

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

Mit natürlichen Alternativen
Infektionen effektiv behandeln



Von der
Halsentzündung
bis zur
Behandlung
von Wunden

humboldt

Gegen diese bakteriellen Infektionen helfen Pflanzen

Ableitende Harnwege → Seite 118

Akne → Seite 123

Antibiotika-assoziiertes Durchfall → Seite 110

Auge → Seite 77

Bindehautentzündung (Konjunktivitis) → Seite 77

Blasenentzündung (Zystitis) → Seite 118

Brustdrüsenentzündung (Mastitis) bei Stillenden → Seite 129

Darm → Seite 103

Fieber → Seite 54

Haarbalgentzündung (Follikulitis und Furunkel) → Seite 125

Kehlkopfentzündung (Laryngitis) → Seite 94

Lidrandentzündung (Blepharitis) → Seite 79

Magen → Seite 100

Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis) → Seite 103

Magenschleimhautentzündung (Gastritis) → Seite 100

Mandelentzündung (Tonsillitis/Angina tonsillaris) → Seite 88

Mittelohrentzündung (Otitis media) → Seite 97

Mund- und Rachenraum → Seite 82

Nagelbettentzündung (Onychie, Paronychie, Panaritium) → Seite 128

Nase → Seite 67

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) → Seite 72

Ohr → Seite 97

Rachenentzündung (Pharyngitis) → Seite 91

Reisedurchfall (Reisediarrhoe) → Seite 107

Schnupfen (Rhinitis) → Seite 67

Unterer Atemwegsinfekt (Bronchitis) → Seite 114

Wunden und Verletzungen → Seite 131

Wundinfektionen mit multiresistenten Erregern (MRE) → Seite 136

Zahnbettentzündung (Parodontitis) → Seite 85

Zahnfleischentzündung (Gingivitis) → Seite 82

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

Mit natürlichen Alternativen
Infektionen effektiv behandeln

Von der
Halsentzündung
bis zur
Behandlung
von Wunden

humboldt

4 VORWORT

7 PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ALLES WISSENSWERTE

8 Die fabelhafte Welt der Bakterien

8 Ein Bakterium ist ein Lebewesen, ein Virus nicht

8 Wie Bakterien uns krank machen

9 Wie Bakterien uns nützen: Unsere Bakterienflora

12 Antibiotika-Resistenzen – der Fluch des Wundermittels

13 Krankenhausinfektionen

16 Pflanzliche Antibiotika – seit Jahrtausenden bewährt

16 Das pflanzliche Abwehrsystem

26 Pflanzliche Probiotika – erfolgreiche Kooperationen

27 Darmfreundschaften: Die Darmflora und wir

33 Mit pflanzlichen Mitteln Infekten vorbeugen

33 Die Säulen eines gesunden Immunsystems

36 Wichtige Elemente für Ihr Immunsystem

42 Mit Heilpflanzen das Immunsystem aktivieren und Infekten vorbeugen

54 Fieber, das heilsame Glühen des Körpers

54 Wenn das innere Thermostat den Körper erhitzt

61 PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ANWENDUNGSGEBIETE

62 Anmerkungen und nützliche Hinweise

62 Hinweise zur Einnahme der empfohlenen Präparate

62 Allgemeine Hinweise für die Teezubereitung

64 Tipps für den Arztbesuch

67 Nase

67 Schnupfen (Rhinitis)

72 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

77 Auge

77 Bindehautentzündung (Konjunktivitis)

- 79 Lidrandentzündung (Blepharitis)
- 82 Mund- und Rachenraum**
- 82 Zahnfleischentzündung (Gingivitis)
- 85 Zahnbettentzündung (Parodontitis)
- 88 Mandelentzündung (Tonsillitis/Angina tonsillaris)
- 91 Rachenentzündung (Pharyngitis)
- 94 Kehlkopfentzündung (Laryngitis)
- 97 Ohr**
- 97 Mittelohrentzündung (Otitis media)
- 100 Magen**
- 100 Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- 103 Darm**
- 103 Unkomplizierte Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis)
- 107 Unkomplizierter Reisedurchfall (Reisediarrhoe)
- 110 Antibiotika-assoziiertes Durchfall
- 114 Lunge**
- 114 Unterer Atemwegsinfekt (Bronchitis)
- 118 Ableitende Harnwege**
- 118 Blasenentzündung (Zystitis)
- 123 Haut**
- 123 Akne
- 125 Haarbalgentzündung (Follikulitis und Furunkel)
- 128 Nagelbettentzündung (Onychie, Paronychie, Panaritium)
- 129 Brustdrüsenentzündung (Mastitis) bei Stillenden
- 131 Wunden und Verletzungen
- 136 Wundinfektionen mit multiresistenten Erregern (MRE)
- 138 Heilpflanzenverzeichnis**

- 142 ANHANG**
- 142 Bezugsadressen**
- 143 Büchertipps**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

aufgrund der Nebenwirkungen und der auftretenden Resistenzen sehen immer mehr Menschen den leichtfertigen Einsatz von Antibiotika kritisch. Wahrscheinlich zählen auch Sie dazu, da Sie diesen Ratgeber jetzt in Ihren Händen halten. Vermutlich fragen Sie sich, ob und welche naturheilkundlichen Alternativen es bei bakteriellen Infektionen gibt. Es wird Sie interessieren, wie diese einzusetzen sind, ohne dass Sie Ihre Gesundheit gefährden.

Wir haben für Sie einen praktischen Ratgeber auf wissenschaftlicher Grundlage erstellt, in den Erkenntnisse aus unserer langjährigen Praxiserfahrung eingeflossen sind. Wir zeigen Ihnen, wie bakterielle Infektionen erkannt werden können und mit welchen pflanzlichen Antibiotika sie zu behandeln sind. Außerdem weisen wir Sie darauf hin, wann Sie einen Arzt zurate ziehen sollten. Sie finden auch Ratschläge zu einigen viralen Erkrankungen. Besonders dann, wenn Bakterien sich zu den Erkältungsviren gesellen und somit das Krankheitsgeschehen kompliziert machen.

Viele pflanzliche Antibiotika sind heute als standardisierte Präparate gut erforscht und von der Schulmedizin anerkannt. Andere pflanzliche Antibiotika lassen sich schnell und einfach selbst zubereiten. Wir haben darauf geachtet, dass Sie für die notwendigen Zutaten nicht weit laufen müssen. Zu jedem Anwendungsgebiet finden Sie eine Rubrik „Naturheilkunde aus der Küche“. Sie werden erstaunt sein, wie viele pflanzliche Antibiotika sich aus den Vorräten Ihrer Küche mit geringem Aufwand herstellen lassen!

Wir geben Ihnen in diesem Ratgeber keine Empfehlungen, die sich gegen die Ratschläge der Schulmedizin oder Ihres Arztes richten. Wir sind der Meinung: Der Arzt ist und bleibt Ihr Partner, wenn es um Ihre Gesundheit geht! Nehmen Sie diesen Ratgeber zum Arztbesuch mit und besprechen Sie mit ihm, ob der Einsatz eines herkömmlichen Antibiotikums wirklich unverzichtbar ist! Bei vielen bakteriellen Infektionen greifen auch immer mehr Ärzte zu den hier empfohlenen pflanzlichen Präparaten. Denn diese haben sich sehr oft als wirkungsvolle aber nebenwirkungsarme Alternativen erwiesen. Sollten Sie doch einmal ein herkömmliches Antibiotikum benötigen, so haben wir für Sie alles Wissenswerte zusammengetragen, damit Sie sich vor unerfreulichen Nebenwirkungen schützen können.

