

Natürliches Antibiotikum. Schnell selbst zubereitet – auch vegan!

Sauer macht lustig – und gesund! Das ist das Ziel vom Oxymel und der Powerpaste aus Ingwer, Zitrone und Honig, die euch Finni Fit bereits vorgestellt hat. Heute gesellt sich ein weiteres saures und gleichzeitig scharfes Hausmittel dazu: Ein natürliches Antibiotikum, das schnell selbst hergestellt ist und darüber hinaus sogar vegan zubereitet werden kann. Was ein rezeptpflichtiges Antibiotikum leistet ist es, die Erreger von Bakterien in ihrem Wachstum zu hemmen oder abzutöten. Was es per Definition nicht leistet ist es, Viren zu bekämpfen.

So sollen Antibiotika beispielsweise bei Mandel-, Lungen-, Hirnhaut- und Blasenentzündung Abhilfe schaffen können, während sie bei Erkältungskrankheiten und Grippe wirkungslos sind. Erkältungskrankheiten und Grippe wird schließlich zugeschrieben, durch Viren hervorgerufen zu werden...

Etwas anders verhält es sich bei dem natürlichen Antibiotikum. Dieses beinhaltet neben antibakteriellen Inhaltsstoffen auch einige Zutaten, die dazu in der Lage sein sollen, Viren abzutöten und das Immunsystem insgesamt zu stärken. Welche Wirkungen den einzelnen Inhaltsstoffen folglich zugeschrieben werden und wie das natürliche Antibiotikum zubereitet wird, zeigt euch Finni Fit.

Noch bevor es los geht, vielleicht noch ein Hinweis: Das natürliche Antibiotikum, das im englischsprachigen Raum auch Fire Cider oder Master Tonic genannt wird, ersetzt selbstverständlich keinen Arztbesuch. Geht es euch nicht gut und wisst ihr nicht, ob euch das natürliche Antibiotikum helfen könnte, konsultiert bitte einen Arzt. Seid bitte auch vorsichtig mit Blick auf etwaige Unverträglichkeiten bezüglich der Inhaltsstoffe des natürlichen Antibiotikums. DANKE!



Natürliches Antibiotikum – Zutaten

Um das natürliche Antibiotikum herstellen zu können, benötigt ihr die folgenden Zutaten – bestenfalls in Bio-Qualität:

- 1 mittelgroße Zwiebel – geschält und klein gehackt
- 2 frische Chilischoten – gewaschen und klein gehackt
- 3 große Knoblauchzehen – gepresst oder gerieben
- 20 g frischer Meerrettich – geschält und gerieben
- 25 g frischer Ingwer – geschält und gerieben
- 30 g frischer Kurkuma – geschält und gerieben
- 3 Prisen schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel Honig
- 750 ml unpasteurisierten Apfelessig



Die Mengenangaben sind selbstverständlich nicht in Stein gemeißelt... Wer sein natürliches Antibiotikum beispielsweise noch etwas schärfer mag, kann ruhig eine Extraportion Chilischoten, Ingwer, Meerrettich oder schwarzen Pfeffer hinzufügen. Für einen vergleichsweise milden Fire Cider bietet es sich an, einfach ein Plus an Honig zu nutzen.

Apropos Plus: Was dem Master Tonic ebenfalls gut tut, sind beispielsweise Orangen oder Zitronen – kleingeschnitten – inklusive Schale und den enthaltenen, gesunden Bitterstoffen, genau wie frische Kräuter, darunter Oregano, Thymian, Rosmarin oder Petersilie. Dieses Plus an Zutaten wird in der Regel in englischsprachigen Rezepten genutzt, während im deutschsprachigen Raum Rezepte mit den Basiszutaten dominieren, wie Finni Fit sie aufgeschrieben hat.

Ob also mit oder ohne Orangen, Zitronen und frische Kräuter... Ihr habt die Wahl – und das ist auch gut so. Schließlich seid ihr freie Geister und wisst am allerbesten, was euch gut tut und schmeckt!

