Maßnahmen gegen Bakterien (s. auch Antibiotika, natürliche):

grüner Tee:
Die Catechine, besonders wirkungsvolle, radikalfangende Vertreter der Bioflavonoide, sind im grünen Tee fünffach mehr konzentriert als im schwarzen Tee. ***Achten Sie bei der Zubereitung von Grüntee darauf, dass das Wasser nicht zu heiß (nicht über 70 Grad ist, sonst werden die hitzeempfindlichen Schutzstoffe zerstört!*** Die Antioxidantien stärken das Abwehrsystem und hemmen die Ausbreitung von Bakterien und Viren. ***Die im Grüntee enthaltenen Radikalfänger sind um ein Vielfaches (Faktor 50) effizienter als die bekannten Radikalfänger (z.B. Vitamin C und E).***[1]

Zink:
Öfter Halsschmerzen? Hier fehlt möglicherweise Zink, denn dieses Spurenelement beeinflußt praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet.[2]

Knoblauch:
Knoblauch ist ein weitverbreitetes Antibiotikum. Um die Jahrhundertwende waren Salben, Umschläge und Inhalationsmittel aus Knoblauch die beliebtesten Medikamente gegen Tuberkulose. Im ersten Weltkrieg wurde Knoblauch zur Bekämpfung von Typhus und Ruhr verwendet. Im zweiten Weltkrieg berichteten britische Ärzte, die Behandlung von Kriegsverletzungen mit Knoblauch habe zu vollem Erfolg geführt. Auch Albert Schweizer setzte Knoblauch gegen Typhus und Cholera ein.[3]

Kokosnuss:
Bei Grippeepidemien schützt Kokosnuss (wichtig: Kokosöl ***sollte unbedingt nativ und unraffiniert sein)*** besser als jede Impfung.

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen bei Infektionen mit Viren und Bakterien (auch prophylaktisch), Pilzbefall und Schimmelbefall.[4]

Lycopin:
Das Lycopin in der Tomate schützt die Außenwand unserer Körperzellen, aber auch wichtige Strukturen, die sich in der Zelle befinden, die sog. Organellen. Dadurch werden die *Zellen stark gegenüber Bakterien*, Pilzen, Viren, Umweltgiften und Krebs.[5]

Meisterwurz (Peucedanum ostruthium):
Die Wurzel beinhaltet ätherisches Öl mit Pinen, Phellandren und Limonen sowie Furanocumarine, die hohe immunstärkende Eigenschaften besitzen. Meisterwurz ist ein Grippeprophylakticum für Menschen, die wenig körpereigene Abwehrkräfte gegen krankmachende Viren und ***Bakterien*** besitzen. Aus geringsten Kälteeinflüssen sind sie dauernd erkältet und oft grippekrank. Die Heilpflanze empfiehlt sich als erfolgreiches Mittel zur Stärkung der Immunkraft.[6]

schwarze Pappel:
Das Pappelknospenharz beinhaltet phenolische Verbindungen wie Benzoe-, Ferula-, Cumar- und Zimtsäure mit hoher immunstimulierender, bakterizider, virostatischer und antimykotischer Kraft. In der Pflanzenheilkunde wird aus dieser natürlichen Substanz eine Tinktur hergestellt, die zur Grippeprophylaxe bei Menschen mit Entzündungsneigung im Atem- und Harntrakt eingesetzt wird. Durch die Sanierung der entzündlichen Erkrankungen wird auch die Tendenz zu grippalen Infekten behoben.[7]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 340
[6] Bio, 5/2009, 18
[7] Bio, 5/2009, 18

Cistus-Tee hemmt Wachstum von Bakterien[8]

