

Antibakteriell wirksame Pflanzen

Bei grippalen Infekten wünschen sich die meisten Patienten, schnell wieder fit zu sein und zu oft werden dann Antibiotika eingesetzt. Diese können natürlich sinnvoll sein, wenn Komplikationen drohen oder zu einem Virusinfekt noch eine bakterielle Infektion hinzukommt. Gegen Viren, die ja meist der Auslöser von banalen grippalen Infekten sind, helfen Antibiotika ohnehin nicht. Aber bei weitem nicht bei jeder bakteriellen Infektion ist die Einnahme eines Antibiotikums notwendig. Sie können nicht unerhebliche Nebenwirkungen haben und die Darmflora schädigen. Vor allem aber sind Antibiotika nur dann eine wirksame Waffe gegen schwere Infektionen und die klassischen Seuchen, wenn sich nicht durch allzu häufigen Einsatz Resistenzen bilden. Sobald ein Bakterium auf ein Antibiotikum trifft, beginnt es, mögliche Reaktionsmechanismen zu generieren. Um sich zu schützen, verändern Bakterien ihre Struktur, den Aufbau ihrer Membran oder ihren Stoffwechsel, so dass diese Strukturen durch das Antibiotikum nicht mehr angegriffen werden. Manche Erreger sind sogar in der Lage, die Mittel abzubauen oder sie aktiv wieder aus ihrem Innern auszuschleusen. Dadurch, dass sich Bakterien schnell vermehren, können schon geringe Veränderungen in ihrem Erbgut, die Ihnen einen Überlebensvorteil unter Antibiotikumeinfluss sichern, schnell weitervererbt werden, so dass resistente Bakterienstämme entstehen. Deshalb muss diese so wichtige Arzneimittelgruppe wirklich kontrolliert und nach sorgfältiger Abwägung eingesetzt werden, damit Antibiotika bei wirklich bedrohlichen Infektionen auch noch wirksam sind. Daher sind auch alle Antibiotika in Deutschland verschreibungspflichtig und man soll niemals übriggebliebene Tabletten von der letzten Infektion oder von einem Familienmitglied in Eigenregie einnehmen.

Welche Möglichkeiten bieten sich also noch an, wenn ein Antibiotikaeinsatz nicht unbedingt notwendig ist? Bei Blasenentzündungen beispielsweise kann man zunächst mit pflanzlichen Mitteln arbeiten, die ebenfalls antibakteriell wirken. Kapuzinerkresse und Meerrettich beispielsweise enthalten Senfölglykoside, die über den Magen in den Körper gelangen und dann über die Nieren ausgeschieden werden. Dort und in den ableitenden



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Harnwegen können sie dann ihre Wirkung entfalten und wirken annähernd so gut gegen Bakterien wie Antibiotika. Unterstützen kann man die Wirkung noch durch die Einnahme von krampflösenden Goldrutenextrakten oder Auszügen aus Bärentraubenblättern, die harndesinfizierend wirken.

Auch wenn bei einer Bronchitis zäher Schleim auf den Bronchien liegt und bereits gelbes Sekret abgesondert wird, muss das nicht zwangsläufig mit Antibiotika behandelt werden. Auch hier kann die oben genannte Kombination hilfreich sein, da die Wirkstoffe auch über die Atemluft ausgeschieden werden und dort ihre Wirkung entfalten können. Eine gute schleimlösende und zugleich antibakterielle Wirkkomponente haben ätherische Öle wie z.B. Myrtol, das aus Eukalyptusöl gewonnen wird. Auch Hustensäfte auf Thymianbasis erleichtern nicht nur das Abhusten sondern bekämpfen auch die Erreger. Auch Efeu und Eibischwurzel, die ebenfalls bei Husten zum Einsatz kommen, entkrampfen, stillen den Hustenreiz und haben eine leichte antivirale und antibakterielle Wirksamkeit.

Wenn sich ein Infekt allerdings trotz dieser Maßnahmen verschlechtert und hohes Fieber hinzukommt oder der Patient chronisch krank ist, sollte man auf jeden Fall mit dem Arzt besprechen, ob diese Maßnahmen ausreichen oder nicht doch ein Antibiotikum zum Einsatz kommen muss.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann