



Georg Wiegand

Privatpraxis

Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
ambulante Operationen

Ästhetische Medizin \* Lasertherapie \* Anti-Aging

Marienplatz 1 \* Florianstrasse 6

33098 Paderborn \* 33102 Paderborn

Tel: +49 52 51 / 2 53 56 \* +49 52 51 / 414 59 97

Fax: +49 52 51 / 39 80 682 \* +49 52 51 / 147 60 44

[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)

## Patienteninformation – **Natürliches Antibiotikum - Selbst hergestellt**

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/natuerliche-antibiotika-selbst-hergestellt-ia.html>

Autor: Zentrum der Gesundheit  
aktualisiert: 30.10.2018



**Selbstverständlich ist es am besten, wenn man gar keine Antibiotika benötigt. Doch wenn der Körper eine Unterstützung dieser Art braucht, können natürliche Antibiotika aus perfekt kombinierten Lebensmitteln der Gesundheit äusserst zuträglich sein, denn sie bekämpfen nicht nur Infektionen, sondern wirken auch präventiv. So können sie verhindern, überhaupt erst krank zu werden. Unsere Rezeptur aus einer speziellen Mischung antibiotisch**

**wirkender Lebensmittel erzeugt eines der machtvollsten aller natürlichen Antibiotika. Wie Sie dieses Antibiotikum selbst herstellen können, erfahren Sie in unserer detaillierten Anleitung.**

### **Inhaltsverzeichnis**

Das natürliche Antibiotikum  
Zutaten und Zubereitung "Natürliches Antibiotikum"

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten –  
zzgl. 2 Wochen Ziehzeit

Zutaten ca. 1 Liter

Die Zubereitung:

Die Haltbarkeit

Natürliches Antibiotikum – Die  
Anwendung Natürliches Antibiotikum –  
Die Inhaltsstoffe und deren Wirkungen

### **Das natürliche Antibiotikum**

Die Grundrezeptur, mit der man ein natürliches und gleichzeitig mächtiges Antibiotikum selbst machen kann, hat ihren Ursprung im Europa des Mittelalters, in einer Zeit, als die Menschen unter vielen Krankheiten und tödlichen Epidemien zu leiden hatten.

Das natürliche Antibiotikum bekämpft viele verschiedenen Bakterienarten. Auch wirkt es gegen Viren, Parasiten und Pilze und verbessert im ganzen Körper die Blutzirkulation und den Lymphfluss. Selbst gegen Candida ist die Mischung ein hervorragendes Therapeutikum.



Georg Wiegand

Privatpraxis

Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
ambulante Operationen

Ästhetische Medizin \* Lasertherapie \* Anti-Aging

Marienplatz 1 \* Florianstrasse 6

33098 Paderborn \* 33102 Paderborn

Tel: +49 52 51 / 2 53 56 \* +49 52 51 / 414 59 97

Fax: +49 52 51 / 39 80 682 \* +49 52 51 / 147 60 44

[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)

Das Geheimnis sind nicht die einzelnen Zutaten, sondern deren Kombination. Erst im Zusammenspiel zeigen sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger.

## Zutaten und Zubereitung "Natürliches Antibiotikum"

Am besten tragen Sie während der Zubereitung Ihres natürlichen Antibiotikums Handschuhe, da Sie mit scharfen Zutaten hantieren werden und sich die Schärfe nur wieder schwer von den Händen entfernen lässt. Auch werden sich Ihre Nasenschleimhäute schnell gereizt fühlen. Vielleicht müssen Sie niesen oder – wie man das vom Zwiebelschneiden kennt – kurzfristig weinen. Aber es lohnt sich allemal, diese kleinen Begleiterscheinungen in Kauf zu nehmen, denn schliesslich geht es um Ihre Gesundheit.

**Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - zzgl. 2 Wochen Ziehzeit**

### Zutaten ca. 1 Liter (Bio)

- 700 ml Apfelessig (naturtrüb)
- 25 g Knoblauch – schälen und reiben
- 70 g Zwiebeln – schälen und fein würfeln
- 17 g frische Pepperoni/Chili (ca. 2 Stück) – und zwar die schärfsten, die Sie finden

können – kleingeschnitten

- 25 g frischer Ingwer – waschen und fein reiben
- 15 g frischer Meerrettich – schälen und fein reiben
- 27 g frische Kurkumawurzeln – waschen und fein reiben
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Blütenhonig

### Die Zubereitung:

Geben Sie – bis auf den Apfelessig – alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und mischen Sie sie gründlich.

Füllen Sie die Mischung in ein Einmachglas.

Giessen Sie den Apfelessig dazu, sodass der Inhalt gut bedeckt ist. Schliessen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig.