Cellsymbiosistherapie:
Stimulierbarkeit des Immunsystems:
Ein Ziel der Cellsymbiosistherapie stellt die Regeneration, Balancierung und Stabilisierung deseigenen zellulären und humoralen Immunsystems dar.
Die Aktivität oder Stimulierbarkeit von Abwehrzellen lässt sich im Laborversuch durch den sog. Lymphozytentransformationstest auf Immunmodulatoren mit Differenzierung von TH1-Zellen und TH2-Zellen an patienteneigenen Abwehrzellen messen.
In diesem Test werden die Lymphozyten (spezifische Abwehrzellen) aus Patientenblut herausgefiltert. Danach werden diese in eine Reagenzschale mit einer Nährlösung gegeben und dann mit zuvor festgelegten Präparaten, die zugesetzt werden, stimuliert, um zu sehen, ob sich die Abwehrzellen o stimulieren lassen – v.a. aber, welche der Abwehrzellen, die NO-Gas produzierenden oder die Antikörper produzierenden Zellen, aktivierbar sind.
TH1-Abwehrzellen aktivieren die NO-Gasbildung, TH2-Abwehrzellen aktivieren die Antikörperbildung.
Bei dieser Untersuchungsmethodik hat sich gezeigt, dass bestimmte Präparate die Aktivität der TH-1- und TH-2-Zellen in Gang setzen können. Der Universitätslaborarzt Dr. Kurt Kraus hat bestätigt, dass diese Untersuchung geeignet ist, eine Aussage über den zu erwartenden Erfolg einer immunmodulierenden Behandlung zu treffen und die Wirksamkeit von Immunmodulatoren zu testen.
In diesen Immunsystemuntersuchungen bzw. Stimulationstests stellten sich Präparate heraus, die sowohl die für die NO-Gasbildung als auch die für die Antikörperbildung notwendigen T-Helferzellen der Klasse 1 und 2 stimulieren.
Eines dieser Präparate stellt in ernährungsadjuvantes Mittel mit vitalen, vermehrungsfähigen Mikroorganismen dar. Es wird im Rahmen der Cellsymbiosistherapie in der Darmsymbioselenkung und des Aufbaus der Schleimhautbarriereschranke eingesetzt. In der Laboruntersuchung stieg die Lymphozytenaktivität um das im Mittelwert knapp 6-fache mit ausgeglichener Vermehrung im Verhältnis 1,75 von TH1-Zellen zu 1,45 zu TH2 Zellen.
Je nach Krankheitserregern, die sich entweder innerhalb (z.B. Viren, Pilze) oder außerhalb der Zelle vermehren (viele Bakterien und alle Parasiten), benötigen wir demnach beide der hier beschriebenen Anteile des Immunsystems.
Wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist, wird unter anderem daran ersichtlich, dass 50 Prozent der Tumorpatienten nicht an dem Tumorleiden, sondern an Systempilzerkrankungen sterben.
Nach dem Cellsymbiosiskonzept ist dabei entscheidend, dass die Effektivität und Stabilität des Immunsystems – wie die Effektivität und Stabilität aller anderen Zellen, Organe und Zellleistungen – von der Leistungsfähigkeit der Mitochondrien abhängt. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf das für die Cellsymbiosistherapie übergeordnete Mitochondriensystem gelegt.[9]

Curcumin:
Curcumin wirkt gegen pathologische (krankmachende) Mikroben.[10]

Kokosnussöl:
Bei Giarda lamblia, einer Infektion mit Hundekotbakterien, die meistens mit dem Trinkwasser übertragen wird, hat sich Kokosöl bestens bewährt.[11]

Kokosnüsse / Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl bieten eine Extra-Stärkung für das Immunsystem, indem sie Viren, Bakterien und Pilze bekämpfen und freie Radikale neutralisieren.[12]

Proanthocyanidine (PACs):

---

[8] http://www.1000-jahre-erfahrung.de/2400jahre/virenstoppen/virenstoppen.html
[9] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 67f.
[10] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 135
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 175
[12] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175

Zu den derzeit besonders im Focus stehenden Substanzen zählen die Proanthocyanidine (PACs), die in Beerenobst (z.B. Aroniabeern, Cranberries), roten Weintrauben, Traubenkernen und grünem Tee vorkommen. Inzwischen liegen zahlreiche Hinweise aus wissenschaftlichen Untersuchungen vor, die auf ein breites protektives Potential der Flavonoide schließen lassen. Diesen interessanten bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen wird u.a. eine antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle, antiinflammatorische, gefäßprotektive und immunmodulierende Wirkung zugeordnet.[13]

Melissenkraft verkürzt Erkältungsdauer:

Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei.“ Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist blockiert und vernichtet Viren; *verhindert den Angriff von Bakterien*. Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das vegetative Nervensystem und fördert den heilsamen Schlaf.[14]

Das Coenzym Q10

ist in der Lage, das Immunsystem gerade dann zu stärken, wenn Krankheitserreger entdeckt werden. Es liefert auf Zellebene die nötige Unterstützung für die Killerzellen, die praktisch die erste Verteidigungslinie bei der Entdeckung und Entfernung von Viren und **Bakterien** bilden. Forschungen haben gezeigt, dass eine Erhöhung des Coenzym-Q10-Wertes im Blut die Zahl der Antikörper um 57 Prozent ansteigen lassen kann, was die Zeitspanne reduziert, innerhalb derer das Immunsystem auf Eindringlinge reagiert. [15]