Die Pflanzenheilkunde liegt uns sehr am Herzen. In unserer Praxis in Berlin behandeln wir akute und chronische Erkrankungen mit Heilpflanzen. Mit diesem Buch wollen wir unser Wissen mit Ihnen teilen. Wir hoffen, dass Sie von unseren Erfahrungen profitieren, und wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl
Heilpraktiker



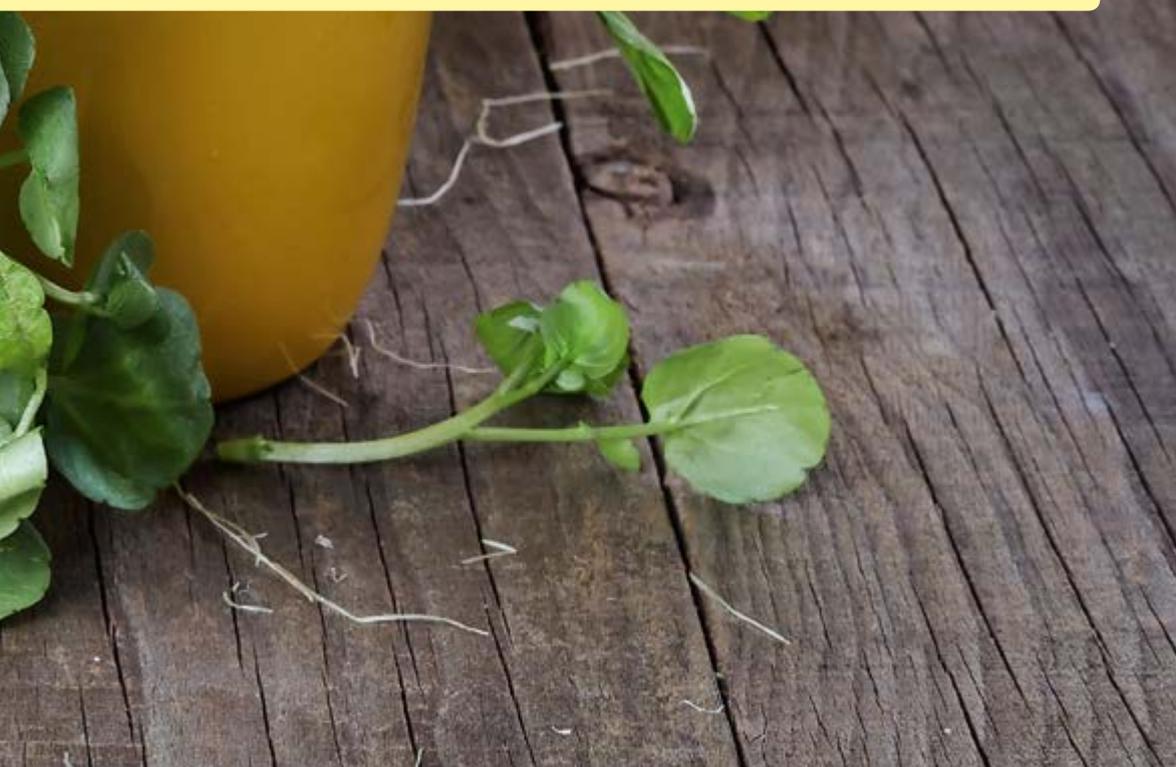
Unser Ratschlag:
Bitte lesen Sie
vorher die „Anmer-
kungen“ im Kapitel
„Anwendungen“.





PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ALLES WISSENSWERTE

Nicht nur wir leben in ständigem Kontakt mit Bakterien. Wussten Sie, dass auch Pflanzen sich vor ihnen schützen müssen? Die Schutzmechanismen der Pflanzen können wir uns zunutze machen. Antibakterielle Pflanzeninhaltsstoffe wehren effektiv krankheitserregende Bakterien ab, ohne dabei die nützlichen Bakterien der Darmflora zu beeinträchtigen.



Die fabelhafte Welt der Bakterien

Bakterien besiedelten lange vor uns diesen Planeten und werden noch lange nach uns hier sein. Als wir Menschen ihre Welt betreten, haben sie auch uns besiedelt. Zu unserem Glück, wie wir gleich erläutern werden.

Ein Bakterium ist ein Lebewesen, ein Virus nicht

Bakterien führen ein einfaches Leben: Sie vermehren und ernähren sich. Sie schützen sich gegen Feinde und widrige Einflüsse von außen. Manches, was sie nicht über die Nahrung aufnehmen können, produzieren sie einfach selbst. Bakterien sind wahre Überlebenskünstler! So wählen sich einige von ihnen lebensfeindliche Umgebungen wie Chemikalien oder Säuren zu ihrem Lebensraum. Andere Bakterienstämme kapseln sich in Erwartung besserer Zeiten jahrzehntelang ein. Versuche zeigen: Sie können verkapselt sogar auf Gesteinsbrocken unbeschadet durch das Weltall fliegen!

Bei den viel kleineren Viren handelt es sich um nichts anderes als um ein winziges Teilchen Erbgut, das in einer Eiweißhülle steckt. Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel, können sich nicht selbst vermehren und werden deshalb nicht zu den Lebewesen gezählt. Sie sind nichts anderes als eine geschickt verpackte genetische Information, die nur ein Ziel kennt: Sie will diese Information verbreiten. Dafür benötigt ein Virus eine Wirtszelle, deren Arbeitsvorschriften es fehlprogrammiert. Statt ihren eigentlichen Aufgaben nachzugehen, stellt die Wirtszelle nun unzählige neue Viren her.

Wie Bakterien uns krank machen

Für viele Kleinstlebewesen bietet unser Körper einen idealen Lebensraum. Sie finden darin Nahrung, Wärme und ausreichend Flüssigkeit, um sich nach Belieben zu ernähren und fortzupflan-



Bakterien können sich lange Zeit einkapseln. Irgendwann werden sie dann wieder aktiv.

zen. Würden wir uns nicht durch natürliche Barrieren wie die Haut oder die Schleimhäute und durch unser Immunsystem schützen, die Bakterien nähmen uns einfach komplett in Besitz. Die meisten Bakterien respektieren die Grenzen, die wir ihnen setzen. Bis auf eine Anzahl besonders angriffslustiger Bakterien, die auf Schlupflöcher in unseren Schutzvorrichtungen warten, um in das Körperinnere einzudringen. Dort machen sie uns durch Zerstörung unserer Zellen oder durch ihre Ausscheidungsprodukte krank.

Jedes dieser angriffslustigen und krankheitserregenden Bakterien hat eine konkrete Angriffsstrategie entwickelt. Tuberkulose-Bakterien befallen zum Beispiel innere Organe und bevorzugen die Lungen. Borreliose-Bakterien greifen das Nervensystem und die Gelenke an. Salmonellen treiben in unserem Magen-Darm-Trakt ihr Unwesen.

Wie Bakterien uns nützen: Unsere Bakterienflora

Bakteriengemeinschaften, die auf oder in uns leben, werden meist als „Flora“ bezeichnet. Dieser Begriff ist nicht zutreffend. Er beruht auf der früher oft vertretenen Annahme, dass Bakterien dem Pflanzenreich angehören. Wenn wir die Bakterien zählen, die in oder auf uns leben, sehen wir, dass die Bakterien deutlich in der Überzahl sind. Auf eine menschliche Körperzelle kommen zehn Bakterien! Bemerkenswert ist, dass wir ohne diese Massen an Fremdlebewesen nicht lebensfähig wären.

Seit Beginn der Menschheitsgeschichte haben wir mit unseren winzigen Besiedlern Verträge geschlossen. Unser Ziel ist es, friedlich mit ihnen zusammenzuleben und voneinander zu profitieren. Tatsächlich ist diese Verbindung für beide Seiten vorteilhaft. Wir bieten den Bakterien Lebensraum, sorgen für angenehme Temperaturen und teilen mit ihnen unsere Nahrung. Im Gegenzug bieten sie uns in erster Linie Schutz! Sie verteidigen ihre Lebensräume auf und in unserem Körper gegen andere, uns



Bakterien sind „Türsteher“. Fremde Bakterien müssen erst an ihnen vorbei, um uns zu Leibe zu rücken.

oft feindlich gesinnte Bakterienarten. Was sie sonst noch für uns leisten? Werfen Sie mit uns einen Blick auf die vier Hauptlebensräume dieser Kleinstlebewesen. Es sind der Darm, die Haut, der Mund und die Vaginalschleimhaut. Diese vier Eintrittspforten für Krankheitserreger stehen unter dem Schutz unserer bakteriellen Freunde.

