

Aruna M. Siewert

# PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

Geheimwaffen aus der Natur



**NIKOL**  
VERLAG

---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

**WAS SIND ANTIBIOTIKA?** 7

**Eine Erfolgsgeschichte** 8

Alles begann mit einem Pilz 8

Das Wirkprinzip der Antibiotika 11

Heute gebräuchliche Antibiotika 12

**Bakterien – Freunde und Feinde** 16

Unser Bakterien-Ökosystem 17

Bakterien, die krank machen 17

**Nutzen ausschöpfen, Risiken  
minimieren** 22

Gefährliche Resistenzen 22

Wie Antibiotika unser Immunsystem  
schwächen können 24

Der sinnvolle Einsatz chemischer  
Antibiotika 25



---

## PRAXIS

---

**NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA** 29

**Wie pflanzliche Heilmittel wirken** 30

Die Abwehrkräfte unterstützen 31

Antibiotische Inhaltsstoffe  
der Pflanzen 32

Wann sind natürliche Antibiotika  
eine Alternative? 38

**Medikamente aus dem  
Pflanzenreich** 40

Kauf und Zubereitung von  
Heilpflanzen 41

Aloe (Wüstenlilie) 45

Arnika 46

Bienenkittharz (Propolis) 47

Birke 48

Brunnenkresse 49

Ceylon-Zimt 50

Cranberry 50

Efeu 52

Eisenkraut 53

Gewürnelke 54

Goldrute 55

Kamille 55

Kapuzinerkresse 56

Knoblauch 58

Meerrettich 59

Odermennig 60

Papaya 61



Extra: Grapefruitkernextrakt	62
Pfefferminze	64
Ringelblume	65
Salbei	66
Schafgarbe	67
Sonnenhut	68
Süßholz	68
Teebaum	70
Thymian	71
Umckaloabo	72
Wacholder	72
Weißer Senf	73
Zwiebel	74
Extra: Kolloidales Silber	76

## **BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN** **79**

### **Die häufigsten Erkrankungen von A–Z** **80**

Wie finde ich die richtige Pflanze für meine Erkrankung?	81
Akne	83
Akute Bronchitis	84
Bindehautentzündung	86
Brustentzündung	87
Furunkel	89
Gelenkentzündung	90
Grippaler Infekt	91
Harnwegsentzündung	93
Lippenherpes	95
Magen-Darm-Infekt	96
Magenschleimhautentzündung	98
Mandelentzündung	100



Mittelohrentzündung	101
Mundschleimhautentzündung	103
Nasennebenhöhlenentzündung	104
Neurodermitis	106
Prostataentzündung	108
Rachenentzündung	109
Wunden und Verletzungen	110
Zahnfleischentzündung	111
Extra: Pilzinfektionen	113

<b>Darmsanierung nach Antibiotikagabe</b>	<b>116</b>
In drei Schritten dem Teufelskreis entkommen	117

---

## **SERVICE**

---

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Register	123
Impressum	127





## ARUNA MEIKE SIEWERT

ist Heilpraktikerin und Dozentin an  
einer Heilpraktikerschule in Berlin

---

» Gott schläft im  
Stein, atmet in der  
Pflanze, träumt im  
Tier und erwacht  
im Menschen.«

(ANGELUS SILESIVS)





## DIE KRÄFTE DER PFLANZEN

Überall um uns herum lauern Krankheitserreger – unser Immunsystem hat alle Hände voll damit zu tun, ihnen zu trotzen. Wenn es uns »erwischt« hat und wir mit einer Infektionskrankheit kämpfen, greifen wir schnell zum chemischen Antibiotikum. Doch viel seltener als oft gedacht ist dies sinnvoll. Die Medikamente schwächen das Immunsystem und bergen das Risiko, dass die Erreger resistent werden. In diesem Buch lesen Sie, was Antibiotika sind und wie sie wirken. Außerdem erfahren Sie, welche Fragen Sie beim Arzt stellen sollten, wenn er ein Antibiotikum empfiehlt. Ein Extra-Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie nach einer nötigen Antibiotikabehandlung mithilfe von Heilpflanzen und gesunder Ernährung Ihr Immunsystem wieder aufbauen.