Heidelbeeren:

Durch ihren hohen Tanningehalt wirken Heidelbeeren gut gegen Durchfall. Bei kindlichen Durchfallerkrankungen reichen 30 bis 40 Gramm Heidelbeeren pro Tag aus. Dabei ist der Zusatz von Antibiotika nicht mehr notwendig, denn Heidelbeeren haben selbst bakteriostatische und virostatische Eigenschaften.[16]

Schwarze Johannisbeeren:

Durch Tannine sind Johannisbeeren gegen Durchfall wirksam. In ihnen ist vermutlich auch ein bakteriostatisch wirksamer Stoff enthalten, der eine krankhafte Besiedelung des Darmes beseitigen kann. Der Pektingehalt von Johannesbeeren ist um 30 Prozent höher als von Äpfeln. Deshalb ist die Wirkung gegen Durchfall auch stärker. Die meisten Erreger, die Durchfall auslösen können, werden durch Johannisbeerextrakt beseitigt.[17]

Schwarzkümmelöl:

Die US-Forscher haben die stark antibakteriellen und antimykotischen Wirkungen von Schwarzkümmelöl bestätigt, die in der Volksmedizin des Orients und Asiens seit langem bekannt sind und die sich Ärzte von Ägypten bis China bei der Bekämpfung entzündlicher Prozesse aller Art und Pilzbefall zunutze machen.[18]

Cranberries (=Moosbeeren):

Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge

---

[13] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 2

[14] Bankhofer: “Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.

[15] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010

[16] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

[17] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47

[18] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt

sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[19]

Granatapfel gegen Lungenentzündung:
Diese säuerliche Frucht erzielte in Duke´s Datenbankabfrage hinsichtlich der Wirkung bei Lungenentzündung ebenso viele Punkte wie der Knoblauch. Eine neuere Studie mit Mäusen ergab, dass Granatapfel wohltuend für deren – und wahrscheinlich auch für die menschliche Lunge. Die Samen und das saftige Fleisch das Granatapfels enthalten zahlreiche Antioxidantien. Sie unterstützen den Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren und Entzündungen und regen gleichzeitig die Abwehrkräfte an.[20]

Holunder:
Nachdem Duke mit einem geschützten Mittel aus Holunderextrakt erfolgreich eine Grippe abgewehrt hatte, die gerade umging, hat er das Produkt auch zur Bekämpfung einer Lungenentzündung eingesetzt. Wie man weiß, ist der europäische Holunder eine pflanzliche Waffe mit einem Duzend antibakteriellen und antiviralen sowie fast einem Duzend antimykotischen Verbindungen.[21]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass er einige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[22]

Gegen Krankenhauskeime: Sanozan: Homöopathie, Isopathie, Ozon (Sabine Linek)

Isopathie im Sinne Enderleins:
Die unschädlichen Urformen der Bakterien, Pilze und oder Viren werden in potenzierter Form dem Patienten als isopathisches Mittel verabreicht. Durch die Vermischung der gesunden Urform im isopathischen Mittel mit der aufwärtsentwickelten krankmachenden Form wird diese in die „friedliche“ gesunderhaltende Urform zerlegt und damit zurückentwickelt. Enderlein war zudem überzeugt, dass die Vielgestaltigkeit des Wachstums der Mikroben vom Milieu abhängt, in dem die Mikroben angesiedelt sind, und dass eine Verbesserung des Milieus die Aufwärtsentwicklung bremsen oder sie sogar umkehren kann – zur vollständigen Genesung des Erkrankten.[23]

Bitterstern
Der Bitterstern (=Tropfen): Bitterkräuter enthalten Wirkstoffe gegen, Bakterien, Viren, Pilze. Viele Bitterkräuter beinhalten neben Bitterstoffen auch noch ätherische Öle, die eine antibakterielle und antiparasitäre Wirkung entfalten. Das erklärt beispielsweise ihre vorbeugende und Immunstärkende Wirkung bei Infektionen. Da sich 80 % des Immungeschehens im Darm abspielt, ist eine gesunde Darmschleimhaut ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es darum geht, gesund zu bleiben. Dafür empfehlen wir die Informationen über Gewürzöle.[24]

Sellerie:

---

[19] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[20] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[21] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[22] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[23] Linek, Sabine Dein Blut lügt nicht 2012, S. 133
[24] http://www.abnehmen.com/threads/96374-bitterstoffe-hilft-nicht-nur-beim-abnehmen

