



Fotos: Drawe, Jenifoto - Fotolia

# Fluch und Segen zugleich

## Antibiotika helfen bei Krankheiten – und schaden gleichzeitig

**S**eit der Entdeckung des Penicillins 1928 sind Antibiotika zu einem der wichtigsten Instrumente in der Behandlung von Infektionskrankheiten geworden, sie zählen zu den am häufigsten verordneten Arzneimitteln. Doch Antibiotika sind Fluch und Segen zugleich.

„Antibiotika bekämpfen Bakterien, indem sie diese abtöten oder ihre Vermehrung und ihr Wachstum hemmen“, erklärt Heilpraktiker Christian Kurz (Foto). Dementsprechend könne man Antibiotika überall dort verwenden, wo Bakterien Ursache für eine Krankheit sind. „Das trifft zum Beispiel bei Lungenentzündung, Borreliose, Darmerkrankungen, Hauterkrankungen, Blutvergiftung und Harnwegsinfektionen zu.“ Aber der Heilpraktiker beobachtet einen gefährlichen Trend. „Antibiotika werden häufig auch dann verschrieben, wenn gar keine bakteriellen Erreger Ursache für die Krankheit sind.“ Bei einer Krankheit, die durch Viren hervorgerufen wird, zum Beispiel bei einer Virusgrippe, seien Antibiotika in der Regel wirkungslos. „Sie werden aber verordnet, um eine sogenannte Superinfektion zu vermeiden. Das bedeutet, dass sich zusätzlich zu den Viren nicht auch noch Bakterien ablagern“, so der Heilpraktiker.

Christian Kurz macht ein grundlegendes Problem aus. „Ich erlebe es oft, dass nicht untersucht wird, ob ein Bakterium und wenn ja, welches Ursache für die Krankheit ist. Häufig werden dann Breitband-Antibiotika verschrieben. Diese bekämpfen ein sehr breites Spektrum von Bakterien.“ Ein Antibiotikum vom Arzt mehr oder weniger verschrieben, was schadet das schon, wenn es doch

die Krankheit bekämpft, mag der ein oder andere Patient denken. Doch Christian Kurz warnt davor, die Gefahr von häufigem Antibiotika-Einsatz zu unterschätzen: „Wenn immer wieder Antibiotika genommen werden, ohne dass sie notwendig sind, kann der Mensch eine Resistenz entwickeln. Wenn ein Antibiotikum dann irgendwann wirklich notwendig ist, wirkt es unter Umständen nicht mehr.“

### Darm wird nachhaltig geschädigt

Gleichzeitig wird der Körper über einen langen Zeitraum geschädigt. „Die Krux bei Breitband-Antibiotika ist, dass sie nicht zwischen „bösen“ und „guten“ Bakterien unterscheiden können. Sie sollen die bösen abtöten, töten aber gleichzeitig die guten mit ab“, erklärt Christian Kurz. Besonders viele dieser „guten“ Bakterien befinden sich im Darm. Insgesamt verfügt der Darm über 100 Trillionen Bakterien. „Die Bakterien im Darm schaffen in ihm ein Milieu, das gut für sie und für den Menschen ist. Sie beeinflussen unser Immunsystem, unseren Stoffwechsel, unser Altern und unsere Leis-

tung“, erklärt Christian Kurz die Funktion. Jede Antibiotikagabe reduziert die Vielfalt der Darmflora nachhaltig. „Da der Darm der größte Baustein des menschlichen Immunsystems ist, hat das weitreichende Folgen“, warnt Kurz.

„Ein normal reagierendes Immunsystem bekämpft Eindringlinge, wie zum Beispiel Viren, Bakterien, Pilze aber auch andere körperfremde Stoffe in den meisten Fällen, ohne dass dies zu Krankheiten führt. Als harmlos erkannte Substanzen werden nahezu ignoriert. Ein gestörtes Immunsystem dagegen antwortet auf solche an sich harmlose Substanzen übertrieben stark – zum Beispiel mit einer allergischen Reaktion.“ Folgen können Heuschnupfen, allergisches Asthma oder Neu-

dermitis sein. Damit der Darm bei der Einnahme von Antibiotika so wenig Schaden wie möglich davonträgt, rät der Heilpraktiker: „Schon während der Einnahme von Antibiotika sollte man mit einer Darmsanierung beginnen.“

### Gesunde Bakterien aufnehmen

Da durch die Gabe von Antibiotika die guten Bakterien im Darm absterben, ist es wichtig zu verhindern, dass die Darmflora in ein Ungleichgewicht fällt. Von daher sollte man unmittelbar mit der Einnahme von dem Antibiotikum beginnen, gesunde Bakterien aufzunehmen.“ Dies kann durch die Einnahme von Probiotika in Form von Kapseln, Pulver oder Drinks erfolgen, die zur Regeneration, Erhaltung und zum Aufbau der gesunden Darmschleimhaut und der Darmflora eingesetzt werden. Kurz empfiehlt, das Probiotikum für mindestens einen Monat nach der Absetzung des Antibiotikums weiterzunehmen.