Bakterielle Besiedelungen im und auf dem Menschen

Die Darmflora: Während der menschliche Darm im Mutterleib noch keimfrei ist, beginnt schon während der Geburt die Besiedelung der Darmschleimhaut. Bakterien aus dem mütterlichen Geburtskanal strömen über den Mund in den Verdauungstrakt des Neugeborenen und sichern sich die besten Plätze. Die vom Säugling aufgenommene Muttermilch nährt dann nicht nur den menschlichen Nachwuchs. Auch die ersten bakteriellen Siedler, bei denen es sich in erster Linie um sogenannte Milchsäurebakterien handelt, werden genährt. Milchsäurebakterien schützen unseren Darm durch ihre Säureproduktion, denn diese schreckt krankmachende Bakterien und Pilze ab. Insgesamt leben ungefähr bis zu 1000 verschiedene Bakterienstämme in unserem Verdauungstrakt. Die meisten von ihnen siedeln im Dickdarm. Unsere Darmflora ist ungemein nützlich, denn sie stimuliert unser Immunsystem und produziert diverse Vitamine, die wir nicht herstellen können. Die Darmflora ernährt unsere Dickdarmschleimhaut, unterstützt die Verdauung, regt die Darmtätigkeit an und entsorgt eventuelle Giftstoffe.

Die Hautflora: Unsere Haut ist mit einem lebendigen Bakterien-Schutzanzug überzogen. Die darin lebenden Stämme sind sehr wehrhaft, um ihr Revier gegen fremde Bakterien zu verteidigen. Die Zusammensetzung der Hautflora ist von Mensch zu Mensch verschieden. Je nachdem, wie alt wir sind, in welcher Umgebung wir leben, welche Hygiene wir betreiben, fühlen sich andere Bakterien auf uns wohl. Wie viele verschiedene Bakterienarten auf uns siedeln können, zeigt eine Untersuchung der New Yorker Universität. Allein auf

den Unterarmen wurden bei Testpersonen 182 verschiedenen Bakterienarten festgestellt. Außerdem ist die Hautflora wesentlich für unseren Körpergeruch verantwortlich. Erst durch die bakterielle Zersetzung von Ausscheidungsprodukten beginnen wir zu „duften“. Mit dieser Arbeit sind die Hautbakterien auch an unserer Partnerwahl beteiligt. Denn unbewusst entscheiden wir uns nicht selten „mit der Nase“ für einen Partner.

Die Mundflora: Unsere Mundhöhle bietet einen idealen Lebensraum für Bakterien und Pilze. Im Normalfall ist dieser Hohlraum mit einem Teppich aus Bakterien überzogen, die es gut mit uns meinen. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel eine einseitige Ernährung mit einem hohen Zuckeranteil, laden fiesere Gesellen wie das Bakterium *Streptococcus mutans* zum Verbleib ein. Mit der Verstoffwechslung von Zuckerstoffen zu biologischen Säuren gräbt es sich mit seinen Kumpanen durch die schützende Mineralschicht der Zähne, was zu Karies führen kann.

Dass die normale Mundflora eines Menschen „Biss“ hat, zeigen Untersuchungen aus den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts: Bei zehn Prozent der Patienten, die von einem anderen Menschen gebissen wurden, mussten bereits innerhalb einer Stunde Amputationen vorgenommen werden. Grund dafür ist die menschliche Mundflora, die beim Biss in der entstandenen Wunde hängen bleibt und dort ihr Unwesen treibt.

Die Scheidenflora: In der Scheide sind es vor allem Milchsäurebakterien, die nach dem Rechten sehen. Ihre ausgeschiedene Milchsäure macht es fremden Bakterien und Pilzen schwer, sich in der Scheide niederzulassen. Die Vermehrung der Milchsäurebakterien ist an den weiblichen Östrogenhaushalt gekoppelt. In Zeiten mit niedrigem Östrogenspiegel, zum Beispiel in den Wechseljahren, während der Regelblutung oder in der Schwangerschaft, steigt deswegen das Risiko für eine bakterielle Fehlbesiedlung oder Pilzinfektion der Scheide.

Antibiotika-Resistenzen – der Fluch des Wundermittels

Der Forscher Alexander Fleming entwickelte 1928 das Penicillin, eine Entdeckung, die heute als der Beginn des Antibiotika-Zeitalters gilt. Keine 100 Jahre später warnen Experten schon vor dem nahen Ende dieser Epoche. Der leichtsinnige Einsatz von Antibiotika in der Tiermast und bei unkomplizierten Infektionen hat aus den einstigen Wundermitteln der Medizin echte Sorgenkinder gemacht. Wie konnte es so weit kommen?

Treffen Lebewesen auf Lebenshindernisse, versuchen sie diese zu umgehen oder sich anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit ist die Grundlage für die Evolution und das Weiterbestehen der Arten auf unserem Planeten. Ihr verdankt die Menschheit ihre rasche Weiterentwicklung. Im Zuge der Antibiotika-Forschung haben wir die erstaunliche Anpassungsfähigkeit der Bakterien kennengelernt. Statt immer aufs Neue durch ein bestimmtes chemisches Medikament abzusterben, begannen Bakterien, dieses abzuschwächen oder unschädlich zu machen. Gegen Antibiotika haben sie verschiedene Strategien entwickelt. Sie schließen ihre Zellhülle, um dem antibiotischen Feind den Zutritt zu verwehren. Sie verstecken ihre Schwachstellen, an denen Antibiotika gerne andocken würden. Sie spucken Medikamente einfach schnell wieder aus oder bilden spezielle Enzyme, die die antibiotischen Wirkstoffe zügig zerlegen. Der Gipfel der Anpassung und des bakteriellen Hohns sind Bakterienarten, die gelernt haben, sich von Antibiotika und antibakteriellen Reinigungsmitteln zu ernähren!

 Bakterien verteidigen sich auf verschiedenen Wegen gegen die für sie tödlichen Antibiotika. Die Klügsten ernähren sich sogar von der Arznei.

Die schnelle Verbreitung der Antibiotika-Resistenzen wird durch den Umstand gefördert, dass Bakterien sehr soziale Lebewesen sind. Findet ein Bakterium einen wirkungsvollen Resistenzmechanismus, behält es diesen nicht für sich: Mittels Vererbung und Kommunikation teilt es sein Wissen schnell mit Artgenossen, sodass in kurzer Zeit ganze Bakterienkolonien einem Antibiotikum trotzen können. Eine letzte Bastion der Schulmedi-

zin bilden sogenannte Reserveantibiotika. Deren Einsatz ist nur unter strengen Bestimmungen vorgesehen. Zum einen können sie schwere Nebenwirkungen mit sich bringen, zum anderen sollen sie als Reserve für schwere Infektionen mit bereits resistenten Erregern bereitgehalten werden. Doch auch Reserveantibiotika garantieren bei Infektionen mit sogenannten multiresistenten Erregern keinen sicheren Therapieerfolg mehr.

Multiresistente Erreger (MRE)

Einige Bakterien haben es bereits auf den Olymp der Resistenz geschafft, denn ihnen kann kein gegenwärtiges Antibiotikum gefährlich werden! Die Gründe hierfür sind schon lange bekannt, ohne dass dagegen wirkungsvolle Maßnahmen ergriffen wurden oder werden. Das Gegenteil ist der Fall! In der Tierhaltung werden Antibiotika weiterhin vorsorglich dem Futter beigemischt und banale und oft nicht-bakterielle Infekte werden nach wie vor mit ihnen behandelt. Den Rest erledigen oftmals Patienten, die ein verschriebenes Antibiotikum nicht gemäß den Anweisungen des Arztes einnehmen. All dies führte zum Auftauchen von kaum besiegbaren Supererregern, womit wir beim nächsten besorgniserregenden Thema sind.