Und übrigens: Veganer können statt des Bienenhonigs beispielsweise auch Löwenzahnhonig oder Agavendicksaft für die Zubereitung ihres natürlichen Antibiotikums nutzen.

Natürliches Antibiotikum – Zubereitung, Resteverwertung und Haltbarkeit

Habt ihr alles an Zutaten gewaschen und geschält, gepresst, gerieben und gehackt? Dann ist an Zubereitung nichts weiter zu tun, als die vorbereiteten Zutaten in einer kleinen Schüssel mit Pfeffer und Honig zu mischen und anschließend alles zusammen in ein sterilisiertes und verschließbares Glas zu füllen. Mit Apfelessig aufgießen, schütteln. Fertig! Zumindest, was das Gro der Arbeit anbelangt. Der Rest funktioniert nämlich fast von alleine:

Last euer Antibiotikum an einem kühlen, dunklen Ort für ca. 2 Wochen gut durchziehen – und schüttelt es ein Mal am Tag, damit die Wirkstoffe aus den Zutaten noch besser in den Apfelessig ziehen können. Erledigt? Dann könnt ihr den Fire Cider nun durch ein Mulltuch oder Kaffeefilter in ein ebenfalls sterilisiertes, verschließbares Gefäß absieben.

Hat alles geklappt? Dann solltet ihr nach dem Absieben eures natürlichen Antibiotikums noch den Trester übrig haben, der zum Wegschmeißen wirklich zu schade wäre. Stattdessen könnt ihr den Trester haltbar machen und zum Würzen von Suppen, Saucen und Salaten nutzen, indem ihr

- entweder eine Würzpaste daraus herstellt: Trester in ein sterilisiertes, verschließbares Gefäß geben und mit Olivenöl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind
- oder ein Würzpulver daraus zaubert: Zutaten auf einem Blech verteilen und bei maximal 40 °C im Backofen oder Dörrautomaten trocknen; anschließend pulverisieren.

Was die Haltbarkeit anbelangt, sollte sich die Würzpaste locker für ein paar Wochen im Kühlschrank halten; das Würzpulver in jedem Fall 6 Monate lang, wenn es in einem sterilisierten, luftdichten Gefäß gelagert wird.

Kühl und dunkel gelagert werden sollte darüber hinaus euer Master Tonic und sich dann mindestens 6 Monate lang halten – sofern ihr sauber gearbeitet und bestenfalls auch eure Utensilien vor dem Schnibbeln und Rühren kurz unter fließend heißes Wasser gehalten habt. Riecht euer Elixier aus natürlichen Zutaten nicht mehr würzig frisch und hat es sich auch optisch verändert, solltet ihr es besser entsorgen, statt zu euch zu nehmen. Riecht es auch nach 6 Monaten noch gut und sieht super aus, kann es durchaus länger genutzt werden.

Natürliches Antibiotikum – Wirkung

Selbstverständlich wirken sämtliche, im natürlichen Antibiotikum enthaltenen Zutaten antibakteriell. Das macht ein Antibiotikum schließlich aus. Darüber hinaus werden den einzelnen Zutaten auch weitere, positive gesundheitliche Eigenschaften zugeschrieben, die – im Vergleich zu einem rezeptpflichtigen Antibiotikum – auch einen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems leisten:

Zwiebeln und Knoblauch

Beide besitzen antibakterielle, antivirale, entzündungs- und pilzhemmende, Leber, Herz und Nerven schützende, antidiabetische, antikarzinogene, antiasthmatische, antidiabetische und blutdrucksenkend Eigenschaften. Eine starke antioxidative Wirkung wird ihnen außerdem zugeschrieben.

Chilis

Verbessern die Gesundheit des Verdauungssystems und den Stoffwechsel, bekämpfen Pilzinfektionen, Erkältungen sowie Grippe und besitzt antibakterielle Eigenschaften. Sie sind antikarzinogen, lindern Gelenkschmerzen und unterstützen sowohl die Herz- als auch die Augengesundheit.

