

Antibiotika und Alternativen

Vortrag von Christoph Wagner, Journalist und Heilpraktiker

Stadthalle Oberursel, 24. Nov. 2016



Natürliche Antibiotika

Die Wirksamkeit natürlicher Antibiotika auf pflanzlicher Basis hat wesentlich damit zu tun, dass auch Pflanzen im Laufe ihrer Entwicklung lernen mussten, sich gegen Angreifer und Erreger zu schützen. Dies gilt in ähnlicher Weise auch für natürliche Antibiotika tierischer Herkunft (z.B. Propolis).

Vorteile dieser Antibiotika bestehen u.a. darin, dass sie ...

- gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken;
- viele andere, synergistische Wirkungen haben, die den Organismus bei der Abwehrarbeit unterstützen können (z.B. wundheilend, entzündungshemmend);
- gut kombiniert werden und jahrhundertlang intuitiv schon kombiniert wurden (der traditionelle Hustentee aus Thymian, Anis und Spitzwegerich ist so effektiv, wie man es von manchen modernen Arzneimitteln nicht behaupten kann!);
- auch vorbeugend eingenommen werden können (was bei synthetischen Antibiotika eigentlich ausgeschlossen ist, obwohl sie manchmal so eingesetzt werden);
- keine Resistenzen hervorrufen (allerdings sollte man sie auch nicht andauernd einnehmen, da sonst zumindest individuell die Wirksamkeit nachlassen kann);
- bei maßvollem Einsatz keine nennenswerten Nebenwirkungen haben; darmsensible Patienten können zwar sowohl durch Scharfstoffe, Gerbstoffe als auch ätherische Öle Probleme bekommen, das ist aber nicht vergleichbar mit der Störung der Darmflora durch synthetische Antibiotika.

Anwendungsformen

- Auflage (Zwiebeln, Senf, Meerrettich, Spitzwegerich)
- Äußerliche verdünnte oder unverdünnte Anwendung (z.B. Teebaumöl, meist verdünnt, nachfolgend Johanniskrautöl oder Calendulasalbe)
- Fertigpräparate
- Kräutertee! Nicht nur bewährt, sondern effektiv ...
- Ölige Anwendungen (Basisöl mit ätherischen Ölen), Einreibungen
- Roher Verzehr (Knoblauch, Kresse)
- Sirup (auf Honig- oder Zuckerbasis, z.B. mit Meerrettich, Rettich)
- Zwiebelsäckchen



Indikationen und Rezepte

... von oben nach unten ...

Schnupfen:

- Thymianöl aus Duftlampe inhalieren
- Teemischung aus Anis, Salbei und Ingwer

Ohrentzündung (Otitis media):

- Zwiebelsäckchen
- Ohrentropfen aus gepresstem Knoblauch und Lavendelöl in Olivenöl

Warnhinweise:

- Auch wenn pflanzliche Antibiotika in der Regel keine nennenswerten Nebenwirkungen haben, ist nicht bei jeder Indikation die Selbstanwendung zu empfehlen.
- Die Dosis macht das Gift. Selbst mit eigentlich harmlosen Kräutern kann man sich bei zu hoher Dosis und bei Daueranwendung schaden. Weniger ist oft mehr ...

Angina/Halsschmerzen:

- Meerrettich innerlich und äußerlich (aber nicht direkt auf die Haut)
- Meerrettich plus Kapuzinerkresse (Präparat Angocin®)
- Knoblauch lutschen
- Salbeitee, Blutwurztee oder Kombi gurgeln
- Cystus lutschen (Präparat Cystus 052®)

Husten und Bronchitis:

- Tee aus Thymian, Anis und Spitzwegerich
- Zwiebelbreiaufgabe (in Olivenöl dünsten)
- Rettichsirup
- Eukalpytusöl mit Honig in Tee einrühren oder
- Fertigpräparate wie Soledum®, Gelomyrtol®
- Kapland-Pelargonie (Präparat Umckaloabo®)



Darmkatarrh:

- Teemischungen mit Fenchel, Anis, Kümmel
- Zimt, gerbstoffhaltige Tees (Blutwurz, auch Schwarztee), evtl. Kombi wie „Chai Tee“
- Knoblauch pur, sofern er vertragen wird

Blasen- bzw. Harnwegsinfekte:

- Bärentraubenblätterttee oder besser: Fertigpräparate (Arzt, HP oder Apotheke fragen)
- Preiselbeerblätterttee
- Meerrettich plus Kapuzinerkresse (Präparat Angocin®)
- Cranberrysaft (eher vorbeugend und zur Nachbehandlung)
- traditionell: Selleriekur

Scheideninfekte:

- Sitzbäder mit ätherischen Ölen
- ätherische Öle in Basisöl zur Einreibung (z.B. Thymian, aber lieber HP fragen!)
- Knoblauchzehen als Tampon

Fußpilz:

- Teebaumöl
- Calendulasalbe oder Calcea®-Salbe (Calendula & Echinacea)

Wundheilungsstörungen:

- Calendulasalbe oder Calcea®-Salbe (Calendula & Echinacea)
- Spitzwegerichauflagen
- Johanniskrautöl

