

Natürliches Antibiotikum – Selbst hergestellt

Antibiotika haben aufgrund ihrer Nebenwirkungen nicht den besten Ruf. Doch haben auch manche Lebensmittel eine antibiotische Wirkung. Wir stellen die Rezeptur vor, mit der Sie sich eine Art natürliches "Antibiotikum" selbst herstellen können. Anders als herkömmliche Antibiotika wird es im Idealfall vorbeugend eingenommen.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 11. October 2019

Stand: 11. October 2019

Das natürliche Antibiotikum

Die Grundrezeptur, mit der man ein natürliches und gleichzeitig mächtiges Antibiotikum selbst machen kann, hat ihren Ursprung im Europa des Mittelalters, in einer Zeit, als die Menschen unter vielen Krankheiten und tödlichen Epidemien zu leiden hatten.

Das natürliche Antibiotikum bekämpft viele verschiedenen Bakterienarten. Auch wirkt es gegen Viren, Parasiten und Pilze und verbessert im ganzen Körper die Blutzirkulation und den Lymphfluss. Selbst gegen Candida ist die Mischung ein hervorragendes Therapeutikum.

Das Geheimnis sind nicht die einzelnen Zutaten, sondern deren Kombination. Erst im Zusammenspiel zeigen sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger.

Zutaten und Zubereitung "Natürliches Antibiotikum"

Am besten tragen Sie während der Zubereitung Ihres natürlichen Antibiotikums Handschuhe, da Sie mit scharfen Zutaten hantieren werden und sich die Schärfe nur wieder schwer von den Händen entfernen lässt. Auch werden sich Ihre Nasenschleimhäute schnell gereizt fühlen. Vielleicht müssen Sie niesen oder – wie man das vom Zwiebelschneiden kennt – kurzfristig weinen. Aber es lohnt sich allemal, diese kleinen Begleiterscheinungen in Kauf zu nehmen, denn schliesslich geht es um Ihre Gesundheit.

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten – zzgl. 2 Wochen Ziehzeit

Zutaten ca. 1 Liter

- 700 ml Apfelessig (Bio und naturtrüb)
- 25 g Knoblauch – schälen und reiben
- 70 g Zwiebeln – schälen und fein würfeln
- 17 g frische Pepperoni/Chili (ca. 2 Stück) – und zwar die schärfsten, die Sie finden können – kleingeschnitten
- 25 g frischer Ingwer – waschen und fein reiben
- 15 g frischer Meerrettich – schälen und fein reiben
- 27 g frische Kurkumawurzeln – waschen und fein reiben
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Blütenhonig

Die Zubereitung:

Geben Sie – bis auf den Apfelessig – alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und mischen Sie sie gründlich.

Füllen Sie die Mischung in ein Einmachglas.

Giessen Sie den Apfelessig dazu, sodass der Inhalt gut bedeckt ist. Schliessen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig.

Stellen Sie das Glas anschliessend zwei Wochen lang an einen kühlen und trockenen Platz. Schütteln Sie es während dieser Zeit mehrmals täglich. Die Wirkstoffe aus Knoblauch, Chili & Co. gehen auf diese Weise in den Essig über.

Nach zwei Wochen giessen Sie den Essig in eine Flasche ab. Um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen, pressen Sie den Mix im Glas so stark es geht zusammen, z. B. mit einem Löffel oder einem Stampfer. Sie können den Mix auch in ein sauberes Baumwolltuch geben und dieses gut ausdrücken.

Den Mix können Sie ab sofort in sehr kleinen Mengen als Gewürz zum Kochen verwenden.

Die Flüssigkeit hingegen ist Ihr neues, selbst gemachtes natürliches Antibiotikum. Es muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält dennoch sehr lange.

Die Haltbarkeit

Es heisst in der ursprünglichen Quelle, es müsse nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und halte dennoch sehr lange. Eine konkrete Haltbarkeit wird jedoch nicht angegeben.

