



1



2



Rezeptbeispiel:
Harnwegsdesinfizierender Kräutertee

Goldrutenkraut	50 g
Indischer Nierentee	30 g
Preiselbeerblätter	30 g
Schafgarbe mit Blüten	40 g
Taubnesselblüten	20 g
Weidenröschenkraut	30 g

Mischen, 1 EL pro Tasse à 200 ml, heiß überbrühen, 8 – 10 Min. ziehen lassen, 3 – 5 Tassen tgl., mindestens 3 Tage über die Beschwerdefreiheit hinaus!

Ergänzung bei Blasenentzündung:

- D-Mannose Kapseln oder Pulver
- Kapuzinerkressen-Meerrettich-Kombi
- Eukalyptus-Blasenwickel.

Wichtig: Solange die Ursache (z. B. Antibabypille, mangelhafte männliche Genitalhygiene, Östrogenmangel) weiterbesteht, ist keine dauerhafte Heilung möglich! **Bei Blasenentzündungen nach Geschlechtsverkehr kann eine antibiotische Paartherapie sinnvoll sein – bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt!**

3



60.000 Sepsistote jährlich allein in Deutschland sind Grund genug, sich mit antibiotischen Pflanzen zu befassen. In einem Fernsehbericht vor Jahren sind es 60.000 Tote, aktuell stößt man immer wieder auf 20.000 anerkannte Todesfälle durch Krankenhauskeime.

4

Echte Kamille (*Matricaria recutita*)



Rudolf Fritz Weiß über die antibakteriellen Kräfte der echten Kamille:

„Dabei ließ sich feststellen, dass außerordentlich geringe Mengen der ätherischen Öle ausreichen, um die Wirkung der bakteriellen Toxine aufzuheben. Und zwar genügt bereits eine Menge ätherischen Öles, die aus einem Zehntel Gramm Kamille durch Destillation gewonnen wird, um das Dreifache der Staphylokokkengiftmenge innerhalb von zwei Stunden zu vernichten, ...“
(R. F. Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates Verlag 1991, S. 60).

5



„In der Klinik wird die bakteriostatische und z. T. auch bakterizide Wirkung der Kamille geschätzt, gegen *Bacillus subtilis*, *Staphylococcus aureus*, β -Streptokokken, *Streptococcus faecalis*, *Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Pseudomonas aeruginosa*, auch gegen *Candida albicans*, *Microsporium canis* sowie *trichophyton omus* und *Tricho-monas vaginalis*.“ (E. Häringer: Vom Innenleben der Kamille, Forum für Aromatherapie und Aromapflege, 18/2000)

6



Einige Anwendungsgebiete:

- Angina, eitrig
- Ausfluss, bakteriell und mykotisch
- Gastritis/Enteritis
- Mastitis in der Stillzeit
- Schilddrüsenentzündung
- Schnupfen und Sinusitis
- Strahlendermatitis
- Wundinfektionen
- Zahntascheneiterung oder nach Zahnextraktion.

Wichtig: Die Kamille ist ein Akutmittel – bei Dauergebrauch trocknet sie aus!

7



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Beiname: Lakanisgras
(= Arztgras, Heilblatt)

Der Inhaltsstoff Aucubin wirkt antibakteriell (Staphylokokken).

Anwendungsarten:
Volksmedizinisch als Hustensirup & Zugpflaster.



8



Weitere Arzneipflanzen, die den antibakteriellen Wirkstoff Aucubin enthalten:

- Ehrenpreis (Veronica officinalis)
- Eisenkraut (Verbena officinalis)
- Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)
- Augentrost (Euphrasia officinalis)

Rezeptbeispiel: Magenheiltée

Augentrostkraut 30 g, Eisenkraut gewöhnliches 30 g, Ringelblumenblüten 20 g, Sanikel 30 g, Süßholzwurzel geschnitten 40 g – mischen, 2 gehäufte Teelöffel pro Tasse à 200 ml kochend überbrühen, 8 – 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf mit etwas echtem Imkerhonig süßen und 3 – 4 Tassen täglich trinken. Ergänzung: Wacholderbeeren-Zählkur.

Nicht geeignet für Schwangere und Bluthochdruckpatienten. Keine Dauereinnahme!

9



Sanikel (Sanicula europea)

„Sanickel ist ein berühmte und kräftig Wundkraut zu heylen allerley Wunden / ... / Ist so heylsam / dass es auch Fleisch im Hafen zusammen fügt / so man die Wurtzel darbey thut.“ (Matthiolus: Kreutterbuch 1626)

„Testungen der ethanolischen Extrakte der Droge ergaben antiexsudative, antimykotische und antivirale Effekte. So konnten Aktivitäten gegenüber Parainfluenza Virus Typ 2 und HIV beobachtet werden.“ (Wichtl: Teedrogen, 2002)

Rezeptbeispiel: Wundheiltée

Blutwurzel geschn. 20 g / Gundelrebe 30 g / Ringelblumenblüten 20 g / Sanikelkraut 40 g / Schafgarbe mit Blüten 40 g mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml kochend überbrühen, etwa 8 Min. ziehen lassen, 3 – 5 Tassen täglich zunächst 2 Wochen lang.

