



Naturpark  
Saar-Hunsrück



## Pressemitteilung 11.01.2023

*überregional*

---

### **Heimat-Apotheke – Natürliches Antibiotika selbst gemacht**

Ein natürliches Antibiotikum ist ein pflanzliches Antibiotikum, welches aus zahlreichen Wildkräutern und Heilpflanzen besteht, deren Inhaltsstoffe antibakteriell, schleimlösend oder entzündungshemmend wirken können. Gerade die enthaltenden ätherischen Öle, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe bieten gute Alternativen zur Abwehr von Keimen, Krankheitserregern, wie Bakterien, Pilze etc., die gegen die gängigen Antibiotika resistent sind. Sie können bei Husten, Schnupfen, Erkältung und Entzündungen helfen und stärken aufgrund der Inhaltsstoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine, das Immunsystem. Zu den bekanntesten Pflanzen gehören z. B. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma, Nelke, Thymian, Salbei, Oregano oder Kapuzinerkresse. Auch Honig wirkt antibakteriell, antiviral und antimykotisch.

#### **Rezept-Tipp: Natürliches Antibiotikum mit Apfelessig, Meerrettich, Senföle, Salbei & Co. selbst gemacht**

700 ml Apfelessig, mit 30 g geriebenen z. B. Knoblauch, 70 g gewürfelten Zwiebeln. 30 g frischen geriebenen Ingwer, 20 g frischen geriebenen Meerrettich, 15 g frische Peperoni/Chili, 30 g frische geriebene Kurkumawurzel, ¼ TL schwarzen Pfeffer, eine Bio-Zitrone und 2 EL Honig in ein Glas füllen. Nach zwei Wochen im Kühlschrank – mehrmals täglich das Glas schütteln. Danach kann der Sud in eine Flasche abgefüllt werden, die kühl bis ca. 3 Monate aufbewahrt werden kann. Schneller geht es im Mixer, wo die Zutaten püriert werden. Täglich einen EL mit 150 ml Wasser verdünnen und bis zu 5 x täglich die natürliche Antibiotika-Mischung vor oder nach den Mahlzeiten trinken – nüchtern ist die Wirkung stärker. Die Mischung eignet sich auch hervorragend für Soßen und Gerichte mit Essig, wie z. B. Salatsoße etc.

Der übriggebliebene Trester kann zum Würzen von Suppen oder sonstigen Gerichten verwendet werden.

Alternativ können für Erwachsene 100 g Senföle aus der Senfsaat oder frisches Laub der Kapuzinerkresse grob zerkleinert werden und mit 20 g frisch geriebenem Meerrettich in ein Schraubglas füllen und mit ½ Liter Edelobstbrand von der Streuobstwiese auffüllen. Nach zwei Wochen im Kühlschrank den Sud absieben und maximal ca. 30 Tropfen über den Tag verteilt einnehmen. Die Mischung kann mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Thymian, Salbei etc. ergänzt werden. Gerade die Senföle, wie aus der Kapuzinerkresse wirken gegen virale und bakterielle Infekte und sind desinfizierend.

Das natürliche Antibiotikum hemmt verschiedene Bakterienarten, wirkt gegen Viren. Parasiten und Pilze und kann die Blutzirkulation und den Lymphfluss im Körper verbessern.

Die körpereigenen Immunabwehrkräfte können auch durch Bewegung, Aktivierung des Stoffwechsels, gesunde Ernährung durch Wurzelgemüse, Beeren, bittere Wild- und Heilkräuter und antibiotisch wirkende Gewürze, gestärkt werden.

Weitere Infos unter <https://www.phytodoc.de/naturheilkunde/hausmittel/meerrettich-tinktur>;  
<https://kurier.at/chronik/oberoesterreich/bio-apelessig-als-natuerliches-antibiotikum-fuer-die-kueh-lere-zeit/294.197.251>; <https://kneipp.ch/zeitschrift-kneipp/top-themen/natuerliche-antibiotika-aus-der-natur/>; <https://www.gutekueche.at/natuerliches-antibiotika-artikel-3051>; <https://www.nachhaltig-leben.ch/food/entzuendungshemmende-lebensmittel-so-bleiben-sie-gesund-3505>

Die Naturpark-Informationen dienen allerdings lediglich der Information und ersetzen in keinem Fall den Arztbesuch oder die Beratung durch einen Apotheker etc. Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen immer an einen Arzt!

Weitere Informationen zum Naturpark: Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0, [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org) und [@naturparksaarhunsrueck](https://www.instagram.com/naturparksaarhunsrueck)



*Natürliches Antibiotikum selbst gemacht,*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\**

*\*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*