

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: UTE STAUDACHER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE

Pflanzliche *Antibiotika*

Neben den Klassikern aus dem Kräutergarten – Salbei, Thymian, Pfefferminze, Melisse, Ringelblume und Schafgarbe – enthalten auch Gemüse- und Gewürzpflanzen antibakterielle Wirkstoffe, beispielsweise Knoblauch, Zwiebel, Meerrettich, Rettich, Nelken, Zimt und Süßholz

Auf die keimhemmenden Kräfte besonderer Pflanzen vertraute man schon in der Antike. Die Heilpraktikerin Aruna Siewert weiß, wie die natürlichen Antibiotika wirken.



Die Heilpraktikerin Aruna Siewert (l.) zeigt Redakteurin Angelika Krause, wie ein Melissengel zubereitet wird

Es ist schon sehr beeindruckend, was die Natur zahlreichen Pflanzen an Wirkstoffen mitgegeben hat: „Sie helfen den Menschen seit Jahrtausenden dabei, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Oftmals machte man sich auch ihre keimtötenden Eigenschaften zunutze – und zwar lange bevor Alexander Fleming mit dem Penicillin 1928 das erste Antibiotikum entdeckte“, erklärt die Heilpraktikerin Aruna Siewert in der Klosterapotheke der ehemaligen Benediktinerabtei Seligenstadt. In dem historischen Ambiente der wunderbaren Anlage, die mit einem liebevoll gepflegten, über 600 Quadratmeter großen Apothekergarten ausgestattet ist, zeigt uns die Autorin (siehe Buchtipp), wie die antibakteriellen Kräfte der Kräuter heute eingesetzt werden können.

GESCHWÄCHTE ABWEHR

Häufig auftretende Infektionen, die durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten hervorgerufen werden, sind alle Erkältungskrankheiten, Harnwegsentzündungen, Magen-Darm-Grippen

sowie Haut- und Schleimhautentzündungen. Zu denen gehören auch Lippenherpes, Akne, Neurodermitis, Ekzeme und nässende Wunden. „Krank machende Keime haben vor allem dann ein leichtes Spiel, wenn die körpereigene Abwehr geschwächt ist. Sind sie erst in unserem Organismus, können sie sich auf den Schleimhäuten niederlassen und beginnen von dort, ihr Unwesen zu treiben“, so Aruna Siewert, die eine Familientradition fortsetzt und bereits in der dritten Generation den Beruf des Heilpraktikers ausübt. Sie kann sich heute noch gut daran erinnern, dass sie als Kind immer wieder mit einer Mischung aus Faszination und Ekel die Gläser mit den Blutegeln im Haus ihrer Großeltern bewunderte. In ihrer eigenen Praxis konzentriert sie sich auf die Schwerpunkte Körperarbeit und Pflanzenheilkunde, zu denen sie auch Vorträge, Seminare und Workshops anbietet. Über das Programm für 2014 informiert ihre Website (siehe Kontakt). Wenn sich die krank machenden Keime im Organismus eingenistet haben, wird häufig ein chemisches Antibiotikum eingenommen. „Das



Melissengel
bei Lippenherpes

ZUTATEN: 2 TL frische oder ½ TL getrocknete Melisse, 1–2 Msp. Gelbildner, 1–2 Tr. äth. Teebaum- oder Pfefferminzöl
ZUBEREITUNG: Die Melisse mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Abseihen. 10 ml des Suds in einen verschließbaren Tiegel geben, das ätherische Öl hineintropfen und den Gelbildner einrühren. Weiterrühren, bis das Gel fest wird. Evtl. noch etwas Gelbildner dazugeben – aber Vorsicht, die Masse quillt noch etwas nach. Hält sich etwa 1 Woche.
ANWENDUNG: Mehrmals täglich mit dem Spatel oder einem Wattepad auf die entzündeten Bläschen auftragen. Wirkt antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend. Unterstützt die Heilung vorhandener und hemmt die Bildung neuer Bläschen



Ringelblumenöl

bei Neurodermitis, Hautentzündungen und Ekzemen

ZUTATEN: frische oder getrocknete Ringelblumenblüten, evtl. zusätzlich frische oder getrocknete Kamillenblüten, Sesam-, Mandel- oder Jojobaöl
ZUBEREITUNG: Die Hälfte eines verschließbaren Glases mit getrockneten Blüten füllen und die doppelte Menge an Öl darübergießen. Bei frischen Blüten können mehr benutzt werden, aber darauf achten, dass die Blüten sehr trocken und sauber sind und vom Öl gut bedeckt werden. Das Öl hält sich etwa 1 Jahr.

