

Keine Resistenzen und (fast) ohne Nebenwirkungen

Feierte man im vergangenen Jahrhundert die Entdeckung des Penicillins und die synthetische Herstellung von Antibiotika noch als eine der größten Errungenschaften der Menschheit, steht man ca. 100 Jahre später schon fast vor der Rückkehr zu den Zeiten, als man in der Medizin ohne die Medikamente leben musste, die lebensgefährliche Entzündungen heilen konnten. Massentierhaltung und der inflationäre Umgang mit dem antibiotischen Wundermedikament haben Resistenzen zur Folge, die viele der heute verwendeten Antibiotika unwirksam machen.

Lange bevor es synthetisch hergestellte Antibiotika gab, heilten die Menschen kleinere Entzündungen und Infektionen mit pflanzlichen Heilmitteln. Diese Mittel haben den Vorteil, dass sie beim Menschen keine Resistenzen hervorrufen und auch nur die krankmachenden Bakterien abtöten, jedoch nicht die hilfreichen. Dadurch wird die Darmflora nicht angegriffen, Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden bleiben meist aus. Natürlich sind auch pflanzliche Heilmittel teilweise mit Vorsicht zu genießen und man muss sich ein umfangreiches Wissen aneignen, um keine Fehler bei der Dosierung und Art der Anwendung zu machen.

Der Vermittlung von altem Kräuter- und Heilwissen hat sich Liesel Malm, die mittlerweile über 80-jährige und weithin als Kräuter-Liesel bekannte Westerwalderin, verschrieben. Zusammen mit ihrer Tochter Margret Möbus hat sie nun einen weiteren Ratgeber geschrieben, der sich dieses Mal ganz dem Thema "antibiotische Heilpflanzen" widmet. Sie porträtiert 55 Pflanzen von A wie Ackerschachtelhalmkraut bis Z wie Zwiebel und bietet dem Leser ihr ganzes Wissen um die Anwendung dieser Pflanzen.

Die Porträts erstrecken sich zumeist über zwei Seiten und sind mit einem Farbfoto der jeweiligen Pflanze versehen. Bei dem Foto geht es jedoch weniger um das Erkennen der Pflanze, das zu einem sicheren Bestimmen in der Natur führen könnte, denn Liesel Malm verweist zumeist auf den Erwerb der Kräuter in der Apotheke oder im Reformhaus bzw. empfiehlt häufig auch Extrakte und konzentrierte Präparate, die man sowieso nicht selbst herstellen kann.

Die textliche Erklärung zu den einzelnen Pflanzen ist stets gegliedert in "Inhaltsstoffe und Wirkung" und "Anwendung und Dosierung". Ergänzt werden die Porträts von Tipps und Rezepten, z.B. für einen Apfelessig-Gesundheitstrunk oder das Super-Antibiotikum des Mittelalters - eine scharfe Mischung aus allerlei Zutaten, u.a. Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Meerrettich, Apfelessig und Olivenöl.

Wer sich mit Alternativen zur Behandlung mit synthetischen Antibiotika beschäftigen und damit die Wirksamkeit ebendieser im Notfall erhalten möchte, kann sich mit Liesel Malms Ratgeber einen Überblick verschaffen, welche Pflanzen sich zur antibiotischen Behandlung eignen. Natürlich weist Malm nicht nur auf die antibiotischen Eigenschaften der Pflanzen hin, sondern ergänzt auch die anderen Einsatzgebiete, was die Darstellung abrundet. Wer noch etwas skeptisch ist, ob diese Kräuter denn nun auch tatsächlich wirken, für den hat Liesel Malm auch aktuelle Forschungsergebnisse und Hinweise auf Untersuchungen, die bei manchen Pflanzen erst in den letzten 20 Jahren begonnen haben, hinzugefügt. "Antibiotische Heilpflanzen" von Liesel Malm ist also nicht nur für überzeugte Kräuterhexen, sondern durchaus auch für Zweifler gedacht.

Sabine Mahnel 17.12.2018