

### Antibakteriell wirksame Pflanzenextrakte zur inneren Behandlung von Patienten mit MRSA-Kontamination und –Infektion

Heilpflanzen haben auch pflgeherapeutisch und in der modernen Medizin ihren Platz. In der Phytotherapie sucht man gegen die Vielzahl gegen Antibiotika resistenten Erreger Substanzen, die sich erfolgreich einsetzen lassen. Man hofft, die natürlichen „Waffen“ der Pflanzen für die Abwehr von den Menschen besiedelnden Mikroorganismen mobilisieren zu können. Auf einige Erfolge können bereits klinische Anwendungen in der äußeren Anwendung gestützt werden. Antiseptische Wirkungen, z. B. auf die **MRSA-Besiedlung von Patienten**, sind durch das **kurmäßige Trinken von Tee** gleichfalls auf inneren Oberflächen zu erwarten bzw. nachgewiesen.

**Vorteile:** keine schädliche Wirkung auf den Körper zu erwarten, wenn Dosierung eingehalten wird; natürliche Substanzen

**Nachteile:** Die meisten Trinktees sind **Heilmittel**, denn sie enthalten viele wirksame Substanzen, die eine Vielzahl von Beschwerden lindern oder heilen können. Sie eignen sich deshalb **nicht zum Durstlöschen oder Dauergebrauch**. Sie sollten gezielt und kurmäßig bei Beschwerden angewendet werden, **langdauernder Einsatz kann schädigen**. Unbedingt sich an **Dosierungsempfehlungen** halten, Überdosierungen können auch bei Pflanzen unerwünschte Wirkungen nach sich ziehen – denn nicht viel hilft viel!

Name	lat. Name	Prinzip	Rezept (Teelöffel =TL) bestimmt für 150 ml Wasser
<b>Johanneskraut</b>	Hypericum perforatum, Herba <sup>1</sup>	Im Wirkstoff Hyperforin wurde die Wirkung gegen resistente Stämme, z.B. methicillin-resistente Staphylococcus aureus (MRSA) festgestellt.	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen
<b>Kamille</b>	Matricaria recutita <sup>2</sup>	Nach 14tägigem Teetrinken (tägl. 5 Tassen) wurde in Urinproben eine deutliche Zunahme u.a. von Hippursäure festgestellt. Hippursäure entsteht beim Abbau pflanzlicher Phenolverbindungen, die antibakteriell wirksam sind. Der Urinspiegel des Wirkstoffes blieb noch bis zu zwei Wochen nach Beendigung des täglichen Teetrinkens erhöht	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 1 Min. ziehen lassen
<b>Kümmel, gequetscht</b>	Carum carvi L <sup>3</sup>	Kümmelfrüchte sind reich an ätherischem Öl, das zu einem Großteil aus Carvon und Limonen besteht. Für Carvon ist eine wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien und Pilze beschrieben.	¼TL – 1/2 TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, 5 Min. ziehen lassen

<sup>1</sup> Reichling, J., A. Weseler, R. Sailer. A Current Review of the Antimicrobial Activity of Hypericum perforatum L. Pharamcopsychiatry 2001; 34: 116-118

<sup>2</sup> Holmes, E. J Agric. Food Chem. 2005 (Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1021/jf040188w)

<sup>3</sup> Iacobellis, N. S. et al. Antibacterial Activity of Cuminum cyminum L and Carum carvi L. Essential Oils. J Agric. Food Chem. 2005; 53: 57-61

<b>Ringelblume</b>	Calendula officinalis	Ringelblumenblüten enthalten Triterpensaponine, freie oder veresterte Triterpenalkohole, Carotinoide und Xanthophylle, Flavonoide, ätherisches Öl und wasserlösliche Polysaccharide.	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen
<b>Salbeiblätter</b>	Salvia officinalis <sup>4</sup>	Die Hauptkomponenten des ätherischen Öls sind Thujon, Cineol und Campher. Das Öl wirkt antibakteriell, virustatisch und fungistatisch	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen
<b>Schafgarbe</b>	Achillea millefolium L.	Das ätherische Öl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend	2 TL Droge mit kochendem Wasser (500ml) ansetzen, 10 Min. ziehen lassen
<b>Thymian (echter bzw. spanischer Thymian)</b>	Thymus vulgaris L und Thymus zygis L	Hauptinhaltsstoffe sind Thymol als Phenolverbindung sowie Carvacrol. Diese Stoffe wirken stark gegen Bakterien, Pilze und Viren. Thymiankraut besitzt auswurfördernde und sekretionsanregende Wirkungen bei Erkältungen und weiteren Atemwegserkrankungen.	¼TL Droge mit kochendem Wasser ansetzen, nur 2 Min. ziehen lassen

Stichwortartig ein paar **wichtige Anwendungs- und Herstellungshinweise:**

- Ätherische Öle sind **wasserdampflich**, daher muss der Tee frisch bereitet und **beim Ziehen zugedeckt** werden.
- Tee wirkt und schmeckt am besten, wenn er direkt vor Gebrauch zubereitet und warm getrunken wird – dem Patienten **Thermoskanne** anbieten. Tee bei der Zubereitung auf Geschmack überprüfen, er soll nicht quälen. Daher wurden auch die langjährig erprobten niedrigen<sup>5</sup> Dosierungen angegeben.
- Zum Vermeiden von Infektionen bei sehr abwehrgeschwächten Menschen durch inadäquat zubereiteten Tee **nie abgestandenes Boilerwasser** benutzen. **Nur frisch gekochtes Wasser zum Aufbrühen verwenden**, kein unreines kaltes Wasser zumischen, **Standzeit des zubereiteten Tees zur Pflege von Haut oder Schleimhaut auf 8 h beschränken (RKI-Kat. II)**<sup>6</sup>. Stark gechlortes Wasser vorher etwas länger kochen lassen.
- Werden Teebeutel angewandt, ist es wichtig, dass die Oberfläche dieser Aufgusshilfe möglichst groß ist, denn darauf kommt es an. An den Geschmack von lose aufgebrühten Teeblättern kommen jedoch auch die größten Beutel nicht heran. Und lassen Sie die Finger von vorgefüllten Heilkräuterteebeuteln aus dem Supermarkt - sie enthalten vielfach sehr schlechte Qualitäten an Inhaltsstoffen.
- Tee vor Licht geschützt in Blechdosen oder dunklen Gläsern aufbewahren. Vorratsgefäße für Tee nicht am Herd stehen lassen.
- **Zucker, Honig, Süßstoff nur auf ärztliche Anordnung** zugeben.

<sup>4</sup> Tschapke, S. Die Kraft des Salbeis. Die Schwester/Der Pfleger, online-Auszug vom 2.11.2003

<sup>5</sup> Portsteffen, A. Tees. In: Sitzmann, F. Pflegehandbuch Herdecke. 3. Aufl. Springer, Berlin 1998, S. 149ff

<sup>6</sup> Empfehlung zur Prävention nosokomialer Infektionen bei neonatologischen Intensivpflegepatienten mit einem Geburtsgewicht unter 1500g (10/2007)