

Natürliches Antibiotikum

Dr. med. Heinz Lüscher

Es gibt bakterielle Infektionen, bei denen man nicht um ein Antibiotikum herumkommt. Doch leider werden Antibiotika oft nicht so gut vertragen (Durchfall, Übelkeit) und töten als schwerwiegendste Nebenwirkung nicht nur die «schlechten» Erreger, sondern eben auch die «guten» Darmbakterien ab. Diese sind aber für den Körper äusserst wichtig, bilden sie doch einen grossen Teil des Immunsystems. Zum Glück gibt es aber in der Natur Pflanzen mit äusserst antibakteriellen Wirkstoffen zu finden und dies ohne nennenswerte Nebenwirkungen!

Oregano (*Origanum vulgare*)



Obwohl er auf der Pizza sehr beliebt ist, wäre es schade, den herb-aromatisch schmeckenden Oregano auf ein "Pizzagewürz" zu beschränken. Denn schon bei den alten Griechen wurde er als Heilmittel eingesetzt, weshalb auch sein Name aus der griechischen Sprache kommt und übersetzt "Schmuck der Berge" bedeutet. Ursprünglich in der Mittelmeerregion beheimatet, hat sich der Oregano weltweit in warmen und gemässigten

Gebieten angesiedelt, so auch hierzulande. Er mag Magerwiesen und trockene, sonnige Kalk- und Kiesböden. Die Blätter der Oreganopflanze enthalten eine grosse Vielfalt an wirksamen ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Bitterstoffen und haben verschiedene Heilwirkungen. Oregano zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika, die jemals untersucht wurden. Oregano ist darüber hinaus ein stark fungizides Mittel. Es wirkt deshalb auch sehr gut bei Pilzinfektionen aller Art. Die Oreganopflanze selbst wird von keiner Krankheit oder von Schädlingen befallen und, ebenfalls gut zu wissen, sie hält alle Insekten fern. Das ist ein Hinweis darauf, wie stark die ätherischen Öle wirken. Wissenschaftliche Forschungen haben mehrfach die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung von Oregano-Öl nachgewiesen.

In heissen Ländern ist es auch deshalb ein beliebtes Gewürz, weil es in Lebensmitteln das Wachstum von Coli-Bakterien verhindert und wird z.B. gerne im Hackfleisch mitgekocht. Zudem wirkt Oregano auf den Magen-Darmtrakt desinfizierend, aber auch appetitanregend und verdauungsfördernd.



Folgende Heilwirkungen können wir also dem Oregano zuschreiben:

- antibakteriell
- hustenlösend
- fungizid (pilzhemmend)
- antioxidativ
- appetitanregend
- verdauungsfördernd



Thymian (*Thymus vulgaris*)

Auch der Thymian ist als Küchengewürz mit seiner milden, pfeffrigen Schärfe gut bekannt und beliebt. Beim Thymian handelt es sich um ein Strauchgewächs aus der Familie der Lippenblütler. Der Strauch hat eine niedrige Höhe und trägt im Mai und Juni viele fliederfarbene Blüten und ist eine ergiebige Bienenweide. Thymian stammt aus den westlichen Mittelmeerländern. Der lateinische Name *Thymus* deutet auf seine kräftigende und anregende Wirkung hin. Kräuterkundige schrieben dem Thymian mit seinen hochwertigen ätherischen Ölen seit jeher viele Heilwirkungen zu. Schon seit Jahrhunderten wurde Thymian daher als Heilmittel z.B. bei Atemwegsinfektionen, Husten und dergleichen eingesetzt.



Thymian ist ein sehr wirkungsvolles, vielseitig anwendbares Heilkraut, 2006 wurde er sogar zum Arzneimittel des Jahres gewählt. Sehr interessant ist die Wirkung von Thymian auch als natürliches Antibiotikum. Mandelentzündungen, Blasenentzündungen und ähnliches können durch die Einnahme von Thymian sehr gut behandelt werden.

Die ätherischen Öle, die in Thymian gefunden werden, sind ganz besonders wichtig bei Erkältungen und Husten, denn Thymian wirkt hier schleimlösend. Selbst Bronchitis und Keuchhusten können durchaus mit Thymian behandelt werden. Auch Menschen, die unter Asthma leiden, können durch eine Kur mit Thymian Erleichterung erfahren, das ist seiner bronchospasmolytischen Eigenschaft zuzuschreiben. Heilwirkungen des Thymians sind also:

- bronchospasmolytisch (entspannt die Bronchialmuskulatur)
- hustenlösend
- antibakteriell
- krampflösend
- schleimlösend



Berberitze (*Berberis vulgaris*)

Die Berberitze kommt in West-, Mittel- und Südeuropa natürlich vor, nicht aber auf den britischen Inseln und Skandinavien. Nach Osten reicht die Verbreitung bis zum Kaukasus. In den Alpen steigt die Berberitze bis in 2500 Meter Seehöhe. Die Berberitze ist ein sommergrüner Strauch mit Blattdornen, der Wuchshöhen von 1 bis 3 Metern erreicht. Die Pflanze ist grundsätzlich giftig mit Ausnahme der Beeren. Die scharlachroten, bis zu einem Zentimeter langen Beeren sind genießbar, aber sehr sauer. Sie werden meist in getrockneter Form als Alternative zu Rosinen gegessen oder zu Konfitüre verarbeitet. Die Beeren wie auch die Wurzelrinde können beide zu Heilzwecken eingesetzt werden. Die Früchte der Berberitze haben aber völlig andere Heilwirkungen als die Rinde der Wurzel. Man könnte fast meinen, dass es sich um zwei unterschiedliche Heilpflanzen handelt. Die Früchte enthalten Vitamin C und die für Früchte typischen Stoffe wie Fruchtsäuren. Die Wurzelrinde enthält im Wesentlichen Alkaloide, z.B. Berberin, und Gerbsäure. Die Früchte selbst enthalten keine Alkaloide. Wir wollen uns hier speziell den Wirkungen der Wurzelrinde widmen. Das in der Wurzel enthaltene gelb färbende Alkaloid Berberin hat verschiedenste Wirkungen, unter anderem gilt es als sehr wirkungsvoll bei Diabetes, kann bei Herz- Kreislauferkrankungen eingesetzt werden und soll sogar Krebs verhindern.



Hier interessieren uns aber vor allem folgende Wirkungen:

- antibakteriell
- antiviral
- fungizid
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- immunmodulierend

Oregano, Thymian und Berberitze vereint, sind also eine geballte Ladung Wirkungskraft im Kampf gegen bakterielle Infekte, insbesondere der oberen Atemwege!