Wir empfehlen, das natürliche Antibiotikum sicherheitshalber in den Kühlschrank zu stellen. Die Haltbarkeit lässt sich dennoch leider nicht konkretisieren, da es sehr auf die Umstände der Zubereitung ankommt, wie hygienisch gearbeitet wird, welche Mikroorganismen sich ansiedeln etc.

So lange die Mischung frisch und würzig riecht und schmeckt, kann man es erfahrungsgemäss bis zu drei Monate lang oder länger anwenden. Ergeben sich jedoch geschmackliche oder optische Veränderungen, ist es nicht mehr geniessbar.

Natürliches Antibiotikum – Die Anwendung

- Achtung: Die Mischung ist sehr stark und scharf! Wenn Sie generell scharfe Speisen und Gewürze nicht vertragen, sollten Sie das natürliche Antibiotikum nicht verwenden oder dieses erst in sehr kleinen Mengen auf Verträglichkeit testen.
- Verdünnen Sie die gewählte Dosis mit Wasser. Manche Menschen können das natürliche Antibiotikum auch pur nehmen (was die Wirkung erhöht, vor allem wenn eine Infektion im Rachenraum vorliegt). Für einige Menschen ist es unverdünnt jedoch zu scharf und/oder zu sauer.
- Nehmen Sie täglich 1 EL vom natürlichen Antibiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen zu bekämpfen. Geben Sie diese Dosis in ein Glas Wasser (150 ml).
- Erhöhen Sie die Dosis langsam jeden Tag ein bisschen, bis Sie insgesamt die Menge eines kleinen Likörglases erreichen, das Sie ebenfalls mit Wasser verdünnen.
- Wenn Sie gerade gegen eine ernsthaftere Krankheit oder Infektion kämpfen, nehmen Sie 1 EL der Antibiotika-Mischung fünf bis sechs Mal pro Tag (wiederum mit Wasser verdünnt) – je nach Verträglichkeit vor, zu oder nach den Mahlzeiten. Die Wirkung ist auf leeren Magen stärker, doch verträgt dies nicht jeder.
- Als Kur (zur Prävention oder bei Krankheit) könnte man das Mittel beispielsweise 14 Tage lang nehmen, dann eine vierwöchige Pause einlegen und es erneut 14 Tage lang nehmen.
- Besprechen Sie in Gegenwart von bestehenden Krankheiten oder auch wenn Sie bereits andere Medikamente nehmen, die Anwendung des natürlichen Antibiotikums mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.
- Kinder und Schwangere sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.
- Stillende Mütter sollten bedenken, dass das starke Aroma des natürlichen Antibiotikums in die Muttermilch übergehen könnte, was dem Säugling nicht unbedingt behagen muss. Wir empfehlen, vor der Anwendung in der Stillzeit, sich mit der Hebamme oder der Frauenärztin zu beraten.
- Wenn Sie das natürliche Antibiotikum pur nehmen, können Sie nach der Einnahme eine Scheibe Orange oder Zitrone in den Mund nehmen, um die Schärfe im Mund zu lindern.
- Sie können mit der verdünnten Mischung auch gurgeln.
- Die natürliche Antibiotika-Mixtur kann natürlich auch in der Küche als Würze für Suppen und Eintöpfe verwendet werden. Gemixt mit Olivenöl entsteht ein hervorragendes, sehr gesundes Dressing.

