Warnung: Achtung bei der Einnahme von Antibiotika/ Antibiotika gegen resistente Bakterien (s. auch natürliche Antibiotika / Infektion / Bakterien):

Vitamin-E-Mangel:
Wer Antibiotika einnimmt, stolpert leicht in einen Mangel hinein.[1]

Tod den Superbakterien:
Neues Antibiotikum gegen resistente Krankenhauskeime
Allein in der europäischen Union sterben jedes Jahr etwa 25.000 Menschen an Infektionen mit Bakterien, gegen die kein Medikament mehr hilft. Einer der gefürchtetsten dieser Keime ist Pseudomonas aeruginosa. Nun haben Schweizer Wissenschaftler ein neues Antibiotikum entdeckt, dass die Pseudomonaden tötet, wenn sonst nichts mehr hilft (Science, Bd. 327, S. 1010). In Deutschland verursacht Pseudomonas aeruginosa fast zehn Prozent aller Infektionen, die sich Patienten im Krankenhaus zuziehen.
V.a. auf Intensivstationen ist das Bakterium gefürchtet. Der Keim schlägt überall dort zu, wo die Immunabwehr Schwächen zeigt. Er verursacht Wundinfektionen, Blutvergiftungen nach Operationen und Lungenentzündungen bei künstlich beatmeten Patienten oder Menschen, die an der Erbkrankheit Mukoviszidose leiden. Etwa 18 Prozent der Pseudomonaden sind resistent gegen sämtliche Medikamente, die es derzeitig gibt. Die Ärzte müssen dann oft hilflos zusehen, wie ihr Patient stirbt.
Das neue Antibiotikum aus der Schweiz, das bislang allerdings nur an Mäusen getestet wurde, könnte solche Patienten in Zukunft retten. Es blockiert eine Substanz, mit deren Hilfe die Bakterien ihre eigene Schutzhülle aufbauen. Ohne diese Hülle sterben die Erreger. Kein anderes Antibiotikum greift die Pseudomonaden an diesem Punkt an. Die Forscher vermuten daher, dass es weltweit noch keine Resistenzen gegen ihr neues Medikament gibt.[2]

Sauerkraut nach Antibiotika-Therapie:
Jede Antibiotika-Behandlung zerstört die sensible Darmflora komplett und, wenn wir nichts dagegen unternehmen, auch irreversibel. Ein Großteil der Mikroorganismen, die uns permanent vor Angriffen durch schädliche Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze schützen, sterben durch Antibiotika.
Sind sie erst einmal verschwunden, können ihre freien Plätze in der Darmschleimhaut von Krankheitserregern und Parasiten besetzt werden und der Mensch wird immer kränker. Ärzte verschreiben zwar in Windeseile Antibiotika, vergessen darüber hinaus aber, den Patienten an einen Wiederaufbau der Darmflora zu erinnern. Wir sind also selbst für die Regeneration unserer lebensnotwendigen Darmbewohner zuständig. Rohes Sauerkraut ist dabei ein hervorragender Helfer.[3]

Schäden durch Antibiotika:
Effekte von Antibiotika auf die Darmflora
Eine Veränderung der Darmflora durch den Einsatz von Breitbandantibiotika ist in der Lage, die Gesundheit des Behandelten und seine Fähigkeit, Nahrung zu verdauen, negativ zu beeinflussen.
Im Falle einer schwerwiegenden Infektion besteht natürlich die Notwendigkeit einer Therapie mit Antibiotika für einen limitierten Zeitraum.
Aber es besteht auch die Möglichkeit, unfreiwillig signifikante Mengen an Antibiotika einzunehmen, indem man Fleisch verzehrt, das von mit Antibiotika behandelten Tieren stammt. Diese Tiere wurden nicht mit Antibiotika behandelt, weil sie krank waren, sondern wurden entweder prophylaktisch behandelt und/oder für ein schnelleres Wachstum. Auf jeden Fall kann es in beiden Fällen zu antibiotikaassoziierten Durchfällen kommen, die durch eine Irritierung des Darms direkt entsteht. Grund dafür ist die Ausbreitung von schädlichen Bakterien nach Tötung von ansässigen Bakterien durch das Antibiotikum.
Ein weiterer schwerwiegender Nebeneffekt ist die Resistenzentwicklung von Bakterien bedingt durch eine langfristige Einnahme von Antibiotika, wie sie mit dem antibiotikaverseuchtem Fleisch erfolgt. Solange diese resistenten Bakterien im Darm verbleiben, besteht keine große Gefahr für die Gesundheit des Wirts. Sollten diese Bakterien aber in der Lage sein, die Darmbarriere zu überwinden und in den Organismus vorzudringen

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[2] SZ, 19.2.2010
[3] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sauerkraut.html#ixzz1vPY8YKY4

(wie dies zum Beispiel bei einem Leaky Gut Syndrom der Fall sein kann), dann wird die folgende Infektion kaum noch mit Antibiotika zu behandeln sein.
Ein weiterer Punkt bei einer Veränderung der Darmflora ist eine mögliche Einschränkung der Fähigkeit des Organismus, Kohlenhydrate zu fermentieren und Gallensäure abzubauen, was ein weiterer Grund für einen Durchfall sein kann. Kohlenhydrate, die nicht abgebaut worden sind, absorbieren große Mengen an Wasser, was für einen wässrigen Stuhl sorgt. Ein Mangel an kurzkettigen Fettsäuren hat sehr häufig den gleichen Effekt.
Es sind aber nicht nur Antibiotika, die die Zusammensetzung der Darmflora verändern können. Schwere Erkrankungen können zu gleichen Ergebnissen führen, wie z.B. Ischämien im Darm, Mangelernährung und Immunschwäche.[4]