Krankenhausinfektionen

Nicht jeder Mensch ist beim Verlassen eines Krankenhauses gesünder als bei seiner Ankunft an diesem Ort. Bakterielle Krankenhausinfektionen sind zu einem großen Problem geworden. Die Zahlen sind beachtlich: Die deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH) schätzt, dass 900 000 Patienten sich im Jahre 2014 eine Infektion im Krankenhaus zugezogen haben. Bis zu 35 000 von ihnen verstarben daran. Jeder zwanzigste Patient, der in Deutschland stationär in einem Krankenhaus aufgenommen wird, steckt sich mit einem Krankenhauskeim an. Zwei bis drei Prozent der Betroffenen sterben jedes Jahr daran. Den größ-



Bakterienstämme, die gegen viele Antibiotika gleichzeitig immun sind, bereiten den Medizinern große Sorgen.

ten Anteil an den Krankenhausinfektionen haben Wundinfektionen, gefolgt von Harnwegs- und Atemwegsinfektionen. Immer häufiger sind multiresistente Erreger daran beteiligt. Diese fühlen sich in Krankenhäusern pudelwohl, da die Krankenhaushygiene konkurrierende Bakterien abtötet. Etwa fünf Prozent der Infektionen gehen auf das Konto des gefürchteten multiresistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA). Außer ihm treiben noch weitere multiresistente Keime im Krankenhaus ihr Unwesen.

Die gute Nachricht ist, dass mehr als ein Drittel aller Krankenhausinfektionen nach Meinung der Experten vermieden werden können.

Qualitätsbericht und Hygienedaten

Folgende Fragen geben Ihnen vor dem Besuch eines Krankenhauses ein Bild von dessen Hygienebedingungen:

- Beschäftigt das Krankenhaus geschultes Hygienefachpersonal (Hygieniker)?
- Verfügt es über eine eigene Hygieneabteilung?
- Gibt es für Ihre geplante Behandlung qualitative Auffälligkeiten in einem Krankenhaus?

Antworten darauf finden Sie in den sogenannten Qualitätsberichten der Krankenhäuser, welche Sie zum Beispiel unter www.weisse-liste.de einsehen können: Suchen Sie dort nach einem Krankenhaus in Ihrer Nähe. Durch Klicken auf eines der Suchergebnisse erhalten Sie die Informationen aus dem Qualitätsbericht.

Außerdem können Sie die Hygienedaten eines Krankenhauses im Internet oder direkt beim Krankenhaus erfragen. Aus diesen wird ersichtlich, wie viele Krankenhausinfektionen in einer Einrichtung gemeldet wurden und wie oft daran multiresistente Erreger beteiligt waren. Leider stellen nicht alle Krankenhäuser diese Informationen zur Verfügung.

Was können Sie als Patient tun?

1. **Informieren Sie sich im Vorfeld!** Leider haben nicht alle Krankenhäuser die gleichen Hygienestandards. Prüfen Sie deshalb vorher, welchem Krankenhaus Sie Ihre Gesundheit anvertrauen.
2. **Nehmen Sie diesen Ratgeber mit ins Krankenhaus!** Sollte es zu einer Krankenhausinfektion kommen, besprechen Sie mit den behandelnden Ärzten, ob Sie zusätzlich zu den schulmedizinischen Maßnahmen mit pflanzlichen Präparaten aus diesem Ratgeber behandelt werden können. Der Vorteil ist, dass Bakterien gegen die meisten Arzneipflanzen und pflanzlichen Präparate keine Resistenzen entwickeln.



Wer sich im Vorfeld informiert, kann Komplikationen während des Krankenhausaufenthaltes vorbeugen.



Auf Intensivstationen, bei Krebspatienten und frisch operierten Patienten: Auf Hygiene achten!

Fieber, das heilsame Glühen des Körpers

Bakterielle Infektionen gehen meist mit Fieber einher. Sicher haben auch Sie schon oft gehört, dass Fieber prinzipiell nützlich ist und deswegen nicht vorschnell gesenkt werden sollte. Was ist der Grund dafür?

Wenn das innere Thermostat den Körper erhitzt

Stellen Sie sich einen großen Polizeieinsatz bei einem Bankraub vor: Mehrere Einsatzwagen sollen schnell durch den städtischen Berufsverkehr zum Einsatzort gelangen. Ohne Martinshorn und Blaulicht fiel es den Polizisten schwer, rechtzeitig vor Ort zu sein. Was in diesem Beispiel Martinshorn und Blaulicht sind, ist bei vielen Erkrankungen das Fieber. Es ist nicht die Ursache der Erkrankung, sondern das Symptom der Krankheitsbewältigung. Es hilft der körpereigenen Abwehr, schneller und effektiver mit Eindringlingen fertig zu werden. Die meisten Abwehrzellen sind bei Fieber viel aktiver und das Immunsystem unterstützende biochemische Prozesse werden beschleunigt. Krankheitserreger, wie die typischen Erkältungsviren, vermehren sich zudem bei steigenden Temperaturen nicht mehr.

Kein Wunder, dass das Immunsystem bei Bedarf die Körpertemperatur erhöht. Werden 38 °C überschritten, spricht man von Fieber. Temperaturen zwischen 37,1 bis 38 °C werden als subfebril bezeichnet. Hohes Fieber ist von einem Temperaturanstieg über 38,5 °C gekennzeichnet. Typische Begleitsymptome des Fiebers sind Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und Müdigkeit. Neben den steigenden Temperaturen macht vor allem die charakteristische Energielosigkeit vielen Betroffenen zu schaffen. Seien Sie beruhigt, wenn Sie sich zum Beispiel während einer Erkältung schlapp und kraftlos fühlen. Ihre Energie ist nicht entschwunden! Sie wird im Körper umverteilt und Ihrem Immunsystem für die Dauer der Erkrankung zur Verfügung gestellt.



Fieber ist keine Krankheit, sondern eine Heilreaktion!

In der Ruhe liegt die Kraft

Ruhe ist das erste Gebot bei Fieber! Leider überwiegt bei vielen Menschen die Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes die Sorge um die eigene Gesundheit. So schleppen sich viele krank zur Arbeit und senken ihr Fieber künstlich, um ansatzweise arbeitsfähig zu bleiben. Beachten Sie bitte, dass Sie mit einem solchen Handeln Ihre eigene und auch die Gesundheit anderer (Ansteckungsgefahr) gefährden. Eine künstliche Fiebersenkung birgt auch Risiken: Durch medikamentöse Hemmung der Immunantwort können Erreger überleben, womit sich der Krankheitsverlauf verlängern oder komplizierter verlaufen kann. Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt! Er wird Sie problemlos mit einer Krankschreibung von der Arbeit freistellen, wenn Sie oder Ihre Kinder erkrankt sind.



Schonen Sie sich bei Fieber, damit Ihren Selbstheilungskräften mehr Kraft zur Verfügung steht!

Über das Fiebersenken mit Medikamenten

Fiebersenkende Medikamente (Antipyretika) gehören zu den umsatzstärksten Apothekenprodukten. Im Wesentlichen sind sie aus einem der drei folgenden Wirkstoffe zusammengesetzt: Paracetamol, Azetylsalizylsäure oder Ibuprofen. Allen gemeinsam ist, dass sie die natürliche Kommunikation innerhalb des Immunsystems unterbinden. Sie hemmen am Entzündungsort die Bildung bestimmter Botenstoffe, die dem Körper das Signal zum Fiebern übermitteln sollen.

Wenn das Fieber nicht selbst zur starken Belastung wird, ist die medikamentöse Fiebersenkung bei sonst gesunden Personen wenig sinnvoll. Ein derartiger Eingriff in die Abwehrleistung kann nämlich Folgen haben. Krankheitserreger könnten im Körper verbleiben und aus einer akuten Entzündung entwickelt sich eventuell eine chronische Beschwerde. Zudem ist die Einnahme von fiebersenkenden Medikamenten mit möglichen Nebenwirkungen verbunden.

Zu beachten: Nicht alle fiebersenkenden Medikamente sind für jeden geeignet. Möchten Sie eines verwenden, sollte die Wahl des Wirkstoffes mit Ihrem Arzt abgesprochen sein.