Natürliches Antibiotikum - Die Inhaltsstoffe und deren

Wirkungen

- Knoblauch ist bereits von Natur aus ein starkes Antibiotikum mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen. Knoblauch bekämpft schädliche Bakterien und Pilze aller Art. Gleichzeitig schont Knoblauch die Darmflora, ja, er soll gar die Zahl der nützlichen Darmbakterien erhöhen und kann somit zur Sanierung der Darmflora beitragen.
- Zwiebeln sind die nächsten Verwandten des Knoblauchs. Sie verstärken die Knoblauchwirkung und stellen gemeinsam mit diesem ein starkes Duo gegen Krankheiten dar.
- Meerrettich wirkt sich besonders vorteilhaft auf die Atemwege aus, die Nasennebenhöhlen und die Lungen. Verstopfte Neben- und Stirnhöhlen werden gereinigt, die Blutzirkulation wird verbessert und nahende Erkältungen oder die Grippe haben keine Chance mehr.
- Ingwer und Chili hemmen Entzündungen, lindern Schmerzen und stimulieren enorm den Kreislauf. Sie bekämpfen Krankheiten an Ort und Stelle.
- Kurkuma ist wohl im Hinblick auf die antibiotische Wirkung das beste Gewürz. Es bekämpft Infekte, reduziert Entzündungen, hemmt die Krebsentwicklung, lindert Gelenkschmerzen und beugt gar Demenz vor.
- Schwarzer Pfeffer wirkt u.a. entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd. Zudem erhöht er die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erheblich.
- Blütenhonig leistet aufgrund seiner antibakteriell, antimykotischen und antioxidativen Wirkung, sowohl bei Infekten als auch bei vielen entzündlichen Prozessen, dem Körper hervorragende Dienste. Eine ganz besondere Eigenschaft des Honigs ist seine Fähigkeit zu verhindern, dass sich pathogene Bakterien im Körper zusammenrotten und sogenannte Biofilme bilden, die es ihnen ermöglichen, miteinander zu kommunizieren. Honig blockiert dieses Kommunikationssystem mit der Folge, dass diese Bakterien nicht mehr als geschlossene Gruppe agieren können und so auch deutlich anfälliger für konventionelle Antibiotika-Behandlungen werden.
- Apfelessig wurde zu Heilzwecken schon vom Vater der Medizin - Hippokrates - um 400 vor Christus verwendet. Man sagt, er habe im Krankheitsfall nur zwei Mittel eingesetzt: Honig und Apfelessig. Apfelessig ist reich an Pektin, einem Ballaststoff, der hohe Cholesterinwerte senkt und den Blutdruck reguliert. Apfelessig unterstützt ferner den Mineralstoffhaushalt und damit die Knochengesundheit. Zwar liefert Apfelessig nur wenig Calcium, aber er hilft dabei, dass der Körper das Calcium aus der Nahrung besser resorbieren kann. Da Apfelessig ausserdem sehr kaliumreich ist, verleiht er dem Haar wieder Glanz, Nägeln Festigkeit und hilft überdies bei der Entgiftung des Körpers. Apfelessig enthält Apfelsäure, die sehr gut gegen Pilze und bakterielle Infektionen wirkt. Auch Harnsäurekristalle werden von der Apfelsäure rund um die Gelenke herum aufgelöst, was zu einer Linderung von Gelenkschmerzen führt. Weitere Informationen rund um Apfelessig, seinen Wirkungen und Anwendungen, finden Sie hier: [Apfelessig - Nicht nur zum Abnehmen](#)