10



Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)
Eine pflanzliche Alternative zu Antibiotika

Erwies bei Harnwegsinfekten als ähnlich wirksam wie Antibiotika (vgl. Kraft 2014). Reduziert die Rückfallquote bei chron.-wiederkehrenden Blasenentzündungen (vgl. Albrecht/Goos/Schneider 2007).

Anwendungsgebiete:

- **Blasenentzündungen, Bronchitis, Sinusitis**, o. ä. ⇒ möglichst hochdosiert in Form einer Arzneikombination mit Meerrettich.
- **Zustand nach bakteriellem Ausfluss** ⇒ Vaginalzäpfchen oder Scheidenspülung mit verdünnten Extrakten.
- **Abwehrsteigerung** bei Anfälligkeit für bakterielle Infekte im HNO-Bereich ⇒ Kapuzinerkressen-Verreibung.

Gegenanzeigen: Reizmagen & -darm, Magen-Darm-Entzündungen, Schwangerschaft und Stillzeit!

11



Knoblauch (*Allium sativum*):
Das pflanzliche Breitbandantibiotikum

„Allicin wirkt noch in einer Verdünnung von 1:100.000 gegen pathogene grampositive und gramnegative Bakterien. Die Wirkung von 1 mg Allicin entspricht etwa 15 OE Penicillin.“ (Hildebert Wagner: Phytotherapie)

Knoblauch-Kur statt Antibiotika:

Eine frisch geschälte, unbehandelte Bio-Knoblauchzehe evtl. mit einem Rückholfaden versehen und über Nacht in die Scheide einführen – 7 Nächte.

12



Zwiebelsirup: Ein volksmedizinisches Antibiotikum

Heilkräfte: Antibakteriell, Durchblutung fördernd und evtl. lebensverlängernd.

Anwendungsart:

- Zwiebelsirup ist ein antibiotischer Hustensaft bei bakteriellen Infekten der Bronchien & der Lungen
- Volksmedizinisch: Zwiebelwickel bei Mittelohrentzündung

Rezeptbeispiel Zwiebelsirup:
Ein oder zwei Küchenzwiebeln (mild sind vor allem die weißschaligen Sorten) zerkleinern und abwechseln mit Vollrohrzucker in einer Schüssel schichten – dazu jeweils eine etwa kleinfingerdicke Zwiebelschicht mit ein oder zwei Esslöffeln Zucker bestreuen. Der Zucker zieht den Zwiebelsaft heraus, der nach kurzer Zeit löffelweise als Hustensaft gebraucht wird.

Wichtig: Nicht anwenden bei **Zwiebelallergie** oder bei **Zwiebelphobie!**




13

Rezept: Fichtenwipfelsirup

- Junge Fichtentriebe 3 - 4 Tage lang in Wasser ziehen lassen.
- Das Ganze 20 bis 30 Minuten lang kochen und dann abseihen.
- Die Flüssigkeit mit Zucker eindicken (1 Liter – 1 Kilo Zucker)
- Den Schaum abschöpfen und den Sirup in Marmeladengläser füllen.
- Anwendung: Bei Husten und Erkältung mehrmals täglich 1 TL pur oder in etwas Tee einnehmen.




14



**Lippenblütler mit
antibiotischen Kräften:**

⇔ **Braunelle** (*Prunella vulgaris*) – volksmedizin. Diphtherieepflanze

Salbei ⇔ (*Salvia officinalis*) – die volksmedizinische Erkältungsmedizin.

Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) – Beinamen: „Herr des Eiters“ & „das pflanzliche Mercurius“ Tee oder Extrakte bewähren sich bei eitrigen Leiden aller Art wie etwa Bronchitis, Sinusitis, eitrige Angina usw. ↴ ↵

15




Majoran (*Origanum majorana*)

„... **besonders** (indiziert) **bei grampos. Kokken, Staphylococcus aureus, Pneumokokken, Kolibakterien), ...“** (Wabner & Beier: Aromatherapie 2009)

Anwendung:

- In Darmteemischungen bei Dysbiose
- Als Vaginalgel, -creme oder –tablette bei bakteriellem Ausfluss

16



**Teebaum (Melaleuca alternifolia):
Das antibakterielle Multitalent**

Lt. Wabner & Beier: Aromatherapie:

Sehr stark wirksam gegen:

- Enterobacter asburiae
- Streptococcus pneumoniae
- Haemophilus parainfluenzae
- Enterobacter aerogenes ...

