



Stephen Harrod Buhner & (Dr. med.) Eberhard J. Wormer

## **Grüne Antibiotika Heilkräftige Medizin aus dem Pflanzenreich**

Mankau (4. Aufl.) 2022 · 192 S. · 17.50 · 978-3-86374-224-9 ★★★★★

Es ist das zweite Buch aus dem Mankau Verlag, das ich in den Händen halte, gespannt, ob es das hohe Niveau des großartigen Buches ► *Salbei. Mutter aller Heilpflanzen* von Barbara Simonsohn würde halten können. Schließlich ist es – abgesehen von dem zugrunde liegenden Thema der „grünen Medizin“ – wesentlich umfassender und behandelt in sieben Kapiteln auf fast 200 Seiten generelle Fragen zum Thema heilkräftiger Pflanzen und legt eine wissenschaftliche Grundlage. Ein Thema, das belächelt, verteufelt oder auch „angebetet“ wird, man könnte sagen, es ist emotional vorbelastet und hat in der Allgemeinheit auch etwas mit der eigenen Weltanschauung zu tun.

Da ist es gut überlegt, dass der eine der beiden Autoren direkt auf dem Cover seinen „Dr. med.“ voranstellt und damit eine Reihe Vorurteile gleich beiseite räumt bzw. gar nicht erst aufkommen lässt. Es lohnt sich ein ausführlicher Blick in das Inhaltsverzeichnis des in sieben Kapitel gegliederten Buches: Kampf gegen Keime – Mikroben im Widerstand – Bakterien als Partner – Grüne Antibiotika – MRSA und resistente Mikroorganismen – Infektionen alternativ behandeln – Heilkräuter zubereiten. Und schon im Inhaltsverzeichnis erhält man mehr als diese Kapiteltitel, denn jeder Überschrift folgt in einfachen klaren Worten eine Beschreibung dessen, was einen erwartet und was das Kapitel aufzeigen will.

Das Buch beginnt mit einer höchst interessanten Übersicht über die Geschichte der vermeintlichen Wunderwaffe Antibiotikum und wie der menschliche Körper darauf reagiert. Das ist ein Stück spannender Medizingeschichte, da geht es auch um Namen von Forschern, um Entdeckungen. Daraus ergibt sich als Folge die Auseinandersetzung mit Resistenz und Resilienz (Kap. 2), ein Thema, das uns alle beschäftigt, nachdem Menschen gegen manche Keime und Bakterienstämme resistent werden können; das Thema etwa der Krankenhauskeime wie MRSA geht seit langem immer wieder durch die Presse. Um das besser einzuschätzen, ist es gut zu erfahren (Kap. 3), welche Rolle Bakterien überhaupt spielen, im positiven wie negativen Sinne.

Von Kapitel 4 an geht es dann direkt um die „grünen Antibiotika“. Was kann man mit bestimmten Pflanzen bei bestimmten Keimen erreichen? Es ist das längste Kapitel und bietet mit seinen fast 90 Seiten viele Informationen zu den hier sogenannten „Antibiotikkräutern“, von ihrer Zubereitung und Anwendung, Verträglichkeit, Wirksamkeit, Verfügbarkeit, über Indikationen (also die medizinischen Bereiche, in denen man sie erfolgreich einsetzen kann) und Art der Anwendung, etwa als Tinktur. Nach einer erklärenden Übersicht geht es dann ganz konkret um pflanzliche Therapieansätze und -strategien bei bestimmten Keimen. Es werden die einzelnen Kräuter, Beeren, Blüten, Bakterien vorgestellt, und man darf sich an der Auflistung der unzähligen und oft schwierigen lateinischen Namen der Mikroorganismen keinesfalls stören: Sie dienen einzig der Wissenschaftlichkeit und lassen erkennen, dass hier wirklich medizinische Experten tätig sind.

Gut angedacht die kleinen einzelnen Unterkapitel mit aussagekräftigen Überschriften, denn das ist genau das, was viele Leser wollen: sich eben nicht durch Wissenschaftsgeschichte lesen, sondern konkreten Nutzen und Hilfestellung finden. Auch ich fand den Teil „Infektionen alternativ behandeln“ hochinteressant, in dem Erkrankungen genannt sind, samt ihren alternativen Behandlungsmöglichkeiten. Und man sieht, dass es sich hierbei schon fast um „Volkskrankheiten“ handelt, ich nenne von den 14 hier aufgeführten etwa Bronchitis, grippaler Effekt, Harnwegsinfektionen, Magen-Darm-Infektionen, Nasennebenhöhlenentzündung, Pilzinfektionen, oder auch einfach nur Stärkung des Immunsystems. Hier gibt es also in vielen Fällen pflanzliche Hilfen, die bereits vom alten Ägypten her über Antike und Mittelalter bekannt waren und sind.

Sehr informativ fand ich auch die acht Seiten zur Zubereitung von Heilkräutern, habe ich selbst sie doch meist einfach als Tee-Aufguss genossen. Hier geht es um Grundlegendes, vom Sammeln und Aufbewahren bis zu den Möglichkeiten, den Heilkräutern ihre wirksamen Substanzen zu entziehen, sei es als Wasser-, Alkohol- oder Ölauszug, sei es als Salbe und Lotion.

Hervorzuheben ist auch die optische Gestaltung. Das ganze Buch präsentiert sich trotz des anspruchsvollen Themas sehr lesernah und besticht durch eine Fülle von hervorragenden Abbildungen (Fotos), deren Urheber am Ende allesamt genannt sind. Hilfreich ist am Ende auch das Register, das alle denkbaren Bereiche abdeckt. So steht dann etwa unter dem Buchstaben D: „Dampfinhalation, Darmflora, Darmsanierung, Dekokt, Demenz, Depression, Diabetes, Diphtherie, Döderlein-Bakterien, Doxycyclin, Durchfall“. Man wird fündig, denn das dreispaltige Register umfasst vier Seiten.

Fazit: Ein herausragendes hilfreiches Buch, das Vertrauen aufbaut und den Leser (und Hilfesuchenden) ernst nimmt, ihn grundlegend informiert, ermutigt, ohne Illusionen zu verbreiten, da auch die Grenzen der grünen Antibiotika genannt werden. Mein eigenes Fazit: Ich habe mir Ingwertee gekocht und ein Brot mit Pfeffer gegessen. Großartig!