

Liesel Malm | Margret Möbus

# Antibiotische Heilpflanzen

Über 50 Pflanzen  
& ihre Wirkung

Bassermann

ISBN 978-3-8094-3954-7

5. Auflage 2023

© 2018 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Projektleitung dieser Ausgabe: Dr. Sarah Rafajlovic  
Gesamtproducing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn  
Lektorat und Recherchen: J. B. Jung, Limburg/Lahn  
Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis

Printed in Italy

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Kurkuma .....	74
<b>Einleitung</b> .....	7	Kampfer .....	76
<b>Antibiotische Heilpflanzen und Pflanzenstoffe</b> .....	17	Lavendel .....	79
Ackerschachtelhalm .....	18	Löwenzahn .....	80
Aloe vera, Echte .....	20	Meerrettich .....	82
Andorn .....	22	<b>Exkurs Moringa</b> .....	83
Apfel, Apfelessig .....	24	Odermennig .....	84
Arnika .....	26	Olivenblatt-Extrakt .....	85
Ashitaba .....	28	Oregano-Öl .....	86
Bärentraube .....	30	Papaya .....	88
Bärlauch .....	31	Pfefferminze .....	90
Basilikum .....	32	Propolis .....	92
Beifuß .....	34	Ringelblume .....	94
Birke .....	37	Rosmarin .....	95
Bohnenkraut .....	38	Salbei, Echter .....	96
Brennnessel .....	40	Schafgarbe .....	98
Chili .....	42	Senf, Weißer .....	99
Cranberry .....	44	Sonnenhut .....	100
Eiche, Eichenrinde .....	46	Süßholz, Echtes .....	103
Eisenkraut, Echtes .....	48	Teebaum, Australischer .....	104
Engelwurz, Echte .....	50	Thymian, Echter .....	106
Eukalyptus .....	52	Umckaloabo, Kapland-Pelargonie .....	108
Gewürznelke .....	54	Wacholder .....	110
Ginkgo biloba .....	56	Wasserdost, Gewöhnlicher .....	112
Goldrute .....	58	Wassernabel, Asiatischer .....	114
Honig .....	59	Zimtbaum, Echter .....	116
Ingwer .....	62	Zistrose .....	118
<b>Exkurs: Das Super-Antibiotika des Mittelalters</b> .....	64	Zwiebel .....	120
Johanniskraut .....	65	<b>Register der Pflanzen und Inhaltsstoffe</b> ...	122
Kapuzinerkresse .....	67	<b>Register der Krankheiten und Heilwirkungen</b> .....	124
Kamille .....	69	Literatur- und Quellennachweis .....	126
Knoblauch .....	71		

# Vorwort

Dass die Menschen schon seit vielen tausend Jahren Heilpflanzen aller Art benutzen, ist allgemein bekannt und unbestritten. Selbst unsere tierischen Vorfahren nutzten schon vor Millionen Jahren die Heilwirkung der Pflanzen. Die Menschenaffen in den Urwäldern wissen genau, welche Pflanzen sie gut vertragen, wie sie wirken und wieviel sie davon fressen dürfen. Sie wissen auch, welche Pflanzen sie fressen müssen, wenn es ihnen schlecht geht. Das geschieht nicht instinktiv, sondern ist von den Eltern erlerntes und über viele Generationen weitergegebenes Wissen. Auch wir Menschen und unsere frühen Vorfahren haben gelernt, die Wirkungen von Pflanzen zu verstehen und zu nutzen. Dieses Wissen wurde über Jahrtausende von Generation zu Generation weitergegeben und später dann auch aufgeschrieben. Im 19. Jahrhundert begann dann der Siegeszug der pharmazeutischen Industrie, die aus Steinkohlöl Farben herstellte und aus diesen dann auch chemische Medikamente entwickelte. Riesige pharmazeutische Fabriken entstanden. Sie forschten, entwickelten und produzierten immer mehr hochwirksame Medikamente, die vielen Menschen das Leben retteten. Die Menschen nutzten seither überwiegend die chemisch-synthetische Medizin aus der Apotheke und vergaßen, was sie noch von ihren Eltern und Großeltern über natürliche Heilmittel und Pflanzen gelernt hatten. Dazu kommt, dass heute viel mehr Menschen als früher in großen Städten leben und oftmals den Bezug und die Nähe zur Natur verloren haben. Viele Stadtmenschen können kaum mehr ein Gänseblümchen von einem Veilchen unterscheiden.