Quellen

- Healthcare above all, This is The Most Powerful Natural Antibiotic Ever Kills Any Infections in The Body, Januar 2015, (Das ist das absolut mächtigste natürliche Antibiotikum es bekämpft jede Infektion im Körper)
- Chao-Ying et al, Edible Vinegar: Its bactericidal action and efficacy, Medical Journal of Qilu, 2007-03, (Geniessbarer Essig: seine bakterizide Wirkung und Wirksamkeit)
- Silva Pinto M et al, Vinegar as an antimicrobial agent for control of candida spp. In complete denture wearers, Journal of Applied Oral Science, Nov/Dec 2008, (Essig als ein antimikrobielles Agens zur Kontrolle von Candida spp. bei Vollprothesenträgern)
- Cortesia C et al, Acetic Acid, the Active Component of Vinegar, Is an Effective Tuberculocidal Disinfectant, American Society for Microbiology, 25 February 2014, (Essigsäure, der aktive Inhaltsstoff von Essig, ist ein effektives Tuberkolozid-Desinfektionsmittel)
- Mota AC et al, Antifungal Activity of AppleCiderVinegar on Candida Species Involved in Denture Stomatitis, Journal of Prosthodontics, 2015 Jun;24(4):296-302, (Antifungale Aktivität von Apfelessig auf Candidaspezies involviert bei Mundfäule durch Zahnersatz)
- Sivam GP, Protection against Helicobacter pylori and other bacterial infections by garlic, The Journal of Nutrition, 2001 Mar;131(3s):1106S-8S, (Schutz vor Helicobacter pylori und anderen bakteriellen Infektionen durch Knoblauch)
- Goncagul G et al, Antimicrobial effect of garlic (Allium sativum), Recent Patents on Anti-infective Drug Discovery, 2010 Jan;5(1):91-3, (Antimikrobielle Wirkung von Knoblauch (Allium sativum))
- Lanzotti V et al, Antifungal saponins from bulbs of garlic, Allium sativum L. var. Voghiera, Phytochemistry, 2012 Jun;78:126-34, (Antifungale Saponine von Knoblauchknollen, Allium sativum L var. Voghiera)
- Bayan L et al, Garlic: a review of potential therapeutic effects, Avicenna Journal of Phytomedicine, 2014 Jan-Feb; 4(1): 114, (Knoblauch: Ein Review der potentiellen therapeutischen Wirkungen)
- Zohri AN et al, Antibacterial, antidermatophytic and antitoxigenic activities of onion (Allium cepa L.) oil, Microbiological Research, 1995 May;150(2):167-72, (Antibakterielle, antidermatophytische und antitoxigene Aktivitäten von Zwiebel- (Allium cepa L.) l)
- Kim JH, Anti-bacterial action of onion (Allium cepa L.) extracts against oral pathogenic bacteria, The Journal of Nihon University School of Dentistry, 1997 Sep;39(3):136-41, (Antibakterielle Wirkung von Zwiebel- (Allium cepa L.) extrakten gegen orale pathogene Bakterien)
- Hannan A et al, In vitro antibacterial activity of onion (Allium cepa) against clinical isolates of Vibrio cholerae, Journal of Ayub Medical College, 2010 Apr-Jun;22(2):160-3, (In vitro antibakterielle Wirkung der Zwiebel (Allium cepa) gegen klinische Isolate von Vibrio cholerae)
- Sharifi-Rad J et al, Plants of the genus Allium as antibacterial agents: From tradition to pharmacy, Cellular and Molecular Biology, (Pflanzen der Gattung Allium als antibakterielle

Agenzien: von der Tradition zur Pharmazie)

