

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Wichtiger denn je : Abwehrkräfte stärken  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1082069>

#### 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

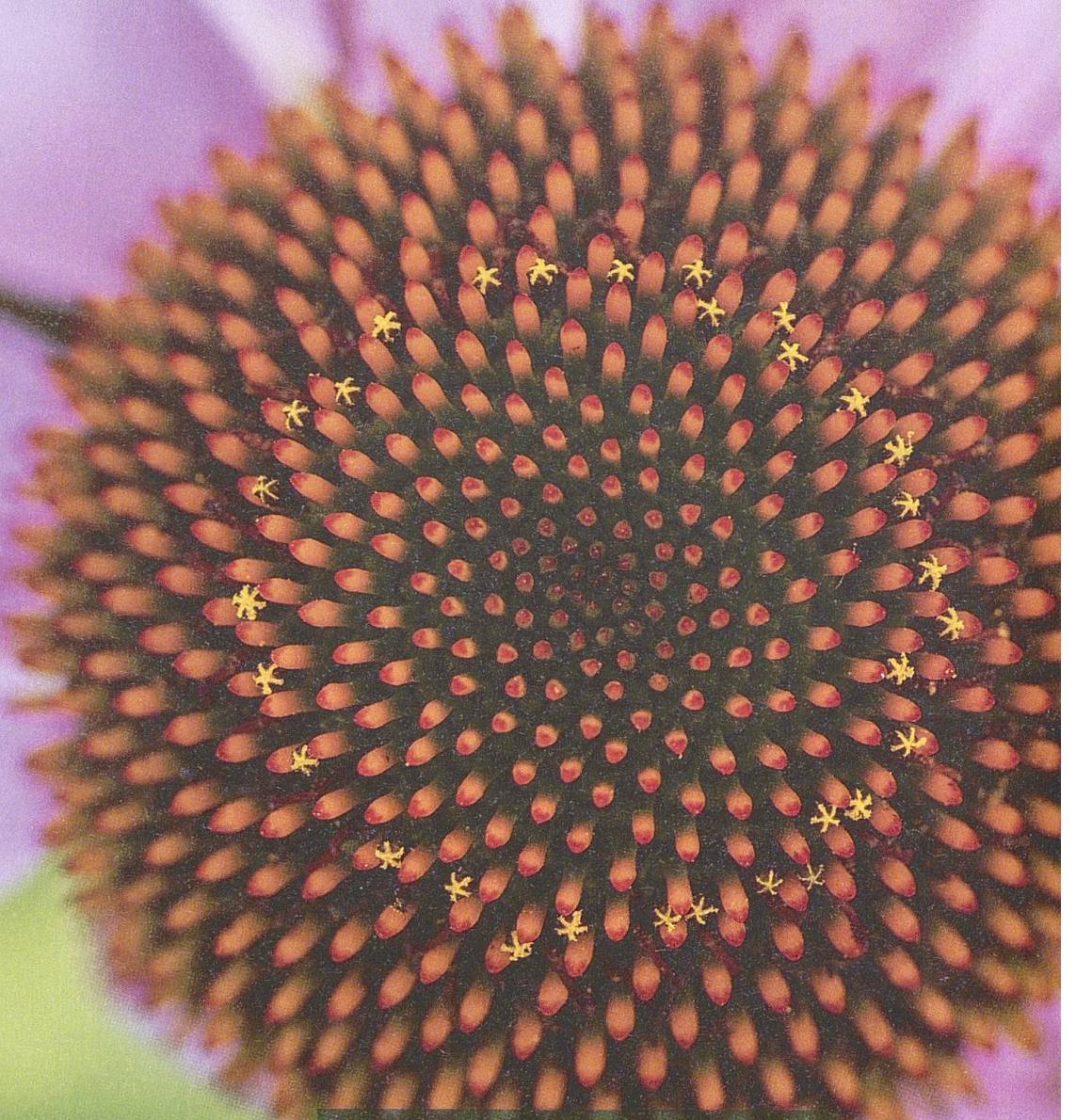
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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](#)

