NEWSLETTER Ausgabe 3/2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

in unserem aktuellen Newsletter finden Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- *Mit Experten im Gespräch über aktuelle Themen*
- *Meerrettich – Heilpflanze des Jahres 2021*
- *Zunahme von Antibiotika-resistenzen durch Covid-19-Pandemie?*
- *Immer wieder Stress mit der Blase?*

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Team von www.pflanzliche-antibiotika.de

Experteninterviews auf pflanzliche-darmarznei.de

Viele weitere Experteninterviews rund um aktuelle Darmthemen gibt es auf www.pflanzliche-darmarznei.de, zum Beispiel

- *Stuhltransfer bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen*
- *FODMAP-Diät bei Reizdarm*
- *Hilfe bei Blähungen*

Meerrettich – Heilpflanze des Jahres 2021

Eine Experten-Jury des Vereins NHV Theophrastus hat im Juni den Meerrettich zur Heilpflanze des Jahres 2021 gewählt. Die in der Wurzel der Pflanze enthaltenen Senföle besitzen Studien zufolge entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften. „Das ist vor allem >> S. 2.

Mit Experten im Gespräch über aktuelle Themen

„Wie wirken Arzneipflanzen gegen Viren, gibt es pflanzliche Alternativen zu Antibiotika, wie schützen sich Bakterien vor Antibiotika?“: Diese und viele weitere Fragen werden in zahlreichen Experteninterviews rund um die Themen Antibiotika, multiresistente Keime, Blasenentzündungen und Erkältungen auf der Website *www.pflanzliche-antibiotika.de* beantwortet, so zum Beispiel:

Mit Arzneipflanzen gegen Viren: Sind Phytopharmaka bei viralen saisonalen Atemwegsinfektionen eine Behandlungsoption?

Interview mit Dr. Dr. med. Erwin Häringer, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, München

Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse liegen bezüglich einer antiviralen Wirksamkeit von Heilpflanzen vor?

Zahlreiche Pflanzen produzieren Stoffe, die sie selbst wirkungsvoll gegen Viren und Bakterien schützen. Eine antivirale Wirksamkeit von Pflanzensubstanzen wie ätherischen Ölen, Gerbstoffen oder auch Senfölen wurde in den letzten Jahrzehnten vor allem gegen Influenzaviren und Herpesviren in vielen Laboruntersuchungen bestätigt. So konnte zum Beispiel für Gerbstoffe (z.B. vorhanden in grünem Tee und Salbei) gezeigt werden, dass diese die Virenvermehrung hemmen. Die antivirale Wirkung von Gerbstoffen beschränkt sich aber auf die lokale Schleimhaut, womit sie sich zum Spülen oder Gurgeln eignen…

www.pflanzliche-antibiotika.de

Phytopharmaka und Hausmittel: Oft gibt es wirksame Alternativen zu Antibiotika

Interview mit Dr. med. Thomas Rampp, Oberarzt, Kliniken Essen-Mitte

Welches sind die Vorteile einer naturheilkundlichen Behandlung?

Die Mehrzahl der pflanzlichen Substanzen wirkt auf mehreren Ebenen: Sie können Bakterien und zugleich Viren bekämpfen und dazu noch antientzündlich wirken. Zudem können Wirkstoffe aus der Natur das Immunsystem unterstützen und so auch vor möglichen Rückfällen schützen. Die Gesamtheit der nützlichen Darmbakterien, die sogenannte Mikrobiota wird nicht geschädigt und mögliche unerwünschte Begleitwirkungen der Antibiotikatherapie wie z.B. Scheidenpilz-Infektionen sind somit nicht zu befürchten. Zu guter Letzt trägt jede naturheilkundliche Behandlung dazu bei, die Resistenzproblematik nicht noch zu verschärfen…