ANWENDUNG: Das Öl mehrmals täglich leicht auf die betroffenen Stellen auftragen. Ringelblume wirkt entzündungshemmend, ödemreduzierend und antimikrobiell. Kamille beeinflusst die Zellregeneration positiv und unterstützt den Wundverschluss. **Vorsicht bei Korbblütlerallergie!**



Klosterapotheken wie die der Benediktinerabtei Seligenstadt gewährleisteten die medizinische Versorgung der Bevölkerung



Rettichsirup

bei Husten, Bronchitis und Infektionen der Atemwege

ZUTATEN: 1 großer Rettich, Kandiszucker oder Rohrohrzucker
ZUBEREITUNG: Den Rettich halbieren und mit einem großen Löffel wie einen Einbaum aushöhlen. Das Loch mit Zucker auffüllen, den ausgeschabten Rettich wieder darüberlegen und über Nacht oder einen Tag ziehen lassen. Den Sirup abseihen und in eine saubere Flasche füllen. Hält sich im Kühlschrank 3 Tage.
ANWENDUNG: 3 Mal täglich – oder nach Bedarf – einen Löffel einnehmen. Wirkt antimikrobiell, durchblutungsfördernd und schleimlösend. Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt stärkt die frische Rettichwurzel zudem die Abwehr, die enthaltenen Senfölglycoside wirken antibakteriell



ZUTATEN: 2–3 TL Fenchelfrüchte, 2–3 TL getrocknete Schafgarbe, 2 TL Odermennig, 250 ml hochprozentiger Alkohol (z. B. Wodka)
ZUBEREITUNG: Fenchel im Mörser anstoßen und zusammen mit den Kräutern in ein verschließbares Gefäß geben. Mit Alkohol aufgießen, sodass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. 2–3 Wochen an einem warmen und hellen Platz ziehen lassen und die Flasche täglich schütteln. Anschließend abseihen, in eine saubere Flasche füllen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Hält sich 1–2 Jahre.
ANWENDUNG: 3 Mal tägl. 1 TL vor oder 20 Minuten nach einer Mahlzeit pur oder mit etwas Wasser verdünnt einnehmen. Schafgarbe hat entzündungshemmende, antibakterielle und krampflösende Eigenschaften, Odermennig wirkt durch seine Gerbstoffe vor allem zusammenziehend auf die Schleimhäute. Zusätzlich hemmt er das Wachstum von Bakterien. Fenchel beruhigt und hilft bei Blähungen



Schafgarbe-Odermennig-Tinktur
 bei Magen-Darm-Infekten



ist gerade bei leichten bis mittelschweren Infektionen nicht immer sinnvoll“, meint die Heilpraktikerin. „Abgesehen davon, dass sich unter bestimmten Umständen resistente Keime bilden können, wird durch das künstliche Antibiotikum die körpereigene Abwehr geschwächt – denn es macht nicht nur krankheitserregenden Bakterien den Garaus, sondern genauso vielen nützlichen. Diese ‚guten‘ Bakterien liegen normalerweise wie Gesundheitspolizisten auf der Lauer und verhindern, dass schädliche Keime oder ihre Abbauprodukte in den Organismus gelangen.“

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE STÄRKEN

Wenn nun nach der Einnahme eines Antibiotikums ein neuer Erreger auftritt, hat das geschwächte Immunsystem kaum die Kraft, sich gegen die Herausforderung zu behaupten. Pflanzen mit antibiotischen Inhaltsstoffen dagegen können die Zahl der krank machenden Bakterien ebenfalls vermindern, stärken aber gleichzeitig die Selbstheilungskräfte des Körpers, sodass der Organismus mit den neuen Keimen besser fertig wird – immer vorausgesetzt, dass nach der Ansicht des behandelnden Arztes oder Heilpraktikers die Einnahme eines künstlichen Antibiotikums nicht zwingend erforderlich ist.

Die Heilpflanzen, mit denen man das Immunsystem effektiv bei der Bekämpfung von bakteriellen Krankheitserregern unterstützen kann, sind keine Exoten: Sie wachsen in jedem heimischen Kräutergarten und werden je nach Art der Infektion ausgewählt. So haben sich bei Erkältungen Salbei, Thymian und Pfefferminze bewährt. Bei Magen-Darm-Infekten sind Kamille, Pfefferminze und Schafgarbe zuverlässige Helfer. Goldrute und Birke kommen bevorzugt bei Harnwegsentzündungen zum Einsatz. Für Letztere steht auch die Kapuzinerkresse zur Verfügung – eine hübsche Staude, die mit ihren leicht scharfen Senfölen gegen alle Arten von Erregern wirkt und darüber hinaus reichlich Vitamin C zur Stärkung einer schwachen Abwehr bereithält. Die antibakteriellen Inhaltsstoffe werden in Tinkturen, Ölauszügen und Salben, aber auch in einem Sirup oder Sud aus den Heilpflanzen ausgelöst. In ihrer eigenen Praxis bevorzugt Aruna Siewert, die an der Berliner „Campus Naturalis“-Akademie als Dozentin in der