Ganz besonders wertvoll sind die Sellerie-Terpene. Das sind ätherische Senföle, die im Mund, im Rachen, im Magen und im Darm sowie in den Schleimhäuten gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken.[25]

Teebaumöl:

Prof. Dr. Reinhard Saller vom Universitätsspital Zürich verglich das ätherische Öl von Melaleuca alternifolia (Teebaum) mit den Ölen anderer Myrtengewächse und fand heraus, dass eine Konzentration von 0,25 % ausreicht, um Staphylokokkus aureus, Escherichia coli und andere Bakterien abzutöten (Harkenthal & al 1999).[26]

Vitamin D:

Eine Fallstudie aus Indonesien reiht sich in die Bemühungen der Forschung ein, wirksame Behandlungsmethoden gegen schwere COVID-19-Erkrankungen zu finden: Die Forscher gehen von einem Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Gehalt im Körper und dem Krankheitsverlauf einer Coronavirus-Infektion aus.

Indonesische Studie: Vitamin-D-Mangel beeinflusst Corona-Sterberisiko

Forscher aus Indonesien haben eine Fallstudie mit mehr als 380 Corona-Patienten aus Spanien, Italien und der Schweiz durchgeführt. Denn in diesen Ländern soll die Vitamin-D-Versorgung bei älteren Menschen besonders mangelhaft sein. Rein von den Zahlen sprechen die Ergebnisse der Studie eine deutliche Sprache: 99 Prozent der Patienten, die einen Vitamin-D-Mangel hatten, sind an COVID-19 gestorben – von denen, die keinen derartigen Mangel aufwiesen, waren es nur vier Prozent.

Aus den Ergebnissen leiten die Forscher ab, dass der Vitamin-D Spiegel den Verlauf einer COVID-19-Erkrankung beeinflussen kann und dass ein Mangel ein wichtiger Faktor des Sterberisikos ist. Entsprechende Nahrungsergänzungsmittel sollen daher Teil der Behandlung von Corona-Patienten sein. Nicht nur das: Die Forscher glauben, dass Vitamin-D-Präparate gegen eine Infektion mit dem Coronavirus schützen.

Arzt bereitet die Spritze mit der Kur für die Impfung vor

Zusammenhang zwischen Vitamin-D und Atemwegserkrankungen

Es hat einen Grund, warum die Forscher aus Indonesien hinsichtlich des Corona-Sterberisikos gerade Vitamin D in den Blick genommen haben: Bereits in früheren Studien wurden Hinweise dafür gefunden, dass sich durch Vitamin D Atemwegsinfektionen vorbeugen lassen. Der Grund: Vitamin D soll die Immunabwehr speziell gegen Bakterien und Viren aktivieren.

Vitamin D trägt zur Organfunktion bei und ist darüber hinaus wichtig für ein intaktes Immunsystem, was ein entscheidender Faktor ist für einen komplikationslosen Krankheitsverlauf bei einer Corona-Infektion. Wissenschaftler von der Universität Kopenhagen haben bereits vor rund zehn Jahren herausgefunden, dass bei einem Vitamin-D-Mangel die Abwehrzellen nicht richtig reagieren und inaktiv bleiben. Fehlt es an dem Vitamin, kann das Immunsystem die Krankheitserreger nicht bekämpfen. Diese Ergebnisse können zugleich eine Erklärung für den beobachteten Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Gehalt und dem Verlauf einer COVID-19-Erkrankung liefern.[27]

Antimikrobielle Aktivität:

Seit jeher wird Ashwagandha bei Durchfall, Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt.44 Ashwagandha besitzt (in vitro) auch eine antimikrobielle Wirksamkeit gegen den berüchtigten Krankenhauskeim MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), der unter anderem Endokarditis, Osteomyelitis und Lungenentzündung verursachen kann.45 In einer Tierstudie war Ashwagandha (Wurzelextrakt auf Wasserbasis, oral verabreicht in einer Dosis von 100 mg/kg/Tag) bei Salmonellose wirksam.46 60 % der Tiere überlebten die Infektion, während alle Tiere aus der Kontrollgruppe starben. Die Menge der Bakterien in den lebenswichtigen Organen (Leber, Lunge, Milz und Nieren) verringerte sich durch die Supplementierung mit Ashwagandha dramatisch.[28]

---

[25] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html
[26] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[27] https://www.praxisvita.de/hat-vitamin-d-einen-einfluss-auf-den-covid-19-verlauf-18662.html
[28] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/