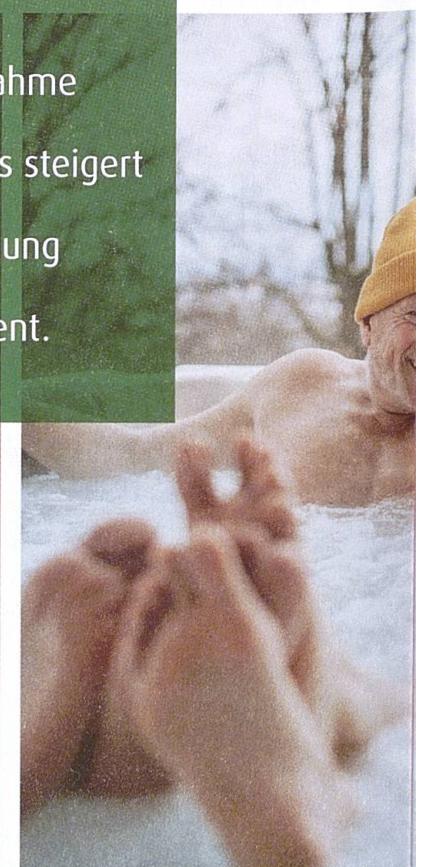
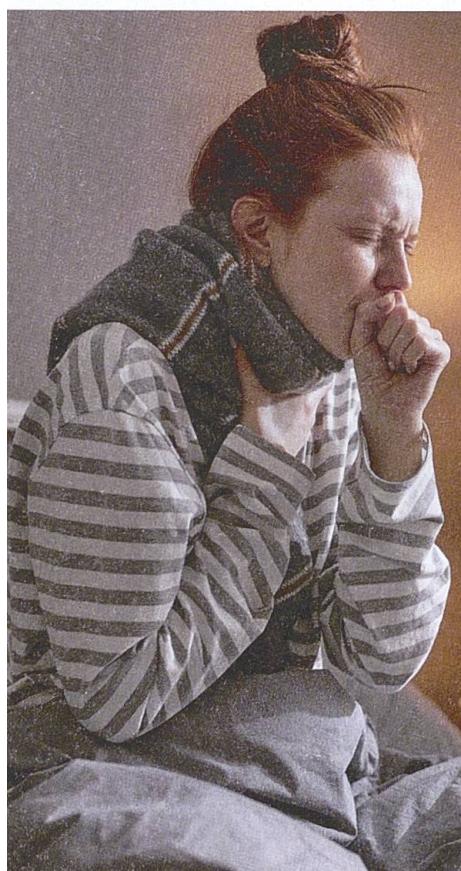
**Download PDF:** 03.02.2026

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



4%

Jeder Tag Einnahme  
eines Antibiotikums steigert  
die Resistenzbildung  
um vier Prozent.



# Wichtiger denn je: Abwehrkräfte stärken

Weltweit warnen Wissenschaftler vor zunehmenden Antibiotikaresistenzen. Umso wichtiger ist die Prävention auf pflanzlicher Basis.

**Text: Andrea Pauli**

Antibiotika sind eine der bedeutsamsten Erfindungen in der Geschichte der Medizin – und ein Segen für die Menschheit. Denn mit ihrer Hilfe liessen und lassen sich Infektionskrankheiten behandeln, die zuvor tödlich verlaufen konnten. Die Selbstverständlichkeit, mit der man jahrzehntelang auf diese Medikamente setzte, ist allerdings längst einer kritischen, bisweilen bangen Haltung gewichen. Warum? Immer mehr Erreger werden unempfindlich gegenüber den Wirkstoffen. Sie bilden Resistenzen aus. Und andere Substanzen sind kaum in Sicht, denn die Pharmabranche entwickelt nicht ausreichend neue Stoffe. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Wissenschaftlerinnen und Forscher rund um den Globus und nicht zuletzt auch das Schweizer Bundesamt für Gesundheit (BAG) warnen deshalb eindringlich vor der sich zuspitzenden Lage. Als Folge der aktuellen Antibiotikaresistenzen geht man von 35 000 Toten pro Jahr allein in Europa aus, bis 2050 erwarten Forscher 10 Millionen Opfer jährlich. Darum wird vielfach von einer «stillen Pandemie» gesprochen.

## Antibiotika gegen Bakterien, nicht gegen Viren

Grund für die Resistenzen gegen Antibiotika ist ihr übermässiger und unsachgemässer Einsatz, in der Human- wie in der Tiermedizin. Expertinnen und Experten haben das längst erkannt, mahnen schon lange, doch leider scheint das Bewusstsein für den Ernst der Lage nicht angemessen ausgeprägt.

