

# Wenn Brokkoli und Thymian heilen

**Alternativmedizin** Pflanzliche Antibiotika sind im Kampf gegen Infektionen genauso wirksam wie herkömmliche Antibiotika. Und sie bleiben wirksam, ohne Resistenzbildung.

Angelika Lensen

Antibiotika sind sinnvoll und notwendig. Wenn sie richtig eingesetzt werden. Bei schweren Infektionen kommt die Medizin nicht ohne die künstlichen Bakterienkiller aus. Doch durch den unbedachten und oftmals unnötigen Einsatz der einstigen medizinischen «Wunderwaffe» werden immer mehr Krankheitskeime immun gegen die Wirkstoffe. Das führt in den Kliniken zu Hunderttausenden von Todesfällen jährlich. Die Zahl der resistenten Bakterien steigt rasant und Forscher sind verzweifelt auf der Suche nach wirksamen Alternativen.

## Vielfältiger Einsatz

Fündig werden Mediziner noch immer in der Natur. Heilpflanzen mit antibiotischer Wirkung verfügen über hochwirksame Substanzen wie Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle und auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die das Wachstum krankmachender Keime hemmen oder sie sogar abtöten. Die Pflanzen produzieren solche Substanzen zum Eigenschutz vor Fressfeinden und um sich bei Verletzung von Pflanzenteilen gegen gefährliche Mikroorganismen zu schützen.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika konnten bei pflanzlichen Präparaten bisher keine Resistenzen nachgewiesen werden. Doch das bedeutet wiederum nicht, dass pflanzliche Antibiotika nicht wirken. Ihre Wirksamkeit wurde in vielen Studien nachgewiesen.

Die Einsatzgebiete sind dabei vielfältig: Harnwegsinfekte, Atemwegsinfekte, Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen, Pilzbefall und eine Stärkung des Immunsystems. Bei Infekten der Harn- und Atemwege sind Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich besonders wirkungsvoll.

Eine neue Studie deutet sogar an, dass Senföle den Zuckerstoffwechsel verbessern und die Zuckerbildung in der Leber bremsen. Ätherische Öle von Thymian und Oregano helfen gut bei Beschwerden in Lunge und Verdauungstrakt und Mundspülungen mit Kamille und Salbei dämpfen bakterielle Infektionen im Mund- und Rachenraum ein.

Alle Kreuzblütler wie Meerrettich, Kohl und Brokkoli sowie beinahe alle Liliengewächse wie



**Thymian:** Entzündungshemmend, krampflösend, schweisstreibend. Bilder: Keystone

Knoblauch und Aloe Vera wirken stark antibiotisch. Es werden nicht nur die Symptome gelindert, sondern die Bakterien werden abgetötet oder ihr Wachstum gehemmt und auch Viren und Pilze können die Arzneipflanzen auf diese Weise wirksam bekämpfen. Dabei ist für die Wirkung der Pflanzen immer ein ganzer Cocktail an Inhaltsstoffen verantwortlich, die teilweise sogar noch unerforscht sind.

## Gut belegte Wirkung

Die Wirksamkeit von Thymian stellten Wissenschaftler hier bei Bakterien fest, die vor allem Mandelentzündung verursachen. Thymian konnte die Zahl der krankmachenden Keime drastisch reduzieren und der Effekt war vergleichbar mit dem Antibiotikum Amoxicillin. Eine weitere Studie zeigte, dass eine Mundspülung mit Thymian-Zusatz krankma-

chende Erreger in Mund- und Rachenraum erheblich verringert und Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut entgegenwirkt. Thymian lindert auch gut Beschwerden bei Husten, Bronchitis und grippalen Infekten, denn die ätherischen Öle lösen festsitzenden Schleim, lindern Schmerzen, hemmen Entzündungen, wirken krampflösend und schweisstreibend.

Sonnenhut hemmt Entzündungen, bekämpft Viren und Bakterien und wird – auch vorbeugend – zur Behandlung von Erkältungskrankheiten angewendet. Ein Kombi-Spray mit Echinacea und Salbei wirkte in einer Studie bei akuten Halsschmerzen genauso gut und verträglich wie ein herkömmliches Hals-Spray. Die Entzündungssymptome im Hals verringerten sich deutlich.