Nun zeigt es sich aber, dass auch die chemisch-pharmazeutische Medizin an ihre Grenzen stößt und die künstlichen Antibiotika gegen viele Bakterien, Viren und Pilze nicht mehr helfen, da die Erreger den chemischen Bauplan dieser antibiotischen Mittel durchschaut haben und ihre Resistenzen dagegen aufgebaut oder selbst genetische Mutationen gebildet haben, die die Medizin noch nicht kennt. Diese Auswirkungen zeigen sich zunehmend vor allem in Krankenhäusern, wo die Ärzte oft ratlos vor den Patienten stehen.

Die Ursache dafür ist oft die Tatsache, dass in der jüngeren Vergangenheit von der klassischen Schulmedizin viel zu oft Antibiotika schon bei geringsten Anlässen eingesetzt wurden, und dass auch in der Landwirtschaft bei der Massenzucht von Schlachtvieh mit erheblichen Mengen von künstlichen Antibiotika gearbeitet wird. Diese gelangen alle über die Nahrung in reduzierten Mengen in unseren Körper, sodass sich die Krankheitserreger in aller Ruhe auf diese künstlichen Antibiotika einstellen und Gegenmaßnahmen ergreifen können.

Doch die Natur weiß Rat. In unseren Pflanzen sind wahrscheinlich Millionen verschiedenster Pflanzenstoffe enthalten, die die Pflanzen selbst über viele Millionen Jahre ihrer Entwicklung hinweg zum Selbstschutz vor Krankheitserregern, Pilzen und Fressfeinden entwickelt haben. Dass dies so ist, wissen die Menschen schon seit vielen Tausend Jahren. Man weiß auch schon lange, welche Pflanzen gegen welche Krankheiten wirken, aber man wusste bisher meist nicht warum.

Die moderne Wissenschaft hat erst vor rund 20 Jahren begonnen die antibiotische Wirkung der Pflanzenstoffe gegen Bakterien und andere Krankheitserreger gezielt zu erforschen. Diese Forschungen stehen angesichts der Vielzahl von Pflanzen und sekundären Pflanzenstoffen noch ziemlich am Anfang. Viele Dinge kann man zwar vermuten, aber noch nicht wissenschaftlich beweisen.

In diesem Buch haben wir, wo immer möglich, die bekannten und analysierten Inhaltsstoffe mit ihrem deutschen oder lateinischen Namen benannt. Nicht um Sie zu verwirren, sondern damit Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt diese benennen können und er sich ein erstes Bild machen kann, falls er die Wirkstoffe der Pflanzen nicht schon kennt. Einen Überblick über die Inhaltsstoffe der Pflanzen und ihre Wirkung erhalten Sie in der Einleitung.

Wir, die beiden Autorinnen, sind keine ausgebildeten Pharmakologinnen. Wir haben uns aber, als Mutter und Tochter, das Wissen unserer Vorfahren bewahrt, im Laufe unseres Lebens vieles dazu gelernt und auch Informationen von Fachleuten eingeholt. Viele Dinge, die in diesem Buch beschrieben werden, sind wissenschaftlich noch nicht genau nachweisbar und erklärbar, aber wir haben unser ganzes Wissen, die Erfahrungen unserer Vorfahren und unsere eigenen Erfahrungen hier eingebracht.

Die in diesem Buch genannten natürlichen Antibiotika sind sicher nicht alle, die es auf der Welt gibt. Man vermutet, dass es Hunderte antibiotisch wirkender Heilpflanzen gibt, die zu

einem Großteil noch gar nicht entdeckt wurden. Wir haben hier die uns bekannten pflanzlichen Antibiotika mit allen, nicht nur mit den antibiotischen, Heilwirkungen beschrieben.

Wo immer möglich, haben wir auch Hinweise auf seriöse medizinische Studien und Testreihen gegeben. Wir können aber nicht ausschließen, dass auch einige unserer Erfahrungswerte und Ratschläge im Laufe der Zeit durch die Wissenschaft widerlegt werden. Wir haben uns aber sehr bemüht, nur auf aktuelle seriöse Informationen und Quellen zurückzugreifen, um unsere eigenen Erfahrungen und unser Wissen zu untermauern.