Noch immer werden – wider besseres Wissen – Antibiotika bei Atemwegsinfekten verordnet. Doch sie wirken gar nicht gegen Erkrankungen, die von Viren verursacht werden. Warum? Ganz einfach: Antibiotika bekämpfen Bakterien. Gegen viral ausgelöste Erkältungs-krankheiten helfen sie demzufolge nicht, und man wird auch nicht



schneller gesund. Natürlich sind sich die Hausärztinnen und -ärzte dessen bewusst. Weshalb man sich fragt, warum dann trotzdem immer wieder Antibiotika bei oberen Atemwegsinfekten verordnet werden. Weil ihre Patientinnen und Patienten darauf bestehen, sagen Mediziner – besonders, wenn die Symptome nicht schnell von selbst besser werden. Weil ihre Ärzte es ihnen trotz vorgebrachter Bedenken verschreiben, sagen viele Erkrankte. Vermutlich ist beides Tatsache im hausärztlichen Alltag.

Fakt ist jedenfalls, dass das BAG eine Sensibilisierungskampagne fährt, die «Strategie Antibiotikaresistenzen (StAR)». Sie erarbeitet Richtlinien und weitere Hilfsmittel, um die Verwendung von Antibiotika zu standardisieren und den Verbrauch zu reduzieren. Wer sich aufmerksam im hausärztlichen Wartezimmer umsieht, hat vermutlich schon mal entsprechende Aushänge gesehen, die Patientinnen und Patienten dazu auffordert, sich und die Familie zu schützen – durch einen korrekten Umgang mit Antibiotika.

### Was wir alle tun können

Das Gute ist: Jede und jeder kann selbst einen Teil zur Verlangsamung dieser fortschreitenden Entwicklung beitragen, dass nicht noch weitere Antibiotikaresistenzen entstehen. Die Devise lautet: Vorbeugen ist besser als behandeln. Die körpereigene Abwehr ist in vielen Fällen ausreichend, und wer über ein stabiles Immunsystem verfügt, wehrt in der Regel Infektionen sehr gut ab.

Betrachten wir das am Beispiel Atemwegsinfekte. Die werden durch diverse Krankheitserreger hervorgerufen, welche die Schleimhäute der Atemwege befallen. In der Regel sind (respiratorische) Viren die Ursache, ergo Erkältungsviren oder Grippeviren.

Bisweilen kann bei einer Virusinfektion die Schleimhaut der Atemwegsorgane jedoch derart beeinträchtigt werden,

dass sich die Anfälligkeit für Bakterien deutlich erhöht. Und schon entwickelt sich aus einer einfachen Erkältung eine Nasennebenhöhlenentzündung, eine Bronchitis oder sogar eine Lungenentzündung. Je nach Art der daran beteiligten Bakterien sind dann Antibiotika dringend geboten. Diese sogenannte Kaskade gilt es zu verhindern respektive zu unterbrechen. Wichtig ist, dass die körpereigene Immunreaktion gleich den ersten Infekt eindämmt. Denn ist der Körper bereits durch Erkältungs- oder Grippeviren geschwächt, nutzen einige Bakterien das aus und infizieren das betroffene Gewebe zusätzlich.

### Auf die Kraft der Natur setzen

Die Phytotherapie ist eine prima Verbündete in puncto Abwehrkräfte und der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) einer ihrer vielversprechendsten Vertreter. Die Pflanze ist mittlerweile sehr gut wissenschaftlich untersucht und zeigt grosses Potenzial zur Prävention von Atemwegsinfekten.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der *Echinacea* gehören neben ätherischen Ölen Kaffeesäurederivate, Polysaccharide und Glykoproteine, Polyine (eine Art von Kohlenwasserstoffen) und Flavonoide. Eine ganz besondere und sehr wichtige Rolle spielen die Alkamide, die zahlreiche immunmodulatorische und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Roter Sonnenhut wirkt modulierend auf das Immunsystem. Heisst: Die Zellen unseres Abwehrsystems werden dazu angeregt, auf moderate und lang anhaltende Weise aktiv zu werden.

Der Extrakt aus dem Korbblütler wirkt übrigens kaum antibakteriell, jedoch antiviral – und das ist auch gut so. Denn die gesunde Bakterienflora in den Atemwegen wird dadurch geschont und geschützt, und gute, nützliche Bakterien können ihren Dienst als Teil des Immunsystems brav verrichten.

