

Ohrenscherzen, Husten oder Blasenentzündung – viele Ärzte verschreiben bei Krankheiten Antibiotika. Oft vorschnell, wie man heute weiß. Denn viele Bakterien erweisen sich mittlerweile als resistent.

Eine Alternative: natürliche Antibiotika. Torsten Seidl, stellvertretender Landesvorsitzender des Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker: „**Vor allem bei leichteren Beschwerden oder im Anfangsstadium einer Erkrankung können mit Pflanzen gute Erfolge erzielt werden.**“ Wer unter Allergien leidet, sollte das entsprechende pflanzliche Mittel besser nicht verwenden. Und verschlechtert sich der Gesundheitszustand, bitte zum Arzt gehen!

Diese zehn Mittel können Ihnen helfen:



Salbei hat einen zusammenziehenden Effekt, hilft bei Husten. Achtung: Nicht für Stillende – der Milchfluss verebbt

Nicht immer müssen es Tabletten sein Zehn **Antibiotika** aus der **Natur**

1 Kapuzinerkresse Das beliebte Gewächs wird von Experten gern als „pflanzlicher Penicillinersatz mit Breitbandwirkung“ bezeichnet.

Hilft bei: Bronchitis und Blasenentzündungen.

Anwendung: für eine Tasse Tee 1 bis 2 TL mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Es gibt auch fertige Medikamente.

2 Knoblauch Er gehört zu den ältesten Heilpflanzen überhaupt. Einer der wichtigsten Inhaltsstoffe ist das Allicin.

Hilft bei: Magen-Darm-Erkrankungen.

Anwendung: ein paar Zehen auspressen und diesen Presssaft trinken.

3 Zwiebel Sie besteht aus schwefelhaltigen Verbindungen, aus denen sich das stark antibiotisch wirkende Allicin bildet.

Hilft bei: Husten und Ohrenscherzen.

Anwendung: bei Husten Zwiebeln hacken, mit Zucker bedecken, ziehen lassen, Saft auspressen. Drei Mal täglich zwei TL einnehmen. Bei Ohrenscherzen Zwiebel hacken, kochen, in ein Tuch einschlagen, aufs Ohr legen.

4 Salbei Das Kraut ist antimikrobiell und hat einen zusammenziehenden Effekt auf die Schleimhäute.

Hilft bei: Halsentzündungen.

Anwendung: mit abgekühltem

Tee gurgeln. Dafür am besten gleich eine Kanne Salbei-Tee aufsetzen.

5 Thymian Thymianöl entkrampft die Bronchien, löst festsitzenden Schleim und erleichtert das Abhusten.

Hilft bei: Atemwegsproblemen.

Anwendung: für einen Tee 40 g Thymiankraut, 20 g Sonnentaukraut, 20 g Spitzwegerichblätter, 10 g Königskerzenblüten und 10 g Anisfrüchte in der Apotheke zusammenstellen lassen. 1 TL mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Bis zu 5 Mal am Tag trinken.

6 Kamille Kamille wirkt entzündungshemmend, krampflösend und schmerzlindernd.

Hilft bei: Erkrankungen der Atemwege und Magen-Darmproblemen

Anwendung: Das klassische Inhalieren befreit die Atemwege. Bei Magen-Darm-Problemen entspannt Kamillentee. **Vorsicht:** Kamille nicht bei Allergie gegen Korbblütler verwenden!

7 Propolis Es handelt sich um das Kittharz der Bienen, die sich damit vor krankmachenden Eindringlingen schützen. Inhaltsstoffe sind Flavone und Flavonoide. Sie stärken das Immunsystem.

Hilft bei: Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute.

Anwendung: Bei äußerlichen Leiden hilft Propolis-Salbe. Bei



Knoblauch gehört zu den ältesten Heilpflanzen

Halsentzündungen 15 Tropfen Propolistinktur auf Brot träufeln und langsam essen.

8 Teebaumöl Es enthält Cineol und wirkt entzündungshemmend sowie schleimlösend.

Hilft bei: Atemwegsproblemen. **Anwendung:** 1 EL Olivenöl mit 4 Tropfen Teebaumöl vermischen. Brust und Rücken einreiben.

9 Oregano Die ätherischen Öle des Oreganos wirken antibakteriell und belebend.

Hilft bei: Infektionen des Verdauungs- und des Atemtraktes.

Anwendung: für den Tee ein TL mit ¼ Liter kochend heißem Wasser übergießen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

10 Grapefruitkernextrakte Sie enthalten Radikalfänger. Sie wirken entzündungshemmend und gefäßabdichtend.

Hilft bei: Magen-Darm-Erkrankungen und Erkältungen.

Anwendung: zehn Tropfen auf ein Glas Wasser, mehrmals täglich gurgeln oder trinken.

Achtung: Mit Grapefruit darf nur derjenige arbeiten, der gar keine anderen Medikamente einnimmt. Sonst drohen Wechselwirkungen.