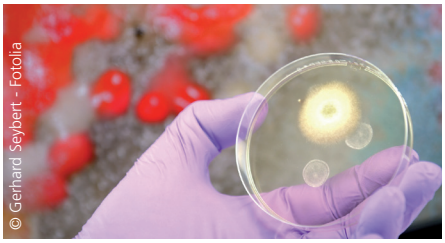
www.pflanzliche-antibiotika.de

im Hinblick auf die zunehmenden Antibiotikaresistenzen richtungsweisend", erläutert der erste Vorsitzende des Vereins, Konrad Jungnickel. Seit 2003 kürt der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Paracelsus die Heilpflanze des Jahres. Der krautig wachsende, ursprünglich aus Süd- und Osteuropa stammende Meerrettich wird in der Pflanzenheilkunde zur Therapie von Atem- und Harnwegsinfektionen, Insektenstichen und rheumatischen Beschwerden eingesetzt. ■

Mehr dazu:
www.pharmazeutische-zeitung.de

Zunahme von Antibiotikaresistenzen durch COVID-19-Pandemie?

Aus den Daten, die der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vorliegen, geht hervor, dass Antibiotikaresistenzen immer mehr zunehmen. Sie zeigen, so der WHO-Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus Anfang Juni in Genf, wie wichtig es sei, die vorhandenen antimikrobiellen Mittel zu schützen und neue zu entwickeln, um Infektionen wirksam zu behandeln. Hohe Resistenzraten bei antimikrobiellen Mitteln deuten laut WHO darauf hin, „dass der Welt die wirksamen Mittel zur Bekämpfung dieser Krankheiten ausgehen". Dieser Trend könne der WHO zufolge durch einen unangemessenen Einsatz von Antibiotika während der COVID-19-Pandemie weiter angeheizt werden. Die stark gestiegene Verabreichung von Antibiotika werde zu zunehmenden Resistenzen von Bakterien gegen diese Mittel führen, führte der WHO-Generaldirektor weiter aus. Dadurch würden die Erkrankungen



und Todesfälle durch bakterielle Infektionen zunehmen.

Da Antibiotika gegen Viren unwirksam sind, benötigen gemäß WHO nur die Patienten mit COVID-19 Antibiotika, bei welchen im Verlauf der Erkrankung durch Bakterien ausgelöste Begleitinfektionen auftreten. Um zunehmende Antibiotikaresistenzen zu vermeiden, wird daher in einem WHO-Ratgeber für Ärzte empfohlen, bei COVID-19-Patienten mit leichtem Krankheitsverlauf keine Antibiotika einzusetzen, wenn kein konkreter Verdacht auf eine bakterielle Infektion besteht. ■

Mehr dazu: www.aerzteblatt.de

Immer wieder Stress mit der Blase?

Häufiges Wasserlassen, ständiger Harndrang und ein unangenehmes Brennen beim Wasserlassen – die Betroffenen kennen die typischen Beschwerden einer Blasenentzündung nur zu gut. Vor allem Frauen sind aufgrund ihrer kurzen Harnröhre (3-5 cm gegenüber durchschnittlich 20 cm bei Männern) von dem lästigen Leiden betroffen. Ursache sind meist die zu unserer natürlichen Darmflora gehörenden E. coli-Bakterien.

Mit pflanzlichen Mitteln und viel Trinken lassen sich unkomplizierte Blasenentzündungen gut selbst behandeln. „Schon bei den ersten Symptomen raten wir zu pflanzlichen Arzneimitteln", erklärt die Apothekerin Sabine Herbers aus Zeven in der Apotheken-Umschau (Juni 2020). Die Behandlungsleitlinie für Ärzte empfiehlt z.B. Mittel mit Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die darin enthaltenen Senföle zeigen keimabtötende Effekte. Zusätzlich können Blasen- und Nierentees eingesetzt werden, um die Erreger stetig auszuspülen. Treten Blasenentzündungen häufiger auf, ist die Schleimhaut der Blase ständig gereizt und damit wiederum anfälliger für den nächsten bakteriellen Infekt – ein Teufelskreis, der sich nicht so leicht unterbrechen lässt. „Hier hilft die Kombination aus vielen Maßnahmen und es braucht einfach Geduld", sagt Herbers. Die Therapie-

möglichkeiten sollten in diesem Fall immer mit dem Hausarzt oder Urologen besprochen werden. ■

Weitere nützliche Tipps zur Therapie von Blasenentzündungen mit Phytotherapeutika:
www.pflanzliche-antibiotika.de