Stellen Sie das Glas anschliessend zwei Wochen lang an einen kühlen und trockenen Platz.

Schütteln Sie es während dieser Zeit mehrmals täglich. Die Wirkstoffe aus Knoblauch, Chili & Co. gehen auf diese Weise in den Essig über.

Nach zwei Wochen giessen Sie den Essig in eine Flasche ab. Um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen, pressen Sie den Mix im Glas so stark es geht zusammen, z. B. mit einem Löffel oder einem Stampfer. Sie können den Mix auch in ein sauberes



Georg Wiegand

Privatpraxis

Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie

ambulante Operationen

Ästhetische Medizin \* Lasertherapie \* Anti-Aging

Marienplatz 1 \* Florianstrasse 6

33098 Paderborn \* 33102 Paderborn

Tel: +49 52 51 / 2 53 56 \* +49 52 51 / 414 59 97

Fax: +49 52 51 / 39 80 682 \* +49 52 51 / 147 60 44

[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)

Baumwolltuch geben und dieses gut ausdrücken.

Den Mix können Sie ab sofort in sehr kleinen Mengen als Gewürz zum Kochen verwenden.

Die Flüssigkeit hingegen ist Ihr neues, selbst gemachtes natürliches Antibiotikum. Es muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält dennoch sehr lange.

## Die Haltbarkeit

Es heisst in der ursprünglichen Quelle, es müsse nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und halte dennoch sehr lange. Eine konkrete Haltbarkeit wird jedoch nicht angegeben.

Wir empfehlen, das natürliche Antibiotikum sicherheitshalber in den Kühlschrank zu stellen. Die Haltbarkeit lässt sich dennoch leider nicht konkretisieren, da es sehr auf die Umstände der Zubereitung ankommt, wie hygienisch gearbeitet wird, welche Mikroorganismen sich ansiedeln etc.

So lange die Mischung frisch und würzig riecht und schmeckt, kann man es erfahrungsgemäss bis zu drei Monate lang oder länger anwenden. Ergeben sich jedoch geschmackliche oder optische Veränderungen, ist es nicht mehr geniessbar.

## Natürliches Antibiotikum – Die Anwendung

Achtung: Die Mischung ist sehr stark und scharf! Wenn Sie generell scharfe Speisen und Gewürze nicht vertragen,

sollten Sie das natürliche Antibiotikum nicht verwenden oder dieses erst in sehr kleinen Mengen auf Verträglichkeit testen. Verdünnen Sie die gewählte Dosis mit Wasser. Manche Menschen können das natürliche Antibiotikum auch pur nehmen (was die Wirkung erhöht, vor allem wenn eine Infektion im Rachenraum vorliegt). Für einige Menschen ist es unverdünnt jedoch zu scharf und/oder zu sauer.

Nehmen Sie täglich 1 EL vom natürlichen Antibiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen zu bekämpfen. Geben Sie diese Dosis in ein Glas Wasser (150 ml).

Erhöhen Sie die Dosis langsam jeden Tag ein bisschen, bis Sie insgesamt die Menge eines kleinen Likörglases erreichen, das Sie ebenfalls mit Wasser verdünnen.

Wenn Sie gerade gegen eine ernsthaftere Krankheit oder Infektion kämpfen, nehmen Sie 1 EL der Antibiotika-Mischung fünf bis sechs Mal pro Tag (wiederum mit Wasser verdünnt) – je nach Verträglichkeit vor, zu oder nach den Mahlzeiten. Die Wirkung ist auf leeren Magen stärker, doch verträgt dies nicht jeder.

Als Kur (zur Prävention oder bei Krankheit) könnte man das Mittel beispielsweise 14 Tage lang nehmen, dann eine vierwöchige Pause einlegen und es erneut 14 Tage lang nehmen.

Besprechen Sie in Gegenwart von bestehenden Krankheiten oder auch



**Georg Wiegand**

Privatpraxis

Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
ambulante Operationen

Ästhetische Medizin \* Lasertherapie \* Anti-Aging

Marienplatz 1 \* Florianstrasse 6

33098 Paderborn \* 33102 Paderborn

Tel: +49 52 51 / 2 53 56 \* +49 52 51 / 414 59 97

Fax: +49 52 51 / 39 80 682 \* +49 52 51 / 147 60 44

[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)

wenn Sie bereits andere Medikamente nehmen, die Anwendung des natürlichen Antibiotikums mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Kinder und Schwangere sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.

Stillende Mütter sollten bedenken, dass das starke Aroma des natürlichen Antibiotikums in die Muttermilch übergehen könnte, was dem Säugling nicht unbedingt behagen muss. Wir empfehlen, vor der Anwendung in der Stillzeit, sich mit der Hebamme oder der Frauenärztin zu beraten.