Falls Sie unsicher sind, ob unsere Empfehlungen für Sie geeignet sind, so sollten Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker zu Rate ziehen. Die meisten der beschriebenen Pflanzen enthalten starke Wirkstoffe, die bei falscher Anwendung lebensgefährlich sein können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Studium dieses Buches und hoffen, dass wir Ihnen und Ihrer Gesundheit damit helfen können.



*Ihre Margret Möbus und Liesel Malm*



# Einleitung

Schon seit Jahrtausenden werden antibiotisch wirksame Arzneipflanzen in allen Kulturen der Welt mit Erfolg eingesetzt. Vom alten Ägypten über das Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert bedienten sich Mediziner fast ausschließlich der Natur. Bereits im Grab eines Neandertalers, das vor ca. 40.000 Jahren angelegt wurde, fanden sich Beigaben, die nach Pollenuntersuchungen sieben Heilpflanzen zuzuordnen sind. Die umfangreichste Arzneimittellehre des Altertums ist die in fünf Büchern zusammengefasste „De materia medica“ des römischen Arztes Dioskurides (1. Jh. n. Chr.). Darin werden bereits 813 pflanzliche Arzneimittel beschrieben. Das Werk erschien um das Jahr 80 n. Chr. und diente über Jahrhunderte vielen Ärzten und Heilkundigen in der ganzen Welt.

Im Mittelalter brachten die Mönche, vor allem die Benediktiner, zahlreiche Heilpflanzen nach Mitteleuropa und kultivierten und studierten sie dort in den Klostergärten.

1910 entdeckte Paul Ehrlich das erste natürliche Antibiotika gegen Syphilis und 1928 wurde dann auch das Penicillin als Breitband-Antibiotika durch Alexander Fleming aus Schimmelpilzen gewonnen. In der Folge entwickelte sich die pharmazeutische Industrie und erforschte die Pflanzen-Inhaltsstoffe sowie deren Wirkung auf Keime und Viren, um synthetische Antibiotika zu erzeugen. Das Wissen von Kräuterkundigen wurde nicht mehr benötigt. Vom Arzt oder aus der Apotheke bekommt man alles, was man benötigt – dachte man.



*Klostergarten der Abtei Murbach im Elsass*

Dass die Entdeckung von Antibiotika, wie dem Penicillin, zu den bedeutendsten medizinischen Fortschritten des 20. Jahrhunderts gehört, ist heute unbestritten. Allerdings wird die Wirksamkeit der Medikamente bei bakterienbedingten Erkrankungen von zahlreichen Nebenwirkungen begleitet. Denn das künstliche Antibiotika aus der Pharmazie bekämpft in der Regel zuverlässig *alle* Erreger im menschlichen Körper. Es unterscheidet aber nicht zwischen krankmachenden und nützlichen Bakterien.

Viele Ärzte verabreichen ihren Patienten schon bei leichten Beschwerden ein Antibiotikum. Schon bei kleineren Eingriffen, wie z.B. bei einer ambulanten Entfernung eines Furunkels oder einer Zahnextraktion, werden diese verabreicht. Die Patienten haben oft über viele Monate danach noch heftige Verdauungsprobleme. Denn besonders im Darm sind die guten Bakterien ganz natürlich und für die Verdauung sehr wichtig, aber diese werden von den künstlichen Antibiotika auch zerstört. Zu den häufigsten Nebenwirkungen bei künstlichen Antibiotika gehören daher Störungen im Magen-Darm-Trakt, die weitreichende Folgen haben können.

## Die unkontrollierte Einnahme von Antibiotika über die Ernährung

Aber auch über die Ernährung mit Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten nimmt man in der Regel kleinere Mengen von verschiedensten Antibiotika auf. Da grundsätzlich alle Zuchttiere in Massenhaltung mit chemisch

erzeugten Antibiotika behandelt werden müssen, um den Ausbruch von Seuchen zu verhindern, ist dies unvermeidlich. Kleinere Mengen künstlicher Antibiotika sind also immer im Fleisch von Tieren aus Massentierhaltung und daraus hergestellten Produkten die wir verzehren enthalten. Mit den Restmengen von Antibiotika in unserem Körper machen wir die Krankheitserreger und Viren resistent, sodass im nächsten Krankheitsfall die Antibiotika nicht mehr wirken. Dies kann besonders bei Kindern lebensgefährlich werden.