Wer keine Geduld hat, seinen Körper bei harmlosen Infekten wie einer Erkältung fiebern zu lassen, sollte noch Folgendes bedenken: Das Fieber sorgt über eine Aktivierung der körpereigenen Entgiftungsprozesse für eine Reinigung des Bindegewebes. Vieles, was sich dort angesammelt hat, wird im Rahmen eines Fiebers abgebaut und ausgeschieden. So kann eine jährliche fieberhafte Erkältung zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit beitragen.

Naturheilkunde bei Fieber

Salizylsäure, eine Erfindung der Natur: Der weltweite Erfolg des Aspirins ist nicht zuletzt den Drehbuchschreibern zu verdanken. Kaum hat eine Filmfigur Kopfschmerzen oder Fieber, so wird ihr das bekannte Medikament angeboten. Der Wirkstoff des Aspirins, die Azetylsalizylsäure, ist jedoch keine geniale Erfindung eines Pharmakonzerns, sondern der Natur entliehen. Dies lässt sich sogar dem Produktnamen entnehmen: Aspirin steht für den lateinischen Ausdruck „a spirea“, was so viel bedeutet wie „aus dem Mädesüß“. In der Pflanze Mädesüß finden sich – wie in der Silberweide oder dem wilden Stiefmütterchen – sogenannte Salizylate, welche im Körper zu Salizylsäure umgewandelt werden.

Bei der Anwendung natürlicher Salizylate ist im Vergleich zu der künstlich hergestellten Azetylsalizylsäure mit einem längeren Wirkeintritt von circa drei Stunden zu rechnen. Denn sie müssen vor ihrer Aufnahme in den Körper erst von der Darmflora umgebaut werden. Die im Aspirin wirksame Form wurde zur schnelleren Aufnahme in den Organismus um eine sogenannte Azetylgruppe erweitert. Hinsichtlich der Wirkung unterscheidet sich die natürliche Salizylsäure nicht von der künstlichen: Beide wirken fiebersenkend, schmerzstillend und entzündungshemmend. Präparate aus Weidenrinde oder Mädesüß können deshalb als „pflanzliches Aspirin“ angewandt werden.

Bewährte pflanzenheilkundliche Maßnahmen: Wer das Fieber auf natürliche Weise senken oder erträglicher machen will, sollte als



Präparate aus Weidenrinde sind eine pflanzliche Alternative zum Aspirin.

erste Maßnahme unseren Schwitztee ausprobieren. Seine Wirkung kommt durch anschließendes Zudecken mit warmen Decken zur Geltung.

PRÄPARAT/TEE	WIRKSTOFFE	WIRKUNGSWEISE	DOSIERUNGSEMPFEHLUNG
Weidenrinde Schmerzdragees („pflanzliches Aspirin“ bei hohem Fieber mit oder ohne Kopfschmerzen)	Weidenrinde	Fiebersenkend, schmerzstillend	Bis zu 4 x tgl. 2 Dragees
Unser Rezept für einen Schwitztee: 1 Teil Holunderblüten 1 Teil Lindenblüten Erweitern Sie bei hohem Fieber und Kopfschmerzen die Mischung um folgende Bestandteile: 1 Teil Mädesüßblüten 1 Teil Weißdornblüten	Holunderblüten, Lindenblüten Mädesüß, Weißdorn	Schweißtreibend Fiebersenkend, Kreislauf stabilisierend	3 bis 4 x tgl. 1 EL Teemischung mit ¼ Liter siedendem Wasser überbrühen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen



Das echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) als Quelle für natürliche Salizylsäure.

Naturheilkunde aus der Küche

Essig-Wadenwickel

Ein Essig-Wadenwickel entzieht dem Körper Wärme und kann so das Fieber auf natürlich Weise senken. Wenden Sie diesen nicht bei Schüttelfrost und bei Kleinkindern nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt an!

Ein Leinentuch (zum Beispiel Küchenhandtuch) wird in Essigwasser (1 Liter Wasser mit 1 EL Essig) getaucht, ausgewrungen und straff um die Waden gelegt. Ein zweites Tuch aus Wolle oder Frottee wird als Abdeckung um den Wickel geschlagen.

Die Temperatur des Wassers sollte bei Erwachsenen zwischen 16 und 20 °C liegen. Bei Kindern soll der Wickel handwarm (bis 32 °C) sein.

Gesunde Ernährung bei Fieber

Der Verlauf von fieberhaften Infekten lässt sich meist günstig beeinflussen, wenn die folgenden Hinweise befolgt werden.



Ob ein Fieber gefährlich wird, hängt stark vom Alter des Patienten und von seiner persönlichen Verfassung ab.

Wann zum Arzt?

Wenn das Fieber länger als 48 Stunden anhält, scheinbar grundlos auftritt oder von Begleitsymptomen wie Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Durchfall, Benommenheit, Schmerzen beim Wasserlassen oder eitrigem Auswurf begleitet ist, sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen. Bei Teilnahmslosigkeit, Temperaturen über 40 °C oder Krämpfen sollte der Notarzt gerufen werden. Bei Säuglingen, Schwangeren und chronisch Kranken sollte der jeweilige Arzt prinzipiell von jedem Fieber in Kenntnis gesetzt werden.

Zu beachten: Stark fiebernde Patienten sollten nicht alleine gelassen werden. Besonders Kinder und alte und geschwächte Personen bedürfen einer konstanten Betreuung.

Viel trinken: Nehmen Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich. Den größten Teil davon in Form von Wasser oder leichten Kräutertees. Wer viel schwitzt oder an Durchfall oder Erbrechen leidet, sollte mit den Getränken auch Elektrolyte zu sich nehmen. Hierfür eignen sich gesalzene Gemüsebrühen.

Leicht verdauliche Kost: Empfohlen wird eine Nahrungseinschränkung, die aufgrund des nachlassenden Appetits während eines fieberhaften Infekts meist keine Überwindung kostet. Gemieden oder stark reduziert werden sollten tierische Eiweiße, Milch und Milchprodukte, fett- und zuckerhaltige Lebensmittel. Schnell zubereitet und bekömmlich sind dicke Suppen aus püriertem Gemüse und leicht verdauliche kohlenhydratreiche Speisen wie Kartoffeln, Reis oder Getreidebreie.

Vitamine: Der Bedarf an Vitaminen ist während eines Infekts erhöht. Am besten eignen sich frisch gepresste Obstsaftsäfte, um den Körper ausreichend mit diesen Vitalstoffen zu versorgen.

*Naturheilkunde
aus der Küche*



Bei Fieber ist viel Wasser trinken besonders wichtig.

PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA: ANWENDUNGSGEBIETE

Werden pflanzliche Antibiotika richtig angewandt, können sie zur Genesung vieler Infektionen beitragen. Wir geben Ihnen eine Übersicht, welche Präparate, Hausmittel oder Teemischungen sich unserer Erfahrung nach oder in Studien bewährt haben. Damit sind Sie bestens für den Ernstfall gerüstet.



Ohr

Mittelohrentzündung (Otitis media)

Gelangen Erreger zum Beispiel im Rahmen eines Schnupfens aus dem Nasen-Rachen-Raum in das Mittelohr, entzünden sich die Schleimhäute des Mittelohres. Die meisten akuten Mittelohrentzündungen werden durch Viren verursacht und heilen bald ab. Bakterielle Mittelohrentzündungen dauern gewöhnlich länger.

Beschwerden: Heftige, meist stechende oder pulsierende Ohrenschmerzen, Druckgefühl im Ohr, Hörminderung, bisweilen auch Ohrgeräusche. Begleitend können Krankheitsgefühl und Fieber auftreten.

Wann zum Arzt:

- Bei Verdacht auf eine Mittelohrentzündung.

Bewährte pflanzliche Mittel: Besonders bei verstopfter Nase sollten schleimlösende Mittel eingesetzt werden! Damit wird der Verbindungsgang zwischen Mittelohr und Nasenraum (Eustachische Röhre) wieder belüftet und die Beschwerden der Mittelohrentzündung gelindert.