Meerrettich

Aufgrund seines wertvollen und unterschätzten Einflusses auf die menschliche Gesundheit wurde Meerrettich von vielen Kulturen im Laufe der Geschichte beispielsweise zur Behandlung von Bronchitis, Sinusitis, Harnblaseninfektionen sowie Erkältungen und Atemwegsinfektionen, Parodontose, Rheuma, Anämie und Gastritis eingesetzt. Er besitzt krebshemmende, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften sowie eine hohe antioxidative Aktivität. In Deutschland ist er sogar offiziell zur Behandlung von Atemwegsinfektionen sowie zur Unterstützung der Behandlung bei Harnwegsinfekten und Harnsteinen zugelassen.

Ingwer

Ingwer wird seit über 200 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Gewürz und Heilmittel verwendet, beispielsweise zur Behandlung von Erbrechen, Schmerzen und Erkältungssymptomen. Er besitzt darüber hinaus eine Vielzahl positiver Eigenschaften, darunter: entzündungs- und tumorhemmend, fiebersenkend, gerinnungshemmend, antibakteriell, antioxidativ, und antidiabetisch.

Kurkuma

Das in Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt unter anderem antitumorigen, entzündungs-, gerinnungs- und krebshemmend, antioxidativ, antiviral, antibakteriell und blutdrucksenkend.

Schwarzer Pfeffer

Schwarzer Pfeffer wird auch als ‚König der Gewürze‘ bezeichnet und besitzt unter anderem Radikalfängereigenschaften, die das Wachstum von Tumoren verhindern und kontrollieren können. Darüber hinaus enthält schwarzer Pfeffer Piperin. Piperin besitzt antibakterielle und antivirale Eigenschaften, unterstützt die kognitiven Gehirnfunktionen und hilft mit Blick auf die Magen-Darm-Gesundheit. Darüber hinaus soll Piperin sogar das SARS-Cov-2-Virus binden und hemmen können.

Honig

Besitzt antimikrobielle, antibakterielle, antivirale, antiparasitäre und entzündungshemmende Eigenschaften sowie eine Vielzahl von Antioxidantien. Zudem soll er Krebs vorbeugen können und eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, die Atemwege und das Magen-Darm-System haben.

Apfelessig

Besitzt antimikrobielle, antibakterielle, cholesterin- und blutdrucksenkende sowie krebs- und diabeteshemmende Eigenschaften. Er soll Fettleibigkeit entgegenwirken können sowie eine Vielzahl an Antioxidantien beinhalten.

Natürliches Antibiotikum – Anwendungsmöglichkeiten

Genau wie die Würzpaste oder das Würzpulver aus dem Trester des Fire Ciders, könnt ihr euer natürliches Antibiotikum selbstverständlich rein prophylaktisch nutzen und eure Gerichte – beispielsweise Suppen, Saucen und Dressings – damit verfeinern.

Ebenfalls prophylaktisch empfiehlt es sich, täglich einen Esslöffel bis ein Schnapspinnchen als Kur angewandt von dem Elixier zu sich zu nehmen, beispielsweise im 14-tägigen Rhythmus. Dabei ist es sowohl möglich, die zugeführten Mengen langsam und kontinuierlich zu steigern als auch das Extrakt mit einem Glas Wasser oder Fruchtsaft zu vermischen, so es euch pur zu scharf ist.

Bei akuten Beschwerden und Infektionen, könnt ihr die Dosis im Vergleich zur prophylaktischen Einnahme auf 5 bis 6 Esslöffel verteilt über den Tag zu euch nehmen. Dabei gilt es selbstverständlich zu berücksichtigen, die Einnahme auch mit einem Arzt zu besprechen. Ebenfalls mit einem Arzt sollte die Einnahme besprochen werden, um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auszuschließen, wenn ihr das natürliche Antibiotikum einem Kind verabreichen möchtet, schwanger seid oder stillt bzw. Unverträglichkeiten gegenüber den Zutaten aufweist.

Und übrigens: Auch zum Gurgeln eignet sich das natürliche Antibiotikum mit etwas Wasser verdünnt – bei Infektionen im Mund- und Rachenraum.