Mittelstark wirksam gegen:

- Haemophilus influenza
- Klebsiella pneumoniae
- Escherichia coli
- Staphylokokkus aureus
- Candida albicans ...

Merke: Nah verwandt, weit weniger allergen und schleimhautreizend ist ätherisches Niaouliöl von Melaleuca viridiflora – stark wirksam gegen diverse Kokken (Staphylo-, Strepto-, Pneumo-, Enterokokken)!

17



Lungenteemischung:

Damianablätter 30 g
Efeublätter 20 g
Ehrenpreis 30 g
Königskerzenblüten 20 g
Lungenkraut 40 g
Thymian 20 g
Vogelknöterich 20 g
Mischen, 2 TL pro Tasse heiß überbrühen, 2 – 5 Tassen tgl.

Ergänzung bei Heiserkeit, Reiz- und Krampfhusten:

Süßholzwurzel geschnitten als Tee oder verdünnter Alkoholextrakt oder linsengroße Stücke Arzneiakritze auf die Zunge gelegt.

Wichtig: Nicht geeignet für Schwangere, Stillende und Bluthochdruckpatienten!

18



Zimtrinde (Cinnamomum)

„Zimtrindenöl ist das am stärksten antibakteriell wirksame Öl.“ (Wabner u. Beier: Aromatherapie; Urban & Fischer 2009)

Lebkuchengewürz und starkes pflanzliches Antiseptikum.

Nicht geeignet zur Anwendung auf der Haut & in der Schwangerschaft (wehenerregend!)
 ((Zur Info: Nur synthetisches Coumarin führte bei Hunden & Ratten zu Leberschäden.))

19



Blutwurz (Potentilla erecta)

Hauptwirkstoffe: Bis zu 25 % Gerbstoffe („Tormentillrot“) verleihen der Blutwurz antimikrobielle Kräfte!

„Für Extrakte der Droge wurde Wirksamkeit gegen durch Rota-Virus-Infektionen verursachten Durchfall bei Kindern gezeigt. Ein Drogenextrakt erwies sich auch als hilfreich in der Prävention von Reisediarrhö.“ (Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka 2016)

Anwendungsgebiete:

- Akute Durchfälle, bakteriell wie auch bei Darmentzündungen infolge von Autoimmunerkrankungen (z. B. Colitis ulcerosa)
- Entzündungen von Haut & Schleimhaut

Anwendungsart:

- Blutwurzpulver in Tee
- Extrakte (verdünnt zum Gurgeln, Spülen sowie zur Wundreinigung)
- Creme (Neurodermitis)

20



Weitere antibiotische Gerbstoffdrogen:

- ⇔ Johanniskraut (*Hypericum* sp.)
- Rose (*Rosa canina*) ↑
- ⇔ Eiche (*Quercus robur*)

21



**Cistrose = Zistrose
(*Cystus* sp.)**

*Im Reagenzglas zeigte
das Cistrosenpräparat
Cystus 052 (heute
>Cystus-
Lutschtabletten<) eine
bis zu hundertmal
stärkere antivirale
Aktivität als Tamiflu.
(Droebner et al. 2011)*

**Der Tipp zur Abwehr-
steigerung für daheim:**

- Zistrosenextrakt
- Zistrosentee
- Zistrosen
Lutschtabletten
(Apotheke)

22



Erste Hilfe bei Virusleiden:

Vitamin C, Vit. D und Zink zuführen.

Heiße Zitrone und/oder Hollerbeerensaft (Reformhaus) trinken!

Abwehrsteigernde Teemischung:

Cistrosenkraut 50 g / Fiebertee 20 g /
Lindenblüten 20 g / Stiefmütterchen 30 g
Storchschnabelkraut 30 g / Taigawurzel 30 g
Walnussblätter 20 g Mischen, 2 TL pro
Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 5 – 6 Min.
ziehen lassen, 3 – 4 Tassen täglich.



23



Praxistipp: Bei Neigung zu Fieberbläschen innerlich und äußerlich
Gänseblümchen-Urtinktur (Bellis perennis Urtinktur)

24



Weiterführende Literatur und Seminare:

- **M. Madejsky u. O. Rippe: Die Traditionelle Kräuterheilkunde**, AT Verlag, CH-Aarau
- **M. Madejsky: Praxishandbuch Frauenkräuter**, AT Verlag CH-Aarau
- **Wolfgang Blaschek: Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka**; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2016
- **Dietrich Wabner u. Christiane Beier, Hrsg.: Aromatherapie**; Urban & Fischer 2009
- **Rudolf Fritz Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie**; Hippokrates Verlag 1990

25



26