

Kräuter-Biotika



Die antibiotische Wirkung vieler Pflanzen entstand über Jahrmillionen und ist den auf die Schnelle entwickelten synthetischen Antibiotika überlegen.
→ von Felicia Molenkamp

Die meisten pharmazeutischen Erfindungen sind von der Natur inspiriert, auch Antibiotika. Pflanzliche Inhaltsstoffe, die gegen schädliche Bakterien wirken – von mir als «Kräuter-Biotika» bezeichnet – werden seit vielen tausend Jahren und von allen Kulturen als Heilmittel gegen bakterielle Infektionen eingesetzt. Noch viel länger nehmen Tier und Mensch das wilde Grün mit den erquicklichen Wirkstoffen als Nahrung zu sich.

Wilde Gewächse, oft als Un-Kräuter verschrien, müssen sich ebenso wie wir vor Bakterien, Viren, Pilzen und anderen schädlichen Mikroorganismen schützen. Aus diesem Grund haben sie im Laufe der Evolution «gelernt», diverse Inhaltsstoffe herzustellen, die den unangenehmen Quälgeistern den Aufenthalt vergällen. Und eben diese Elemente schenken uns unsere wilden Kräuter, Gemüse, Gewürze, Baumblätter, Erdknollen, Früchte und Schoten, wenn wir sie regelmässig als Nahrung geniessen. Einige dieser «sekundären Pflanzenstoffe» sind beispielsweise:

- Aromastoffe, die Bakterien vertreiben
 - Bitter- und Seifenstoffe, die Schädliches wegschülen
 - Farbstoffe, die der Abwehr von Krankheitserregern dienen sowie dem Schutz vor diversen Strahlungen
 - Gerbstoffe, die unsere Gewebe kräftigen und beim Abtransport von Abfallstoffen helfen
 - Schaumstoffe oder Seifenstoffe, die die Schleimhäute festigen und Unrat beseitigen.
- Diese verschiedenen Kräuter-Biotika nehmen wir mit der Nahrung auf. Sie schützen unsere Körper permanent vor bakteriellen Infektionen und wirken darüber hinaus systemisch, indem sie unser Immunsystem fördern und uns zusätzlich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Energie versorgen.

Foto: Felicia Molenkamp/AT-Verlag

Trotz vieler Vorteile der Kräuter-Biotika gegenüber pharmazeutischen Produkten offenbaren sie auch und gerade in unserer schnelllebigen Zeit einen vermeintlichen Nachteil: Ihre Wirkung benötigt Zeit!

Der menschliche Drang nach stets noch mehr Erfolg, noch mehr Gewinn und schnellerer Heilung sorgte für einen Boom auf dem Antibiotikamarkt. Der Boom kehrt nun als Boomerang mit vielen Nebenwirkungen wieder zurück.

Menschen erforschen seit etwa 400 Jahren die Architektur von Pflanzen, Tieren und uns selbst. Bakterien hingegen tüfteln seit über 4 Milliarden Jahren an der Grundsubstanz des Lebens herum. Diese kleinen Mini-Einsteins und winzigen Heisenbergs sind uns Grossen sowohl mengenmässig als auch erfahrungsmässig weit überlegen. Ihre Fähigkeit zur schnellen Resistenzbildung gegenüber Chemo-Biotika drängt die Forschung nun in die Bredouille. Kräuter-Biotika bewirken in der Regel keine Bakterienresistenzen.

Pflücken Sie darum die Grundlage für Ihre Gesundheit auf geeigneten Wiesen und Feldern rund um Ihren Wohnort und bereiten Sie daraus ein genussliches und gesundes Mahl. Grüne Kraft für Körper, Geist und Seele! Guten Appetit.

Felicia Molenkamp ist Diplom-Biologin und Autorin des Buches **Kräuter-Biotika – antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe essbarer Wildpflanzen**. AT-Verlag, 2015. 174 S., geb. Fr. 29.90