## Resistente Bakterien und Viren

Bakterien reproduzieren sich schneller, als die medizinische Forschung darauf reagieren kann, und pharmazeutische Antibiotika sind immer weniger in der Lage, sie zu stoppen. Es sind hartnäckige Überlebenskünstler. Sie überlisten die moderne Medizin und mutieren zu übermächtigen Krankheitserregern, die antibiotikaresistent sind.

Doch gegen medizinische Heilkräuter und deren Inhaltsstoffe sind Bakterien meist nicht resistent. Die Pflanzen haben im Laufe der Evolution seit rund 700 Millionen Jahren Abwehrstoffe zum Selbstschutz entwickelt, gegen die auch die Bakterien kaum eine Chance haben. Viele dieser Stoffe können auch uns Menschen helfen. Allerdings ist zu beachten, dass diese Abwehrstoffe oft nicht in ausreichender Konzentration in den Pflanzen vorhanden sind, um auch den menschlichen Organismus schützen zu können. Das bedeutet, dass wir im Einzelfall auf konzentrierte Pflanzenextrakte zurückgreifen müssen.



Es ist also kein Wunder, dass immer mehr Menschen auf alternative, natürliche Antibiotika setzen, die weitestgehend ohne negative Nebenwirkungen Bakterien, Pilze und Viren bekämpfen und keine Resistenzen bilden. Auch in der Ärzteschaft hat ein Umdenken begonnen. Weltweit erforschen Mediziner und Biologen die Inhaltsstoffe und Wirkung von Pflanzen und Kräutern.

Die Natur bietet mit ihren pflanzlichen Antibiotika oftmals die besseren und wirkungsvolleren Mittel, die man ganz gezielt einsetzen kann und die den Körper nicht belasten. Viele Heilkräuter, Wildfrüchte und ursprüngliches Naturgemüse sind gegen Bakterien, Viren und Pilze wirksamer als synthetische Arzneimittel aus der künstlichen Herstellung.

Die pflanzlichen Antibiotika schonen die guten Bakterien und unsere Abwehrkräfte. Die moderne Naturheilkunde kennt die Inhaltsstoffe der verschiedenen Pflanzen und lehrt uns, die schon unseren Vorfahren bekannten Heilkräuter und deren Wirkstoffe gezielt und in verschiedenen Kombinationen einzusetzen. In der ganzen Welt werden die Naturheilpflanzen auch an Universitäten erforscht und in klinischen Studien die Wirkung analysiert. Viele Pflanzenwirkstoffe haben aber zusätzliche positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. Sie senken den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, schützen vor Arteriosklerose, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und wirken sogar wachstumshemmend und zelltötend auf verschiedene Krebsarten und Tumorzellen.

Natürliche Antibiotika können dauerhaft und vorbeugend eingesetzt werden, ohne ihre Wirkung zu verlieren.



*Thymian*

## Die Geheimwaffen der Natur

Pflanzen mit antibiotischer Wirkung sind die Geheimwaffen im Überlebenskampf der Natur. Die antibiotisch wirksamen Substanzen werden aus Pflanzen gewonnen, die sich selbst mit diesen Stoffen gegen Bakterien, Viren und Pilze schützen. Nach jüngsten Schätzungen von Naturforschern gibt es weltweit Tausende von antibiotisch wirksamen Pflanzen. Allein im unberührten Urwald im Amazonasgebiet vermutet man Hunderte von Pflanzen, deren Heilkraft und Wirkung noch nicht erforscht ist.

Die Naturmedizin wendet antibiotisch wirksame Arzneipflanzen vor allem bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Beschwerden, Haut- und Pilzkrankungen sowie zur Steigerung der Immunabwehr an. Bei Atemwegs- und Harnwegsinfektionen wirken z.B. die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich, Petersilie, Thymian, Ingwer, Salbei und Basilikum besonders gut.

Oft ist es die Kombination von verschiedenen Pflanzen und deren Inhaltsstoffen, die eine Heilung bringt.