Basilikum:
Basilikum wirkt antibakteriell und kann auch vor anderen Krankheitserregern schützen, sogar vor solchen, die bereits gegen Antibiotika resistent sind. Basilikum kann auch Schäden, die durch freie Radikale entstehen, vorbeugen.[5]

Papaya:
Als proteinspaltendes Enzym sagt Papain zudem Darmparasiten den Kampf an, die sich von unverdautem Eiweiss ernähren und das Immunsystem belasten. Auch gegen Viren, Allergene, Hefen und Pilze im Darm macht sich Papain stark. Lassen Sie sich die Papaya nach Antibiotika-Behandlungen besonders gut schmecken, denn sie unterstützt die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts der Darmbakterien, was wiederum das Immunsystem kräftigt und Krebszellen den Nährboden entzieht.[6]

Resistente Bakterien mit Zwiebeln bekämpfen
Immer häufiger zeigen sich Bakterien, die Tuberkulose auslösen, resistent gegenüber Antibiotika. Jetzt haben Wissenschaftler aus Großbritannien herausgefunden, dass eine spezielle Art von Zwiebeln im Kampf gegen die gefährlichen Antibiotikaresistenzen helfen könnte.
Die Wissenschaftler um Dr. Sanjib Bhakta von der University of London hatten Extrakte aus den Zwiebeln des persischen Lauchs, Allium stipitatum, getestet, der wie Knoblauch, Zierlauch oder Zwiebeln zu den Lauchgewächsen gehört. Wie die Forscher in der Fachzeitschrift Scientific Reports berichten, waren vier unterschiedliche Verbindungen in der Lage, Bakterien bei multiresistenter Tuberkulose zu unterdrücken. Der vielversprechendste Kandidat mit dem höchsten therapeutischen Index hemmte das Wachstum der Bakterien sogar um fast 100 Prozent.
Die antibakteriellen Eigenschaften der Lauch-Extrakte könnten den Effekt bestehender Antibiotika-Behandlungen verbessern, so die Hoffnung der Forscher. Die chemischen Verbindungen könnten möglicherweise als Muster für die Herstellung neuer Medikamente dienen, mit denen sich antibiotikaresistente Tuberkulose-Bakterien bekämpfen lassen. Wenn Menschen an Tuberkulose erkranken, erhalten sie häufig nicht nur ein Antibiotikum, sondern einen Cocktail aus vier Antibiotika. Immer mehr Bakterien haben mittlerweile jedoch Resistenzen gegen diese Medikamente entwickelt und wirken nicht mehr richtig. In der Folge können sich die Bakterien vermehren und nicht nur dem Patienten selbst schaden, sondern auch auf andere Menschen übertragen werden.[7]

Antibiotika: Diese zerstören erwiesenermaßen die Darmflora. Laut Experten gibt es aber – anstatt zusätzlichen Tabletten – auch natürliche Wege, um diese wieder aufzubauen:
So kann der Verzehr gewisser Lebensmittel dabei helfen. Vor allem sind dies probiotische Lebensmittel. Dazu gehören zum Beispiel Artischocken.
Besonders gut sind aber auch Schwarzwurzeln, Chicorée, Topinambur und Bananen. Sie enthalten besonders viele Probiotika.

---

[4] http://www.gesund-heilfasten.de/Verdauung-und-Darmflora.html
[5] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html
[6] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/papaya.html
[7] https://www.aponet.de/aktuelles/kurioses/20180124-resistente-bakterien-mit-zwiebeln-bekaempfen.html

Bis die Darmflora nach Antibiotika wieder aufgebaut ist, dauert es rund sechs Monate. Vollständig erholt sie sich allerdings nie mehr.[8]

Präbiotische Lebensmittel: Kraftfutter für nützliche Darmbakterien
Getreideflocken, Vollkornbrot, Weizenkleie
Obst und Nüsse (Äpfel, Mandeln)
Gemüse: Artischocken, Schwarzwurzeln, Chirorée, Lauchzwiebelgewächse, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Topinambur
Samen: Leinsamen, Flohsamen
Allerdings gibt es auch Nahrungsmittel, die man bei geschwächtem Darm-Mikrobiom meiden sollte. Dazu zählen Experten vor allem Produkte mit Weißmehl und Weißzucker, zum Beispiel Weißbrot und Süßigkeiten. Außerdem: Lebensmittel mit künstlich modifizierten Inhaltsstoffen wie Fast Food und Fertiggerichte.[9]

Toxische Antibiotika wie Ciprofloxacin, ein Fluorchinolon, produzieren fatale Nebenwirkungen wie Panikattacken, Angstzustände, Depressionen und Suizidalität. Langzeitschäden führen zur Arbeitsunfähigkeit.[10]

[8] https://www.nau.ch/lifestyle/fitness/nach-antibiotika-diese-lebensmittel-sollten-sie-zu-sich-nehmen-65514354
[99] https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/nach-antibiotika-therapie-die-besten-lebensmittel-fuer-eine-regeneration-der-darmflora-13270/
Quelle: stern TV-Warum Sie bei diesen Antibiotika aufmerksam sein sollten vom 07.02.2018