10 heimische Heilpflanzen mit antibiotischen Wirkstoffen

- Kamille
- Kapuzinerkresse
- Knoblauch
- Meerrettich
- Melisse
- Pfefferminze
- Salbei
- Schafgarbe
- Thymian
- Zwiebel

„Fremde“ Heilpflanzen:
 Teebaum, Umckaloabo
Außerdem wichtig:
 Bienenkittharz (Propolis)



Kapuzinerkresse-Tinktur

bei allen Arten von bakteriellen Erregern

ZUTATEN: 2–3 Handvoll frische oder 20 g getrocknete Kapuzinerkresse, 500 ml hochprozentiger Alkohol (z. B. Wodka)

ZUBEREITUNG: Die Kresse in ein verschließbares Gefäß geben. Mit Alkohol aufgießen, sodass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. 2–3 Wochen an einem warmen und hellen Platz ziehen lassen, täglich die Flasche schütteln. Anschließend abseihen und in eine saubere Flasche füllen. Hält sich 1–2 Jahre.

ANWENDUNG: Bei Harnwegsinfekten, Infektionen der oberen Luftwege, Nebenhöhlenentzündungen und Bronchitis 3 Mal täglich 1 TL vor oder 20 Minuten nach einer Mahlzeit pur oder mit etwas Wasser verdünnt einnehmen. Wirkt antibiotisch, antiviral, schleimlösend und desinfizierend. Durch das reichlich vorhandene Vitamin C stärkt die Tinktur eine schwache Abwehr und bringt den Organismus wieder richtig auf Trab



Thymianspray

bei Halsschmerzen

ZUTATEN: 2 TL frischer oder 1 TL getrockneter Thymian

ZUBEREITUNG: Den Thymian mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und in eine kleine Sprayflasche füllen.

ANWENDUNG: Bei Halsschmerzen hin und wieder in Rachen und Hals sprühen – eignet sich auch gut für unterwegs in der Handtasche. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, desinfizierend antimikrobiell und antiviral. Das Spray sollte jeden Tag erneuert werden



Goldruten Tee

bei Harnwegsentzündungen

ZUTATEN: Goldrute, Brennnessel, Birkenblätter und Kapuzinerkresse

ZUBEREITUNG: Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Von dieser Mischung etwa 1 TL mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen.

ANWENDUNG: Tägl. 3 Tassen ungesüßt trinken. Fördert die Harnausscheidung, wirkt keimwidrig, krampflösend und entzündungshemmend

Akneöl

bei Akne und unreiner Haut

ZUTATEN: 5 ml ätherisches Geraniumöl (Pelargonium graveolens – auf gute Qualität achten, z. B. von Maienfelsen), 5 ml Sesamöl, evtl. 4 Tr. Vitamin E

ZUBEREITUNG: Die Öle in einer kleinen Flasche gut vermischen. Hält sich kühl und dunkel gelagert etwa 1 Jahr. Durch die Zugabe von Vitamin E wird das Ranzigwerden verhindert.

ANWENDUNG: Morgens und abends das Akneöl nach der Reinigung auf die betroffenen Hautstellen auf tupfen. Wirkt entzündungshemmend und ist antibakteriell



Aromatherapieausbildung tätig ist, individuell zusammengestellte Teerezepte: „Sie sind schnell zubereitet und bei einer sechswöchigen Kur mit täglich drei Tassen ist sichergestellt, dass man in den Genuss von ausreichend Wirkstoffen kommt. Zugleich trägt ungesüßter Tee immer dazu bei, den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers in Richtung basisch auszugleichen. Aber für die Einnahme von Tee gilt grundsätzlich genauso wie für andere pflanzliche Heilmittel, dass ‚natürlich‘ nicht gleichbedeutend mit ‚ungefährlich‘ ist – weniger ist manchmal mehr. Ebenso müssen eventuelle Unverträglichkeiten wie beispielsweise eine Korbblütlerallergie abgeklärt werden. Auch Schwangere, stillende Mütter, Kinder und stark abwehrgeschwächte Menschen sollten vorsichtig sein.“ ●



BUCHTIPP

In ihrem Ratgeber (Gräfe und Unzer, 12,99 Euro) stellt Aruna Siewert 30 der wirksamsten pflanzlichen Antibiotika vor

KONTAKT

Aruna Siewert, Steingarten 33, 29496 Klein Wittfeitzen
Heilpraxis: Manfred-von-Richthofen-Straße 20, 12101 Berlin,
Tel.: 030/31 95 1295, E-Mail: info@aruna-siewert.de, www.aruna-siewert.de

➔ Weitere Rezepturen finden Sie in der neuen LandApotheke App, siehe auch Seite 9



1/4 hoch