Der Hauptteil des Buches widmet sich den Kräften altbewährter Heilpflanzen und zeigt Ihnen, wie Sie leichtere Infekte mit pflanzlicher Hilfe ohne Nebenwirkungen behandeln können. Pflanzliche Mittel wirken dabei – im Gegensatz zu chemischen Antibiotika – nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren und Pilze. Mit antibiotisch wirksamen Heilpflanzen unterstützen Sie Ihr Immunsystem, statt es zusätzlich zu schwächen, und gehen aus jedem Infekt gestärkt hervor. Auf diese Weise sind Sie beim nächsten Infekt gewappnet. Sie werden schneller wieder gesund und seltener krank.

Dieses Buch hilft Ihnen auch dabei, zu erkennen, wann Sie zum Arzt gehen sollten, um Komplikationen zu vermeiden. Ich will Sie jedoch grundsätzlich ermutigen, den Pflanzen und den Selbstheilungskräften Ihres Körpers zu vertrauen! Je mehr Erfahrung Sie damit gewinnen, umso wirkungsvoller können Sie sich und Ihrer Familie selbst helfen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachschlagen und Lesen – und viel Gesundheit!

*Arzua Dr. Siewert*





# WAS SIND ANTIBIOTIKA?

---

SEIT WANN GIBT ES EIGENTLICH ANTIBIOTIKA, WER HAT SIE ENTDECKT? WIE WIRKEN SIE, WANN BRAUCHEN WIR SIE, UND WAS MÜSSEN WIR BEI DER ANWENDUNG BEACHTEN? DAS ALLES LESEN SIE IN DIESEM KAPITEL.

Eine Erfolgsgeschichte .....	<b>8</b>
Bakterien – Freunde und Feinde .....	<b>16</b>
Nutzen ausschöpfen, Risiken minimieren .....	<b>22</b>



# EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Wahrscheinlich haben auch Sie schon einmal oder mehrmals vom Arzt ein Antibiotikum verschrieben bekommen. Hier lesen Sie, was es mit diesen Mitteln auf sich hat.

## Alles begann mit einem Pilz

Wie bei vielen Medikamenten gilt für Antibiotika: Was unser Leben retten kann, nützt uns das andere Mal wenig oder schadet sogar.

Aber beginnen wir am Anfang: Der Name Antibiotikum setzt sich zusammen aus dem griechischem »anti«, was so viel wie »gegen« oder »anstelle« bedeutet, und »bios«, also »Leben«. Die Mittel sollen also Lebewesen bekämpfen, welche dem Körper schaden können. Die Geschichte der Antibiotika beginnt weit vor der Zeit des Bakteriologen Alexander Fleming (1881–1955), der allgemein als ihr Entdecker gilt.



Bereits im Jahr 1893 isolierte der italienische Arzt und Mikrobiologe Bartolomeo Gosio (1863–1944) einen Stoff aus einem Schimmelpilz, der den Erreger für die gefürchtete Infektionskrankheit Milzbrand am Wachstum hindern konnte.

Einige Jahre später wunderte sich der französische Militärarzt Ernest Duchesne (1874–1912) darüber, dass die Pferdesättel des Militärs mit Absicht in dunklen, feuchten Räumen aufbewahrt wurden, wo sich Schimmelpilze auf den Sätteln bildeten. Die Begründung der Stallburschen für diese besondere Aufbewahrungsart ließ ihn aufhorchen: Die Scheuerwunden der Soldaten, die durch das Reiten hervorgerufen wurden, würden durch die von Schimmelpilz befallenen Sättel besser abheilen!

### Erste wissenschaftliche Versuche

Duchesne begann nun, diese Erkenntnisse in seine Forschung zu integrieren, und bereitete eine Lösung aus Schimmelpilzen zu, die er kranken Versuchstieren injizierte. Die Tiere gesundeten. 1897 schrieb Duchesne seine Doktorarbeit über die antimikrobielle Wirkung von Schimmelpilzen. Vielleicht war er mit seinen gerade 23 Jahren zu jung, vielleicht war er einfach seiner Zeit zu weit voraus, auf jeden Fall wurde die Doktorarbeit damals abgelehnt. Es dauerte noch eine ganze Zeit, bis das Wissen um die bakterienzerstörende Wirkung des Schimmelpilzes anerkannt wurde.