Antibiotika-Einsatz: Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie zunächst mit pflanzlichen Mitteln therapieren dürfen.



Ist die Nase verstopft, lindern schleimlösende Mittel die Beschwerden.

PRÄPARAT/TEE	WIRKSTOFFE	WIRKUNGSWEISE	DOSIERUNGSEMPFEHLUNG
Otovowen (bei den typischen Beschwerden einer Mittelohrentzündung)	Kamille, Sonnenhut, schwarzer Holunder, kanadische Blutwurz und diverse homöopathische Mittel	Homöopathisches Wirkprinzip	Bis zu 12 x tgl. 15 Tropfen
Sinupret extract Tabletten (bei verstopfter Nase)	Schlüsselblume, Enzian, Sauerampfer, Holunder, Eisenkraut	Schleimlösend, antiviral, entzündungshemmend	3 x tgl. 1 Tablette
Unser Rezept für einen schleimlösenden Tee: ½ Teil Königskerzenblüten 1 Teil Steinklee 1 Teil Majorankraut 1 Teil Kapuzinerkressenkraut 1 Teil Efeublätter	Königskerze, Steinklee, Majoran, Kapuzinerkresse, Efeu	Schleimlösend, antibakteriell, leicht schmerzstillend	3 bis 4 x tgl. 1 EL Teemischung mit ¼ Liter siedendem Wasser überbrühen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Was sonst noch hilft: Wärmeanwendungen am Ohr können über eine Verflüssigung der Sekrete lindernd wirken: Probieren Sie einfach einmal aus, ob eine Rotlichtlampe oder eine Wärmeflasche für Sie hilfreich ist!

Knoblauch-Olivenöl (nur bei intaktem Trommelfell)

6 Knoblauchzehen klein schneiden und in 100 ml Olivenöl 15 Minuten köcheln lassen und abseihen. In eine getönte Flasche geben. Alle halbe Stunde 2 Tropfen in das betroffene Ohr geben. Diese Methode sollte erst nach der ärztlichen Untersuchung des Ohres erfolgen. Das Öl kann die Inspektion des Ohres behindern.

Zwiebel-Socke

Die Zwiebel kann bei Mittelohrentzündungen aufgrund ihrer antibakteriellen, entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkungen hilfreich sein. Hacken Sie eine Zwiebel klein und erwärmen Sie diese auf einem Teller über einem Wasserbad. Wenn die Zwiebel glasig wird, füllen Sie sie in eine Socke. Knoten Sie diese zu und fixieren Sie die Zwiebelsocke mit einer Mütze oder einem Schal am betroffenen Ohr. Bevor Sie die Socke bei Kindern anwenden, testen Sie deren Temperatur an Ihrem Ohr.

*Naturheilkunde
aus der Küche*



Nicht nur Vampire, sondern auch Viren und Bakterien treibt der Knoblauch in die Flucht.



Ableitende Harnwege

Blasenentzündung (Zystitis)

Während Männer sie selten erleben, macht schätzungsweise jede zweite Frau in ihrem Leben mit einer schmerzhaften Blasenentzündung Bekanntschaft. Sie ist meist durch Bakterien bedingt, die die Harnröhre hinauf zur Blase wandern. Die Harnröhre eines Mannes ist fünfmal länger. Bakterien haben Schwierigkeiten, bis in die männliche Blase aufzusteigen.

Beschwerden: Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterleib und häufiger Harndrang. Der Urin kann eingetrübt sein.

Wann zum Arzt:

- Wenn die Beschwerden länger als drei Tage andauern oder wiederkehren.
- Wenn Fieber auftritt.
- Wenn Sie ein Mann sind.

Bewährte pflanzliche Mittel: Unserer Erfahrung nach hat sich die Kombination eines antibakteriellen Präparates mit einem harn-treibenden Nieren- und Blasentee bewährt. Mit der Erhöhung der Harnmenge werden Bakterien aus der Blase gespült.



Pflanzliche Mittel sollten antibakteriell wirken und die Bakterien ausspülen.

PRÄPARAT/TEE	WIRKSTOFFE	WIRKUNGSWEISE	DOSIERUNGSEMPFEHLUNG
<i>Angocin Anti-Infekt</i>	Meerrettich, Kapuzinerkresse	Antibakteriell	3 x tgl. 4 Tabletten
<i>Cystinol akut</i>	Bärentraubenblätter	Antibakteriell	3 x tgl. 2 Dragees
Unser Tipp für einen Blasen- und Nierentee: 1 Teil Löwenzahnkraut und -wurzel 1 Teil Goldrutenkraut 1 Teil Brennnesselkraut 1 Teil Kapuzinerkressenkraut 1 Teil Breitwegerichkraut 1 Teil Schafgarbenkraut ½ Teil Sandstrohlumenblüten	Löwenzahn, Goldrute, Kapuzinerkresse, Breitwegerich, Schafgarbe, Sandstrohlume	Harnmenge erhöhend, antibakteriell, entzündungshemmend	3 bis 4 x tgl. 1 EL Teemischung mit ¼ Liter siedendem Wasser überbrühen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen

Was sonst noch hilft: Trinken von ca. 200 ml Cranberrysaft täglich. Auf warme Füße achten. Warme Fußbäder. Viel trinken. Den unteren Rücken wärmen. Übertriebene Hygiene im Scheidenbereich mit Seife oder Desinfektionsmitteln kann den natürlichen Schutzfilm zerstören, der Bakterien am Eindringen hindert.

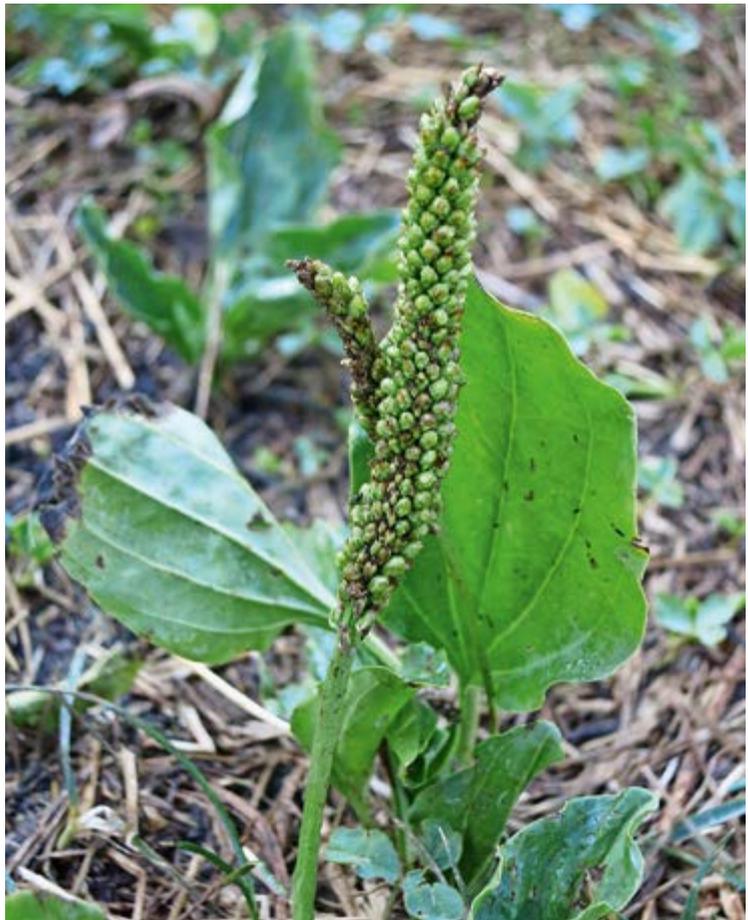
Im Porträt: Der Breit- und der Spitzwegerich (*Plantago major* und *lanceolata*)

aus der Familie der Wegerichgewächse

Der bei uns heimische Breitwegerich kam erst mit den europäischen Siedlern nach Nordamerika. Die Indianer gaben ihm bald den Namen „Fußstapfen des weißen Mannes“. Denn überall, wo die Siedler nordamerikanischen Boden betraten, spross der Breitwegerich aus dem Boden. Die Pflanze zeigt auch heute noch die Vorliebe, dort zu wach-

sen, wo sie mit unseren Fußsohlen in Berührung kommt. Achten Sie einmal darauf, wie Ihre alltäglichen Wege im Dorf oder in der Stadt vom Breitwegerich begrünt sind: Aus kleinen Ritzen auf Parkplätzen, Gehsteigen, Bahnhöfen oder Innenhöfen entfaltet die Pflanze ihre zähen Blätter. Dass Sie aus Versehen ab und zu Ihren Fuß darauf setzen, stört den Breitwegerich nicht sonderlich. Besonders bei Regenwetter wird er diese Gelegenheit nutzen, Ihnen seine Samen an die

Der Breitwegerich ist auf den Wegen zu finden.



