

ARUNA M. SIEWERT

PFLANZLICHE ANTIBIOTIKA

Geheimwaffen aus der Natur



DATENB. GESICHERN



GU

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
WAS SIND ANTIBIOTIKA?	7
Eine Erfolgsgeschichte	8
Alles begann mit einem Pilz	8
Das Wirkprinzip der Antibiotika	11
Heute gebräuchliche Antibiotika	12
Bakterien – Freunde und Feinde	16
Unser Bakterien-Ökosystem	17
Bakterien, die krank machen	17
Nutzen ausschöpfen, Risiken minimieren	22
Gefährliche Resistenzen	22
Wie Antibiotika unser Immunsystem schwächen können	24
Der sinnvolle Einsatz chemischer Antibiotika	25



PRAXIS

NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA	29
Wie pflanzliche Heilmittel wirken	30
Die Abwehrkräfte unterstützen	31
Antibiotische Inhaltsstoffe der Pflanzen	32
Wann sind natürliche Antibiotika eine Alternative?	38
Medikamente aus dem Pflanzenreich	40
Kauf und Zubereitung von Heilpflanzen	41
Aloe (Wüstenlilie)	45
Arnika	46
Bienenkittharz (Propolis)	47
Birke	48
Brunnenkresse	49
Ceylon-Zimt	50
Cranberry	50
Efeu	52
Eisenkraut	53
Gewürnelke	54
Goldrute	55
Kamille	55
Kapuzinerkresse	56
Knoblauch	58
Meerrettich	59
Odermennig	60
Papaya	61

Extra: Grapefruitkernextrakt	62
Pfefferminze	64
Ringelblume	65
Salbei	66
Schafgarbe	67
Sonnenhut	68
Süßholz	68
Teebaum	70
Thymian	71
Umckaloabo	72
Wacholder	72
Weißer Senf	73
Zwiebel	74
Extra: Kolloidales Silber	76

BESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN 79

Die häufigsten Erkrankungen von A-Z	80
Wie finde ich die richtige Pflanze für meine Erkrankung?	81
Akne	83
Akute Bronchitis	84
Bindehautentzündung	86
Brustentzündung	87
Furunkel	89
Gelenkentzündung	90
Grippaler Infekt	91
Harnwegsentzündung	93
Lippenherpes	95
Magen-Darm-Infekt	96
Magenschleimhautentzündung	98
Mandelentzündung	100



Mittelohrentzündung	101
Mundschleimhautentzündung	103
Nasennebenhöhlenentzündung	104
Neurodermitis	106
Prostataentzündung	108
Rachenentzündung	109
Wunden und Verletzungen	110
Zahnfleischentzündung	111
Extra: Pilzinfektionen	113

Darmsanierung nach Antibiotikagabe	116
In drei Schritten dem Teufelskreis entkommen	117

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Register	123
Impressum	127