

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

**Artikel:** Bakterienkiller aus dem Garten der Natur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558464>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Bakterienkiller aus dem Garten der Natur

In der letzten Ausgabe der GN haben wir über die Problematik der allzu leichtfertigen Antibiotikaeinnahme und die Gefahr der Bildung von resistenten Bakterien berichtet. Diesmal zeigen wir Ihnen anhand einiger weniger Beispiele, wie und wann Heilpflanzen, Kräuter und Beeren antibiotisch wirken, wobei die Stärkung des Immunsystems eine entscheidende Rolle spielt.

Infektionskrankheiten waren seit jeher einer der unerbittlichsten Feinde der Menschheit. Viel mehr Menschen sind in der Vergangenheit Seuchen und anderen Infektionskrankheiten zum Opfer gefallen als Kriegen und Unfällen. Die Suche nach pflanzlichen Heilmitteln gegen Infektionskrankheiten war deshalb von elementarster Bedeutung - und es hat sich auch einiges in der Natur finden lassen. Die Entdeckung der chemotherapeutischen Antibiotika hatte vorübergehend eine endgültige Lösung des Problems versprochen. Heute, 50 Jahre später, hat sich längst gezeigt, dass die Jahrhundertmedizin ihre überlegene Wirkung eingebüsst hat. Nicht nur naturheilkundlich Interessierte, sondern auch Pharmaforscher wenden sich daher wieder verstärkt altem Wissen über antibiotisch wirkende Heilpflanzen zu.



## Wenn eine Infektion immer wiederkehrt, sind Heilpflanzenpräparate Antibiotika vorzuziehen.

So manche Blaseninfektion wird antibiotisch behandelt, kehrt nach kurzer Zeit wieder und verschwindet auch nach wiederholter Antibiotikumeinnahme nicht dauerhaft. Untersuchungen zeigen dabei oft keine greifbare Ursache, die die ständigen Entzündungen erklärt. - Hier offenbart sich ein Dilemma der Antibiotikabehandlung: Wenn nur das krankmachende Bakterium abgetötet wird, ändert das nichts an der Anfälligkeit des Patienten für bestimmte Infektionen. Die nächste Wiederansteckung ist nur eine Frage der Zeit.

Nicht nur die Ansteckung mit Bakterien, Viren oder Pilzen lässt eine Erkrankung ausbrechen, die individuelle Infektempfänglichkeit spielt eine mindestens ebenso grosse Rolle. Wenn ringsum Kollegen und Familienmitglieder husten und schnupfen, wundert man sich manchmal, dass man selbst ungeschoren davonkommt. Ein andermal dagegen haut es einen förmlich um, und eine banale Erkältung wächst sich sogar zu einer langwierigen Lungenentzündung aus. Es kommt auf die Abwehrstärke des Immunsystems an, ob sich die

Gewürze können Bakterien abtöten. Nach Untersuchungen der Cornell University im US-Bundesstaat New York sind Knoblauch, Zwiebeln, Piment und Oregano die Gewürze mit der stärksten antibiotischen Wirkung.

Krankheitserreger durchsetzen können oder nicht. Ist das Immunsystem durch Stress, einseitige Ernährung, unregelmässige Lebensweise oder andere Faktoren geschwächt, können sich Krankheitserreger viel leichter ausbreiten.

Im Gegensatz zu synthetischen Antibiotika schlagen antibiotisch wirkende Heilpflanzen zwei Fliegen mit einer Klappe: Nicht nur, dass sie gegen die Erreger selbst zu Felde ziehen, sie stärken auch die körpereigenen Abwehrkräfte. Dabei ist ihre Wirkung auf die Keime zwar mitunter schwächer als die der chemotherapeutischen Antibiotika und sie müssen meist längerfristig eingenommen werden, dafür sind die Aussichten auf eine dauerhafte Heilung grösser. Nicht so sehr die Zerstörung der Krankheitserreger als vielmehr die Unterstützung des Körpers, selbst mit den Erregern fertig zu werden, ist der grosse Vorteil der natürlichen Antibiotika. Sie stimulieren das Immunsystem, zusätzliche Abwehrstoffe und «Fresszellen» (weisse Blutkörperchen, die Krankheitserreger «auffressen») zu bilden.

### **Nichts wissen, heisst nicht, dass es nichts gibt**

Von vielen Pflanzen weiss man, dass sie ein antivirales, antibiotisches bzw. immunstimulierendes Potential besitzen. Bei erst wenigen Heilpflanzen, z.B. Echinacea, Brennessel, Engelwurz, Eleutherokokkus, Ginseng, Thuja, Mistel, Ringelblume, Sägepalme u.a., ist die immunstimulierende bzw. antivirale Wirkung wissenschaftlich belegt. Jede der untersuchten Heilpflanzen hat ihr eigenes Wirkungsspektrum und ihre spezifischen Anwendungsgebiete. Von einer ungleich grösseren Anzahl nehmen Naturheilkundler und Heilpflanzen spezialisten an, dass sie antibiotische und immunstimulierende Eigenschaften aufweisen. Sicher ist, dass die wenigsten der Wirkstoffe, die die Natur dem Menschen zur Verfügung stellt, überhaupt bekannt sind.

**Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea):** Der Star unter den Heilpflanzen, die bei Infektionskrankheiten angezeigt sind, hilft dem Immunsystem kräftig auf die Beine. Vorbeugend eingenommen, ist der rote Sonnenhut das beste Mittel, um Viren in der Grippezeit erst gar keine Angriffsfläche zu bieten. Bei der Langzeiteinnahme von Echinacea-Präparaten kann sich, wie bei allen Heilmitteln, die Wirkung abschwächen, so dass günstigerweise nach sechs bis acht Wochen eine einwöchige Einnahme-Pause erfolgen sollte. Chronische Atemwegsinfektionen und Blasenentzündungen sprechen ebenfalls gut und dauerhaft auf Echinacea an, auch dann, wenn vorausgegangene Antibiotikabehandlungen keinen dauerhaften Erfolg zeigten.

**Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus):** Bei Blasenentzündungen und Unterleibsinfektionen ist die Kapuzinerkresse eine zuverlässige Helferin. Akute und chronische bakterielle Entzündungen der Blase können mit ihrer Hilfe dauerhaft zum Verschwinden gebracht werden, auch wenn antibiotische Behandlungen vorausgegangen sind,

*Echinaforce-Tropfen oder -Tabletten nimmt man im Rhythmus 5 zu 2. Fünf Tage Einnahme, zwei Tage Pause. Die ununterbrochene Einnahme in diesem Rhythmus sollte nicht länger als zwei Monate erfolgen.*

die nicht zu einer vollständigen Abheilung geführt haben. Hauptwirkstoff ist das Benzylsenföl, das sowohl Bakterien als auch Pilze abtöten kann.

**Holunder (*Sambucus nigra*):** Schon in Grossmutter's Kräutergarten durfte der Holunderstrauch nicht fehlen. Als Linderung verschaffendes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten wird er sehr geschätzt. Was die alten Naturärzte schon lange vermutet haben, lässt sich jetzt auch wissenschaftlich belegen: Die ätherischen Öle der Holunderbeeren weisen Viren in die Schranken. Holundersaft direkt auf Fieber- oder Herpesbläschen gestrichen, lässt sie rasch abheilen und verhindert die Entstehung neuer Bläschen.

**Knoblauch (*Allium sativum*):** Ist wohl das älteste Mittel gegen Entzündungen. Innerlich verabreicht, tötet Knoblauch Keime ab, äusserlich angewendet, wirkt er desinfizierend. Alle Naturvölker kannten seine Heilkraft bei Darminfektionen und eine späte wissenschaftliche Anerkennung als Volksmittel gegen Arterienverkalkung zeichnet sich jetzt ab: Das Allicin, der keimtötende Bestandteil des Knoblauchs, wirkt gegen Bakterien, die die Arterienwände besiedeln und die allem Anschein nach für die Arterienverkalkung verantwortlich sind. Der wirksame Anteil des Knoblauchs ist der stinkende - geruchlose Kapseln haben daher nur wenig Effekt. Ähnlich wirken die Küchenzwiebel (*Allium cepa*) und der Bärlauch (*Allium ursinum*), die aus der gleichen Pflanzenfamilie stammen.

**Sonnentau (*Drosera rotundifolia*):** Von seiner Heilkraft bei Keuchhusten und Lungenentzündungen weiss man schon lange. Experimente mit den Inhaltsstoffen (Naphtochinone) haben einen wachstumshemmenden Einfluss auf die häufigsten Lungenentzündungserreger und können sogar auf Tuberkulosebazillen zeigen.

**Johanniskraut (*Hypericum perforatum*):** Der Stimmungsaufheller Nummer eins weist israelischen Forschern zufolge eine starke Abwehrkraft auf gegen Bakterien und Viren, ob auch gegen AIDS-Viren ist noch nicht ganz geklärt. Nicht wenige Menschen, die Johanniskraut über lange Zeit als Antidepressivum eingenommen haben, berichten, dass sie kaum mehr grippeanfällig sind. Negative Folgen einer längerdauernden Einnahme sind bis jetzt nicht bekannt.

**Propolis:** Die Harze von Blütenknospen, die die Bienen mit Körpersekreten zu Kittharz vermischen, wirken im Bienenstock als Schutz gegen Krankheitserreger. Dieser Schutzmechanismus ist so gut, dass im Bienenstock Keimfreiheit herrscht. In Alkohol oder Salben aufgelöstes Propolis hilft sehr gut bei Zahnfleischentzündungen, Aphten und entzündeten Hautwunden. Propolis kann allerdings wegen seiner beachtlichen allergenen Potenz bei empfindlichen Personen unerwünschte Nebenwirkungen haben. • StS/IS