Fußsohle zu kleben und Sie mit der Verbreitung seiner Nachkommenschaft zu beauftragen.

Finden wir den Breitwegerich mitten auf dem Weg, bevorzugt der Spitzwegerich den Wegesrand zum Erblühen. Interessanterweise finden wir eine ähnliche Aufteilung der „Zuständigkeitsbereiche“ der beiden Wegericharten auch bei ihrer Verwendung als Heilpflanze. Beide werden als Heilmittel gegen Infektionen und Entzündungen



Der Spitzwegerich ist neben den Wegen zu finden.

der Schleimhäute verwendet. Der Schwerpunkt des Spitzwegerichs liegt oberhalb des Nabels: Er wird als hustenstillendes und entzündungshemmendes Mittel bei Erkrankungen im Nasen-Rachen-Raum und der unteren Atemwege eingesetzt. So kommt er vor allem bei Halsschmerzen, unteren Atemwegsinfekten, Magenschleimhautentzündung und Husten zur Anwendung. Der Einsatz des Breitwegerichs ist dagegen bei Erkrankungen unterhalb des Bauchnabels, im Darmtrakt und der Blase gebräuchlich. So zum Beispiel bei Blasenentzündung, Durchfall und Hautausschlägen.

Bei ihren jeweiligen Anwendungsgebieten spielen auch die antibakteriellen Eigenschaften der beiden Wegeriche eine Rolle. Diese verdanken sie dem antibiotischen Stoff Aucubin.

Übliche Tee-Dosierung: 2- bis 3-mal täglich 1 EL Breit- oder Spitzwegerichkraut mit ¼ Liter siedendem Wasser überbrühen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Bei Hautausschlägen der Hand kann ein Handbad mit Breitwegerichblättern hilfreich sein: Überbrühen Sie hierfür 4 EL des Krauts mit ½ Liter siedendem Wasser, seihen ab und lassen es auf eine angenehme Temperatur abkühlen. Wiederholen Sie den Vorgang bis zu zweimal täglich.

Gut zu wissen:

- Wer einmal die reizmildernde und entzündungshemmende Wirkung der Wegericharten auf beeindruckende Weise erfahren will, der legt zerdrückte Wegerichblätter auf einen frischen Insektenstich. Die Schwellung und das Jucken lassen meist deutlich nach.
- Der Breitwegerich wird auch als das „Pflaster des Wanderers“ bezeichnet. Sollten Sie sich während einer Wanderung eine Blase am Fuß zuziehen, bedecken Sie diese mit einem Blatt dieser Pflanze.

Heilpflanzenverzeichnis

Damit es beim Einkauf der im Ratgeber erwähnten Heilpflanzen nicht zu Verwechslungen kommt, haben wir für Sie hier noch einmal alle Heilpflanzen mit den entsprechenden Apotheken-Bezeichnungen aufgeführt.

HEILPFLANZE AUF DEUTSCH UND BOTANISCHE BEZEICHNUNG	DROGENNAME/VERWENDETER PFLANZENTEIL AUF DEUTSCH UND LATEIN
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	Anisfrüchte (<i>Fructus Anisi</i>)
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	Bärlauchkraut (<i>Herba Allii ursini</i>)
Brennnessel, große (<i>Urtica dioica</i>)	Brennnesselblätter (<i>Folia Urticae</i>)
Brombeere (<i>Rubus fruticosus</i>)	Brombeerblätter (<i>Folia Rubi fruticosi</i>)
Dost, gemeiner (<i>Origanum vulgare</i>)	Dostenkraut (<i>Herba Origani</i>)
Eibisch, echter (<i>Althaea officinalis</i>)	Eibischwurzel (<i>Radix Althaeae</i>)
Efeu (<i>Hedera helix</i>)	Efeublätter (<i>Folia Hederae helicis</i>)
Eukalyptus, blauer (<i>Eucalyptus globulus</i>)	Eukalyptusblätter (<i>Folia Eucalypti</i>)
Gänsefingerkraut (<i>Argentina anserina</i>)	Gänsefingerkraut (<i>Herba Anserinae</i>)
Goldrute, echte (<i>Solidago virgaurea</i>)	Goldrutenkraut (<i>Herba Solidaginis</i>)
Holunder, schwarzer (<i>Sambucus nigra</i>)	Holunderblüten (<i>Flores Sambuci</i>), Holunderbeeren (<i>Fructus Sambuci</i>)

HEILPFLANZE AUF DEUTSCH UND BOTANISCHE BEZEICHNUNG	DROGENNAME/VERWENDETER PFLANZENTEIL AUF DEUTSCH UND LATEIN
Kamille, echte (<i>Matricaria chamomilla</i>) K	Kamillenblüten (<i>Flores Chamomillae</i>)
Kapuzinerkresse, große (<i>Tropaeolum majus</i>)	Kapuzinerkressenkraut (<i>Herba Tropaeoli</i>)
Klette, große (<i>Arctium lappa</i>) K	Klettenwurzel (<i>Radix Bardanae</i>)
Königskerze, großblumige (<i>Verbascum thapsiforme</i>)	Königskerzenblüten (<i>Flores Verbasci</i>)
Lein, gemeiner (<i>Linum usitatissimum</i>)	Leinsamen (<i>Semen lini</i>)
Linde, Sommer- oder Winter- (<i>Tilia cordata</i> oder <i>platyphyllos</i>)	Lindenblüten (<i>Flores Tiliae</i>)
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>) K	Löwenzahnkraut und -wurzel (<i>Folia cum radice Taraxaci</i>)
Mädesüß, echtes (<i>Filipendula ulmaria</i>)	Mädesüßkraut (<i>Herba Spireae</i>)
Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	Majorankraut (<i>Herba Majoranae</i>)
Malve, wilde (<i>Malva sylvestris</i>)	Malvenblüten (<i>Flores Malvae</i>)
Odermennig, gewöhnlicher (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	Odermennigkraut (<i>Herba Agrimoniae</i>)
Ringelblume, Garten- (<i>Calendula officinalis</i>) K	Ringelblumenblüten (<i>Flores Calendulae</i>)
Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>)	Rosenwurzelstock (<i>Rhizoma Rhodiolae</i>)
Taigawurzel, borstige (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	Taigawurzel (<i>Radix Eleuthero-cocci</i>)
Salbei, echter (<i>Salvia officinalis</i>)	Salbeiblätter (<i>Folia Salviae</i>)

HEILPFLANZE AUF DEUTSCH UND BOTANISCHE BEZEICHNUNG	DROGENNAME/VERWENDETER PFLANZENTEIL AUF DEUTSCH UND LATEIN
Sandstrohlblume (<i>Helichrysum arenarium</i>) K	Sandstrohlblumenblüten (<i>Flores Stoechados</i>)
Schafgarbe, gemeine (<i>Achillea millefolium</i>) K	Schafgarbenkraut (<i>Herba Millefolii</i>)
Schlüsselblume, echte (<i>Primula veris</i>)	Schlüsselblumenblüten (<i>Flores Primulae</i>)
Steinklee, gelber (<i>Melilotus officinalis</i>)	Steinkleekraut (<i>Herba Meliloti</i>)
Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	Süßholzwurzel (<i>Radix Liquiritiae</i>)
Thymian, echter (<i>Thymus vulgaris</i>)	Thymiankraut (<i>Herba Thymi</i>)
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	Vogelmierenkraut (<i>Herba Stellariae</i>)
Wegerich, Breit- (<i>Plantago major</i>)	Breitwegerichkraut (<i>Herba Plantaginis majoris</i>)
Wegerich, Spitz- (<i>Plantago lanceolata</i>)	Spitzwegerichkraut (<i>Herba Plantaginis lanceolata</i>)
Weißdorn, eingrifflicher oder zweigrifflicher (<i>Crataegus monogyna</i> oder <i>laevigata</i>)	Weißdornblüten (<i>Flores Crataegi</i>)

K: Korbblütler



ANHANG

Bezugsadressen

Apotheken für Heilpflanzen und Pflanzentinkturen

Zietenapotheke Berlin (mit Onlineshop)

Großbeerenstraße 11
10963 Berlin
Tel. 030 5471690
www.zietenapotheke.de

Gethsemane Apotheke Berlin

Stargarder Straße 79
10437 Berlin
Tel. 030 44653370
www.gethsemane-apotheke.de

Adler Apotheke Berlin Tegel

Berliner Straße 91
13507 Berlin
Tel. 030 4338081
www.adler-apotheke-berlin-tegel.de

Kronen Apotheke Wuppertal

Berliner Straße 45
42275 Wuppertal
Tel. 0202 265250
www.kronen-apotheke-wuppertal.de

Büchertipps

Für Interessierte, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, halten wir hier einige interessante Buchtipps bereit:

„Der BLV-Pflanzenführer für unterwegs“ von Schauer und Caspari, erschienen im BLV-Buchverlag, 5. Auflage, 2011: Bestimmungshilfe für Heilpflanzen und andere Pflanzen. Auch für Anfänger geeignet.

„Das große Buch der Heilpflanzen: Gesund durch die Heilkräfte der Natur“ von Mannfried Pahlow, erschienen im Nikol-Verlag, 1. Auflage, 2013: Heilpflanzen kennenlernen und richtig anwenden.

„Die besten Hausmittel von A bis Z“ von Zittlau, Kriegisch und Heinke, erschienen im Südwest-Verlag, 2. Auflage, 2012: Praktisches Nachschlagewerk über das richtige Anwenden von Hausmitteln.

„Gesundheit für Kinder“ von Renz-Polster, Menche und Schäffler, erschienen im Kösel-Verlag, 6. Auflage, 2013: Ausführliches Standardwerk zur naturheilkundlichen Behandlung von Krankheiten im Kindesalter.

„PhytoPraxis“ von Markus Wiesenauer, erschienen im Springer-Verlag, 6. Auflage, 2015: Handliches Kompendium über Phytotherapeutika für Apotheker und Therapeuten.

„Einmachen. Gemüse natürlich einlegen“ von Karin Bojs, erschienen bei H. F. Ullmann Publishing, 1. Auflage, 2014: Wie die Milchsäuregärung von Gemüsen den Speiseplan und die eigene Gesundheit bereichert.

„Darm mit Charme“ von Giulia Enders, erschienen im Ullstein-Verlag, 1. Auflage, 2013: Leicht verständliches Buch über das spannende Innenleben des Darms und die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Darmflora.

„Der Biophilia-Effekt“ von Clemens Arvay, erschienen bei edition a, 3. Auflage, 2015: Über den heilenden Kontakt mit der Natur.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-888-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-8760-8 (EPUB)

ISBN 978-3-8426-8759-2 (PDF)

Fotos:

Titelfoto: Kristin Duvall – gettyimages.com

123rf.com: Kati Molin: 1; Monika Adamczyk: 2/3, 43; Christian Jung: 4; Yulia Yunovidova: 6/7; pakhnyushchyy: 38; Evgenia Lysakov: 40; Volodymyr Romanovskyy: 51; Olga Miltsova: 60/61; George Tsartsianidis: 72; Svetlana Kolpakova: 113; ALFREDO COSENTINO: 99; PaweÅ, SpychaÅ,a: 105; Vitaly Maksimchuk: 106; Cseh Ioan: 107; Sutsaiy Sangharn: 109; ftlaudgirl: 117; Zdenek Precechtel: 120; Heike Rau: 127; Elena Elisseeva: 128; Lilyana Vynogradova: 131; ingridhs: 141
Fotolia.com: Robert Przybysz: 15; photocrew: 18; olinka2: 31; Inga Nielsen: 35; Hellen Sergeyeva: 47; PhotoSG: 49; unpict: 53; dutchlight: 57; winston: 59; Heike Rau: 63; goodluz: 66; tycoon101: 69; katharinarau: 71; WavebreakMediaMicro: 74; katernyna zakorko: 76; Simone Andress: 81; pinkomelet: 82; maticсандра: 84; PhotoSG: 87; Cut: 88; Fontanis: 90; LianeM: 91; aboikis: 93; Liv Friis-larsen: 96; Kanusommer: 121; Heike Rau: 125; Stihl024: 135; Corinna Gissemann: 144
iStockphoto.com: HeikeKampe: 101; h3ct02: 110; Studio KIVI: 137

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Heike Marie Westhofen, Mülheim an der Ruhr
Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg
Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover
Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigil sind Experten für Heilpflanzenkunde und Heilpraktiker in eigener Praxis. Neben einer fundierten dreijährigen Ausbildung in Phytotherapie konnten sie beide ihr Heilpflanzenwissen als Apothekenmitarbeiter im Fachbereich „westliche Heilkräuter“ erweitern. Beide veranstalten regelmäßig Vorträge, Kräuterwanderungen und botanische Spaziergänge im Großraum Berlin. Sie sind Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft für angewandte Phytotherapie, der Gesellschaft für Vitalpilzkunde, des Fachverbandes deutscher Heilpraktiker und der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr. Sebastian Vigil ist als regelmäßiger Autor für die Zeitschriften „Naturheilpraxis“ (Pflaum Verlag), „Der Heilpraktiker“ (Verlag Volkshelkunde) und die „Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“ (Haug Verlag) tätig. In ihrer Praxis bieten sie Spezialsprechstunden für Krebspatienten, Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen und Patienten mit allergischen Erkrankungen an. Neben Heilpflanzen setzen sie auch Arzneipilze bei der Behandlung von Erkrankungen ein.



Hausmittel statt Chemiekeule

Der Fluch des Wundermittels: Aufgrund der auftretenden Resistenzen und Nebenwirkungen sehen immer mehr Menschen den leichtfertigen Einsatz von Antibiotika kritisch. Viele fragen sich, ob und welche naturheilkundlichen Alternativen es gibt und wie man sie richtig einsetzt. Viele pflanzliche Antibiotika sind heute als standardisierte Präparate gut erforscht und von der Schulmedizin anerkannt. Andere pflanzliche Antibiotika lassen sich schnell und einfach selbst zubereiten. Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen, wie bakterielle Infektionen erkannt werden können, mit welchen pflanzlichen Antibiotika sie zu behandeln sind und wann ärztlicher Rat Sinn macht. Der Ratgeber liefert einen einfachen Einstieg für alle, die sich intensiver mit der Pflanzenheilkunde auseinandersetzen wollen.

Alles, was Sie über pflanzliche Antibiotika wissen sollten, in einem Ratgeber:

- Die wichtigsten zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel, deren Wirksamkeit als pflanzliche Antibiotika belegt ist, sowie Anwendungsgebiete und -empfehlungen erstmalig in einem Ratgeber
- Die Erforschung der pflanzlichen Antibiotika liefert jedes Jahr neue Erkenntnisse: Mit diesem Buch sind Sie über den aktuellen Stand der Anwendungsmöglichkeiten informiert
- Mit Rezepten und Anleitungen zur Zubereitung von bewährten Hausmitteln und Tinkturen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-888-3



9 783899 938883 19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der Ihnen zeigt,
wie Sie die Kraft pflanzlicher
Antibiotika effektiv nutzen.**