

Antibiotika aus der Natur: Sanfte Heilung durch natürliche Medizin

von Marion Grandt und Michael Grandt von Kopp, Rottenburg

Naturheilkunde zum Nachschlagen, 20. Juli 2009

Von

Dr. Peter Buckenmaier "Dr.P.Buckenmaier" (Ärztehaus Hechingen)

Im Buch erhält man einen umfangreichen Einblick in die praktische Naturheilkunde. Das Buch glänzt durch die sehr gute Gliederung und die praxisbezogene Ausrichtung. Ich denke es eignet sich sehr gut zum Nachschlagen. Auch ist der Text sehr gut verständlich geschrieben - was nicht bei allen Medizinbüchern der Fall ist. Ausserordentlich ansprechend finde ich den Einband, der bereits warme, freundliche Züge zum Ausdruck bringt. Es lenkt bewusst auf eine positive Emotion zum Thema Heilung hin.

Heilung aus der Natur ist wirklich eine gute Alternative. Leider sind die Krankenkassen und Ärzte nicht immer für die kostengünstige, sanfte Medizin zu begeistern.

Die chinesische oder ayurvedische Medizin macht es uns vor. Obwohl wir dieses naturkundliche Wissen vor Jahrzehnten auch einmal perfekt beherrschten.

Mit diesem Buch wird das naturheilkundliche Wissen, das oft auch aus Klöstern stammt wieder ans Tageslicht befördert.

Gratulation!

Das beste Antibiotikum ist eine artgerechte Ernährung, 12. Juli 2009

Von

Dr. R. Manthey

Wenn wir einen Schnupfen haben, gehen wir zum Arzt. Entweder er verschreibt uns gleich ein Antibiotikum oder wir drängeln ein wenig und kriegen es dann. Aber nur in ungefähr zehn Prozent der Fälle hilft ein solches Mittel, sagen jedenfalls in diesem Buch zitierte Studien. Und das ist ziemlich klar, denn Erkältungen werden durch Viren hervorgerufen, Antibiotika sind dagegen machtlos, denn sie richten sich gegen Bakterien und können dementsprechend nur Folgekrankheiten verhindern oder heilen. Genannte Studien besagen darüber hinaus, dass ebenso in zehn Prozent der Fälle bei der Verabreichung von Antibiotika unerwünschte bis heftige Nebenwirkungen auftreten.

Darüber hinaus werden diese Mittel in den meisten Fällen zu früh abgesetzt, was dazu führt, dass ganze Bakterienstämme überleben können und Resistenzen gegen die eingesetzten Mittel erwerben und weitergeben können. Auf diese Weise wird die Unwirksamkeit dieser Mittel sehenden Auges herbeigeführt. Sollten wir dann irgendwann in ernste Gefahr geraten, haben wir uns zuvor die Waffen freiwillig aus der Hand schlagen lassen.

Die Autoren dieses Buches haben sich die Mühe gemacht, natürliche Antibiotika aufzulisten. Diese Stoffe wirken nicht so schnell wie synthetisch hergestellte, haben dafür jedoch keine Nebenwirkungen. Bevor ich näher auf den Inhalt dieses Buches eingehe, möchte ich den Haken an dieser Sache nicht unerwähnt lassen. Noch ehe wir überhaupt eine Zeile dieses Werkes gelesen haben, sticht uns ein Vierzeiler ins Auge, groß genug und zentral angebracht. Er ermahnt uns, dass dieses Buch den Arztbesuch nicht ersetzen kann. Wir sollten uns also bei Beschwerden erst einmal bei einem Mediziner melden. Man muss kein Hellseher sein, um zu ahnen, was uns der gute Doktor dann raten wird. Außerdem können die in diesem Buch angegebenen Maßnahmen zur Krankheitsabwehr zwangsläufig nur sehr allgemein sein. Deshalb haben wir nicht nur ein Diagnose-, sondern auch ein Dosierungs- und ein Auswahlproblem.

Die einfachste, aber gleichzeitig offenbar schwierigste Methode, diesen Konflikt zu umgehen, ist eine gesunde Ernährung, die vor allem die in diesem Buch genannten und viele nicht genannte Wildkräuter in frischer Form umfassen sollte. Dann werden wir selten oder nur in milder Form krank und ersparen uns Tropfen und Tinkturen.

Obwohl schon die alten Ägypter Infektionen mit verschimmeltem Brot zu heilen versuchten, benennt die moderne Medizin Fleming, Chain und Florey als die Entdecker antibiotischer Mittel. Dafür erhielten die drei 1945 den Nobelpreis. Die Autoren erzählen zunächst die Entdeckungsgeschichte des Penicillin, erklären danach die Wirkungsweise der verschiedenen Antibiotika und weisen auf Nebenwirkungen solcher Mittel hin. Anschließend beschreiben sie natürliche Antibiotika und vergleichen sie mit synthetisch hergestellten. Ab Seite 43 beginnt dann die Auflistung des "ABCs der Pflanzen mit antibiotischer Wirkung".

Diese Liste startet mit der Agave und endet auf Seite 194 mit der Zwiebel. Jede Pflanze wird nach demselben Schema erklärt. Zunächst erfahren wir etwas über ihre Geschichte und ihre Wachstumsorte, danach welche Inhalts- und Wirkstoffe sie enthält. Anschließend werden ihre Wirkeigenschaften aufgezählt. Danach lernen wir in aller Kürze, bei welchen Krankheiten, Entzündungen oder Verletzungen diese Pflanze heilend angewendet wird. Es folgt eine Reihe von Zubereitungsrezepten für Tees, Masken, Auflagen oder Tinkturen. Am Ende erhalten wir eine Liste von Fertigprodukten, die wir in Reformhäusern oder Apotheken erwerben können. Damit ist auch meine nahe liegende Frage, die ich beim ersten Durchblättern hatte, beantwortet. Die Autoren verzichten auf Fotos oder Zeichnungen der genannten Pflanzen, weil wir sie nicht sammeln, sondern in bereits vorbereiteter Form kaufen sollen.

Ab Seite 195 beginnt ein 40-seitiges "Register der Krankheiten mit Verweis auf die jeweilige Pflanze". So erfahren wir zum Beispiel, dass bei Durchfall 24 Pflanzen in Frage kommen, die namentlich aufgezählt werden. Wenn wir uns dann für eine entschieden haben, können wir auf die entsprechenden Rezepte zurückgreifen und mit der Behandlung beginnen.

Fazit.

Ungeachtet der oben genannten Probleme erscheint mir dieses Buch sehr nützlich zu sein, wenn wir nicht ernsthaft krank sind oder Erkrankungen vorbeugen wollen. Es rät uns zu einer milden Medikation ohne Nebenwirkungen. Dies kann aber nur die zweite Wahl sein. Statt Tees oder Tinkturen zu uns zu nehmen, sollten wir uns lieber artgerecht durch viele frische grüne Pflanzen, Obst und Gemüse ernähren.

Natürlich!, 15. September 2009

Von
[Hunter](#)

Ergänzung zu meinen Vorrednern:

Pharma-Antibiotika killen die auch die GUTEN Bakterien in unserem Darm. Diese brauchen wir, sie gehören zu unserem Abwehrsystem und produzieren Vitamine. Merke: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Und das ist oftmals gesünder, als die Arzneien mit Risiken und Nebenwirkungen der Schulmedizin.