicht von Experten die besten klimatischen Bedingungen findet und kann deshalb dort die beste Qualität (Al-Baraka-Güteklasse) entwickeln kann. Die ägyptischen Forscher kamen unter anderem zu dem, in der Fachwelt nicht unumstrittenen, Ergebnis, dass Schwarzkümmelöl die Eigenschaft haben könnte, Bronchial-Beschwerden zu lindern und allgemein das Immun-System zu stärken.

Im Schwarzkümmel haben Forscher Konzentrationen von

ätherischen Ölen (u.a. Thymochinon) im Bereich von 1 bis 1,5 % festgestellt. Den ätherischen Ölen werden allgemein bei der Bekämpfung von Infektionen wichtige antioxidative wie desinfizierenden Wirkungen zugeordnet. Im Schwarzkümmelöl sind daneben unter anderem auch Linolsäure, ungesättigte Fettsäuren und Gerbstoffe enthalten. Das ebenfalls in Schwarzkümmelöl nachgewiesene Melanthin, ein Saponin, soll sekretlösend wirken.

In der Naturheilkunde hat **Schwarzkümmelöl** in den letzten Jahrzehnten auch nördlich der Alpen zahlreiche Anhänger gefunden. Schwarzkümmelöl-Anhänger erhoffen sich durch die Anwendung unter anderem Erfolge bei der Bekämpfung von Allergien und Schuppenflechte, von Bluthochdruck und Asthma sowie bei Magen- und Leber-Leiden. Auch sollen durch Schwarzkümmelöl Nebenwirkungen von Chemotherapien abgemildert werden können. In der Tiermedizin wird Schwarzkümmelöl insbesondere bei bestimmten Pferdekrankheiten angewendet.

Über die erfolgreiche Behandlung eines bekannten, unter lebensbedrohendem **Asthma** leidenden berühmten Dressurpferdes durch den Münchener Immunologen Peter Schleicher wurde Schwarzkümmelöl Ende des 20. Jahrhunderts auch in Deutschland einer breiteren Öffentlichkeit zum Begriff. Dr. Schleicher untersuchte bei seinen Forschungen mehr als 500 Patienten, die an Asthmas, Allergien oder Heuschnupfen litten. Nach Einnahme von Schwarzkümmelöl trat bei mehr als zwei Drittel der Probanden eine deutliche Abschwächung der Beschwerden mit der damit einhergehende Verbesserung der Lebensqualität ein.

Zur Popularisierung des heilwirksamen Öls trug auch eine 1996 in der deutschen Presse kursierende Meldung bei, nach der der ehemalige CSU-Spitzenpolitiker Friedrich Zimmermann durch Schwarzkümmelöl von schweren Asthma-Beschwerden geheilt worden sein sollte.

Schwarzkümmelöl gilt allgemein als unbedenkliches **Nahrungsergänzungsmittel**, soweit es sich um qualitativ hochwertige Produkte handelt. Die offensichtlich einzige bekannte Nebenwirkung von einer gewissen Bedeutung stellt gelegentliches Aufstoßen dar. Allerdings sollten Schwangere auf die Einnahme von Schwarzkümmelöl verzichten, um nicht das Auslösen vorzeitiger Geburtswehen zu riskieren.

Es wird empfohlen, reines Schwarzkümmelöl über einen längeren Zeitraum (mindestens ein Vierteljahr) zweimal täglich oral zu sich zu nehmen. Die übliche Tagesdosierung liegt bei zweimal 1 ml Schwarzkümmelöl. In Einzelfällen sollen auch Tagesdosierungen von 20 ml und mehr angebracht sein. Schwarzkümmelöl wird im Handel in Tropfenform und in Kapseln angeboten.

Bei der Behandlung von Hautproblemen kommt das Öl auch als aufzutragendes Einreibemittel zum Einsatz. Gerade bei [Neurodermitis](#) gelten Salben mit Schwarzkümmelöl als förderlich Mittel, die Entzündungen und Wundstellen auf der betroffenen Haut besser abheilen zu lassen, schon lange nicht mehr als Geheimtipp.

---

## **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 ausufert, 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 verschiedener **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 ausufert. Grapefruitkerne blockieren anders als konventionelle Antibiotika übrigens auch Pilzinfektionen. Das macht sie dem herkömmlichen Antibiotikum meilenweit überlegen, da die konventionelle Arznei Pilzbesiedelungen sogar begünstigt.