Wenn Sie das natürliche Antibiotikum pur nehmen, können Sie nach der Einnahme eine Scheibe Orange oder Zitrone in den Mund nehmen, um die Schärfe im Mund zu lindern. Sie können mit der verdünnten Mischung auch gurgeln.

Die natürliche Antibiotika-Mixtur kann natürlich auch in der Küche als Würze für Suppen und Eintöpfe verwendet werden. Gemixt mit Olivenöl entsteht ein hervorragendes, sehr gesundes Dressing.

## **Natürliches Antibiotikum – Die Inhaltsstoffe und deren Wirkungen**

### **Knoblauch**

ist bereits von Natur aus ein starkes Antibiotikum mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen. Knoblauch bekämpft schädliche Bakterien und

Pilze aller Art. Gleichzeitig schont Knoblauch die Darmflora, ja, er soll gar die Zahl der nützlichen Darmbakterien erhöhen und kann somit zur Sanierung der Darmflora beitragen.

### **Zwiebeln**

sind die nächsten Verwandten des Knoblauchs. Sie verstärken die Knoblauchwirkung und stellen gemeinsam mit diesem ein starkes Duo gegen Krankheiten dar.

### **Meerrettich**

wirkt sich besonders vorteilhaft auf die Atemwege aus, die Nasennebenhöhlen und die Lungen. Verstopfte Neben- und Stirnhöhlen werden gereinigt, die Blutzirkulation wird verbessert und nahende Erkältungen oder die Grippe haben keine Chance mehr.

### **Ingwer und Chili**

hemmen Entzündungen, lindern Schmerzen und stimulieren enorm den Kreislauf. Sie bekämpfen Krankheiten an Ort und Stelle.

### **Kurkuma**

ist wohl im Hinblick auf die antibiotische Wirkung das beste Gewürz. Es bekämpft Infekte, reduziert Entzündungen, hemmt die Krebsentwicklung, lindert Gelenkschmerzen und beugt gar Demenz vor.



## Georg Wiegand

Privatpraxis

Dermatologie \* Venerologie \* Allergologie  
ambulante Operationen

Ästhetische Medizin \* Lasertherapie \* Anti-Aging

Marienplatz 1 \* Florianstrasse 6

33098 Paderborn \* 33102 Paderborn

Tel: +49 52 51 / 2 53 56 \* +49 52 51 / 414 59 97

Fax: +49 52 51 / 39 80 682 \* +49 52 51 / 147 60 44

[www.Hautarzt-Wiegand.de](http://www.Hautarzt-Wiegand.de)

### Schwarzer Pfeffer

wirkt u.a. entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd. Zudem erhöht er die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erheblich.

### Blütenhonig

leistet aufgrund seiner antibakteriell, antimykotischen und antioxidativen Wirkung, sowohl bei Infekten als auch bei vielen entzündlichen Prozessen, dem Körper hervorragende Dienste. Eine ganz besondere Eigenschaft des Honigs ist seine Fähigkeit zu verhindern, dass sich pathogene Bakterien im Körper zusammenrotten und sogenannte Biofilme bilden, die es ihnen ermöglichen, miteinander zu kommunizieren. Honig blockiert dieses Kommunikationssystem mit der Folge, dass diese Bakterien nicht mehr als geschlossene Gruppe agieren können und so auch deutlich anfälliger für konventionelle Antibiotika-Behandlungen werden.

### Apfelessig

wurde zu Heilzwecken schon vom Vater der Medizin - Hippokrates - um 400 vor Christus verwendet. Man sagt, er habe im Krankheitsfall nur zwei Mittel eingesetzt: Honig und Apfelessig. Apfelessig ist reich an Pektin, einem Ballaststoff, der hohe Cholesterinwerte senkt und den Blutdruck reguliert. Apfelessig unterstützt ferner den Mineralstoffhaushalt und damit die Knochengesundheit. Zwar liefert

Apfelessig nur wenig Calcium, aber er hilft dabei, dass der Körper das Calcium aus der Nahrung besser resorbieren kann. Da Apfelessig ausserdem sehr kaliumreich ist, verleiht er Haar wieder Glanz, Nägeln Festigkeit und hilft überdies bei der Entgiftung des Körpers. Apfelessig enthält Apfelsäure, die sehr gut gegen Pilze und bakterielle Infektionen wirkt. Auch Harnsäurekristalle werden von der Apfelsäure rund um die Gelenke herum aufgelöst, was zu einer Linderung von Gelenkschmerzen führt. Weitere Informationen rund um Apfelessig, seinen Wirkungen und Anwendungen, finden Sie hier: Apfelessig - Nicht nur zum Abnehmen