- Cichewicz RH et al, The antimicrobial properties of chile peppers (*Capsicum* species) and their uses in Mayan medicine, *Journal of Ethnopharmacology*, 1996 Jun;52(2):61-70, (Die antimikrobiellen Eigenschaften von Chili (*Capsicum* Spezies) und seinem Gebrauch in der Medizin der Maya)
- Omolo MA et al, Antimicrobial Properties of Chili Peppers, *Infectious Diseases & Therapy*, 06. Juni 2014, (Antimikrobielle Eigenschaften von Chili)
- Marini E et al, Antimicrobial and Anti-Virulence Activity of Capsaicin Against Erythromycin-Resistant, Cell-Invasive Group A Streptococci, *Frontiers in Microbiology*, 2015; 6: 1281, (Antimikrobielle und antivirulente Wirkung von Capsaicin gegen erythromycinresistente, zellinvasive Gruppe A Streptokokken)
- Akoachere JF et al, Antibacterialeffect of Zingiber officinale and Garcinia kola on respiratory tract pathogens, *East African Medical Journal*, 2002 Nov;79(11):588-92, (Antibakterielle Wirkung von Zingiber officinale und Garcinia kola auf Pathogene des Atemwegtrakts)
- Ficker CE et al, Inhibition of human pathogenic fungi by ethnobotanically selected plant extracts, *Mycoses*, 2003 Feb;46(1-2):29-37, (Hemmung von humanpathogenen Pilzen durch ethnobotanische selektierte Pflanzenextrakte)
- Karrupiah P et al, Antibacterial effect ofAllium sativumcloves andZingiber officinale rhizomes against multiple-drug resistant clinical pathogens, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 2012 Aug; 2(8): 597601, (Antibakterielle Wirkung von Allium sativum Zehen und Zingiber officinale Rhizome gegen multiresistente klinische Pathogene)
- Khazal Kadhim Hindi et al, Antibacterial activity of the aquatic extract of fresh, dry powder ginger, apple vinegar extract of fresh ginger and cruid oil of ginger (*Zingiber officinale*) against different types of bacteria in Hilla City, Iraq, *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, April 2014, (Antibakterielle Aktivität des wässrigen Extrakts aus frischem, trockenem Ingwerpulver, Apfelessigextrakt aus frischem Ingwer und Rohöl aus Ingwer (*Zingiber officinale*) gegen verschiedene Arten von Bakterien in Hilla City, Irak)
- Park HW et al, Antimicrobial activity of isothiocyanates (ITCs) extracted fromhorseradish(*Armoracia rusticana*) root against oral microorganisms, *Biocontrol Science*, 2013;18(3):163-8, (Antimikrobielle Aktivität von Isothiocynaten (ITCs), extrahiert aus Meerrettich (*Armoracia rusticana*) -wurzeln, gegen orale Mikroorganismen)
- Moghadamtousi SZ et al, A Review on Antibacterial, Antiviral, and Antifungal Activity of Curcumin, *BioMed Research International*, 29 April 2014, (Ein Review über die antibakterielle, antivirale und antifungale Aktivität von Kurkuma)
- Tyagi P et al, Bactericidal Activity of Curcumin I Is Associated with Damaging of Bacterial Membrane, *PloS One*, 2015; 10(3): e0121313, (Bakterizide Wirkung von Kurkuma Öl ist mit der Schädigung des Bakterienmembrans verbunden)
- Izui S et al, AntibacterialActivity of Curcumin Against Periodontopathic Bacteria, *Journal of Periodontology*, 2016 Jan;87(1):83-90, (Antibakterielle Wirkung von Kurkuma gegen periodontopathische Bakterien)
- Zarringhalam M et al, Inhibitory Effect of Black and Red Pepper and Thyme Extracts and

Essential Oils on Enterohemorrhagic Escherichia coli and DNase Activity of Staphylococcus aureus, *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 2013 Summer; 12(3): 363-369, (Hemmende Wirkung von schwarzem und rotem Pfeffer und Thymianextrakten und essentiellen Ölen auf enterohemorrhagische Escherichia coli und DNase-Aktivität von Staphylococcus aureus)

- Karsha PV et al, Antibacterial activity of black pepper (*Piper nigrum* Linn.) with special reference to its mode of action on bacteria, *Indian Journal of Natural Products and Resources*, June 2010, (Antibakterielle Aktivität von schwarzem Pfeffer (*Piper nigrum* Linn.) mit speziellem Bezug auf seine Wirkungsweise auf Bakterien)
- Kwakman PH et al, How honey kills bacteria, *FASEB Journal: Official Publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 2010 Jul;24(7):2576-82, (Wie Honig Bakterien tötet)
- Deb Mandal M et al, Honey: its medicinal property and antibacterial activity, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 2011 Apr; 1(2): 154-160, (Honig: seine medizinischen Eigenschaften und antibakterielle Wirkung)
- Israili ZH, Antimicrobial properties of honey, *American Journal of Therapeutics*, 2014 Jul-Aug;21(4):304-23, (Antimikrobielle Eigenschaften von Honig)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/natuerliche-antibiotika-selbst-hergestellt-ia.html>