Auch Teebaumöl hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen,

die Terpene enthalten. Terpene sind hochwirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze. Äusserlich angewendet, hilft Teebaumöl bei Akne, Hautentzündungen, Herpes, Nagel- und Fusspilz. Als Mundspülung oder zum Gurgeln bekämpft Teebaumöl bakterielle und virale Infektionen der Atemwege. Die wirksamen Bestandteile des Teebaumöls verfügen über entzündungshemmende, desinfizierende, wundheilende und pilztötende Eigenschaften. Hundertprozent reines Teebaumöl darf nur verdünnt auf Abszesse, Wunden, Geschwüre, Akne oder Insektenstiche aufgetragen werden.

Um zu testen, ob Sie Teebaumöl vertragen, können Sie einen Tropfen auf Handrücken oder im Ellenbogen auftragen. Zeigen sich nach ein bis zwei Stunden keine Hautrötungen, ist die Anwendung von Teebaumöl möglich.

Studien bestätigen, dass eine Kombination der Heilpflanzen Kapuzinerkresse und Meerrettich Infektionen der Nebenhöhlen, der Atemwege und der Harnwege wirksam bekämpfen. Die Senföle der Pflanzen lindern leichte bis mittelschwere Harnwegsinfekte genauso gut wie klassische Antibiotika. Die Senfölglykoside in Kapuzinerkresse und Meerrettich wirken laut einer Studie der Universität Freiburg gegen 13 verschiedene Bakterien inklusive des gefürchteten MRSA-Keims, bei dem viele gewöhnliche Antibiotika bereits versagen und der in Europa jährlich viele tausend Sterbefälle verursacht.

Doch nicht nur Kapuzinerkresse und Meerrettich haben solch ein antibiotisches Potenzial. Auch Brunnen- oder Gartenkresse, Senf, schwarzer und weisser Rettich, Radieschen, Rucola, bittere Schleifenblume, Kohlrabi,

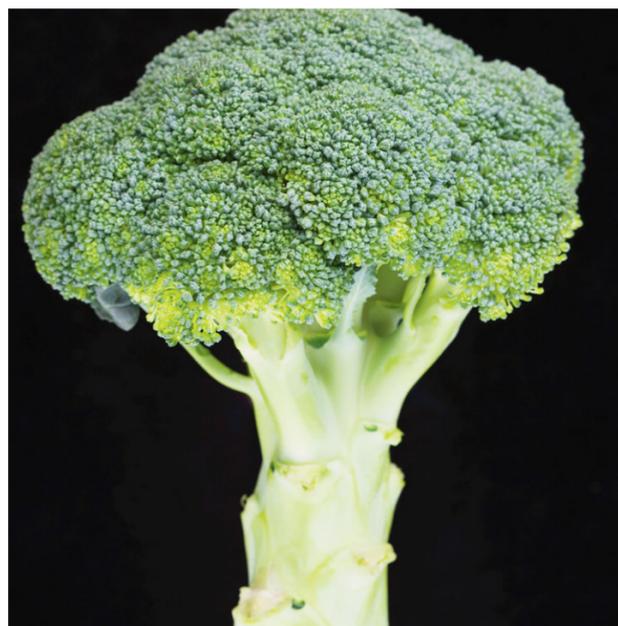
Brokkoli, Blumen-, Rosen-, Grün- und Weisskohl sowie Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch sind reich an antimikrobiellen Substanzen.

## Auch zur Unterstützung

Leichte bis mittelschwere Infektionen können gut mit pflanzlichen Antibiotika behandelt werden. In Absprache mit dem Arzt sind sie oft auch unterstützend hilfreich und lassen sich gut mit anderen Medikamenten kombinieren. Zudem sind die pflanzlichen Alternativen in der Regel nebenwirkungsarm und bekämpfen auch Viren, bei denen klassische Antibiotika nicht wirken. Auch die Darmflora wird – im Gegensatz zu normalen Antibiotika – durch die Pflanzenpräparate nicht angegriffen. Und weil die nützlichen Darmbakterien erhalten bleiben, wird auch das Immunsystem gestärkt.



**Sonnenhut (Echinacea):** Wirkt auch vorbeugend.



**Brokkoli**, wie andere Kreuzblütler, etwa Meerrettich oder Kohl, haben eine antibiotische Wirkung.



**Knoblauch** gehört zu den Liliengewächsen und wirkt, wie auch Aloe vera, antibakteriell.



**Hat ebenfalls** eine antibiotische Wirkung: Senf.