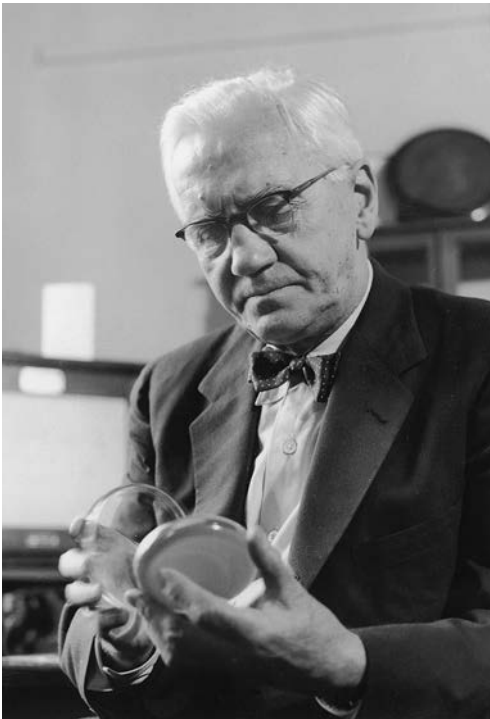
### Penicillin: eine Zufallsentdeckung

1921 isolierte der schottische Bakteriologe Alexander Fleming (1881–1955) in seinem Labor ein Lysozym – so nannte er das Enzym, das in der Lage ist, die Zellwände von krank machenden Bakterien zu zerstören und somit das Bakterium abzutöten. Dieses Enzym kommt natürlicherweise in unseren Körperflüssigkeiten vor, besonders in den Schleimhäuten, somit in Tränen, Speichel und so weiter. Es unterstützt unser körpereigenes Immunsystem dabei, Krankheitskeime zu bekämpfen, sofern diese nicht zu gehäuft auftreten.

1928 entdeckte Fleming eher zufällig einen Pilz, der in der Lage war, Staphylokokken aufzulösen – gefährliche Bakterien, die bis heute für zahlreiche schwere Erkrankungen verantwortlich sind. In einer in Vergessenheit geratenen Petrischale mit den Krankheitserregern hatte sich – wahrscheinlich aus einer hygienischen Unachtsamkeit heraus – ein Schimmelpilz gebildet. Fleming erkannte, dass dieser Pilz offensichtlich in der Lage war, die Staphylokokken aufzulösen. Der Pilz heißt *Penicillium chrysogenum* (früher *P. notatum*). Alexander Fleming isolierte erfolgreich den keimtötenden Stoff aus dem Pilz – das Penicillin war geboren! Ohne die Gründe der Heilwirkung benennen zu können, hatten also bereits Duchesnes Stallburschen (siehe links) mithilfe antibiotisch wirkender Substanzen krank machende Bakterien erfolgreich bekämpft!

## So ging es weiter

Nicht immer gelang es, mit dem neuen Wirkstoff die Keime abzutöten. Damals war es noch nicht möglich, eine Substanz mit den Eigenschaften des Penicillins chemisch herzustellen. Man brauchte die Pilze und musste daraus immer erst die bakterientörende Substanz isolieren. Deshalb konnte der Einsatz des antibiotischen Stoffes in grö-



Alexander Fleming entdeckte das Penicillin, das er aus einem Schimmelpilz gewann, durch Zufall in seinem Labor.

ßeren Mengen beim Menschen noch nicht erfolgen. Im Anschluss an Flemings Entdeckung bedurfte es daher vieler weiterer Forschungen und Bemühungen von Bakteriologen wie Gerhard Johannes Paul Domagk (1895–1964), Biochemikern wie Sir Ernst Boris Chain (1906–1979) und Pathologen wie Howard Walter Florey (1898–1968), bis es 1942 endlich so weit war: Mitten im Zweiten Weltkrieg konnte Penicillin erstmals beim Menschen in größeren Mengen heilbringend eingesetzt werden. Mit dem großflächigen Einsatz von Antibiotika konnte bei schwer verwundeten Soldaten den drohenden Infektionen entgegengewirkt und somit viele Leben gerettet werden. Später wurde das »Wundermittel« auch in der Zivilbevölkerung eingesetzt. Wirksam bekämpfte man damit bis dahin oft tödlich verlaufende Infektionserkrankungen wie Wundinfektionen, Blutvergiftung, Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung, Tuberkulose und andere.

## ÄMTER UND WÜRDEN

Ein beispielloser Siegeszug der Wissenschaft über die Bakterien hatte durch einen Zufall seinen Anfang genommen. Alexander Fleming wurde für seine Entdeckung geadelt, war Ehrendoktor an verschiedenen Universitäten in Europa und Amerika. 1945 erhielt er zusammen mit Howard Walter Florey und Ernst Boris Chain (siehe oben) den Nobelpreis für Medizin.