

# Pharmazeutische und biologische Antibiotika – Zusammenstellung

Anlagen:

- 1.) Mediziner warnen vor Antibiotika Apokalypse
- 2.) Alte Antibiotika neu entdeckt
- 3.) Video-Link: Das stärkste natürliche Antibiotikum selbst herstellen
- 4.) Natürliches Antibiotikum: Selbst hergestellt

## 1.) Mediziner warnen vor Antibiotika Apokalypse

[Deutsche Wirtschafts Nachrichten](#) | Veröffentlicht: 09.10.17 00:24 Uhr

Die Resistenz vieler Menschen gegen Antibiotika stellt nach Ansicht von Forschern die gesamte moderne Medizin in Frage.

Britische und US-Forscher schlagen Alarm: Ein neuer Trend zeige, dass sich die Resistenz gegen den Antibiotika-Wirkstoff Colistin in den vergangenen 18 Monaten rasant verbreitet habe: In einer Gegend Chinas haben Forscher festgestellt, dass bereits 25 Prozent der Krankenhauspatienten Bakterien mit dem Gen mcr-1 in sich tragen. Dieses Gen neutralisiert die Wirkung von Colistin. Colistin gilt als letzte Hoffnung und wird bei Erkrankungen verschrieben, wenn ein Patient bereits gegen andere Antibiotika Resistenz gezeigt hat.

Der [Guardian](#) zitiert die oberste britische Gesundheitsverantwortliche, Sally Davies: „Die Welt steht vor einer Antibiotika-Apokalypse.“ Sollten nicht rasch Maßnahmen ergriffen und neue Antibiotika entwickelt werden, könnten schon einfach Operationen oder Infektionen tödliche Folgen haben.

Forscher, die sich in dieser Woche in Berlin zu einem Kongress über die Folgen der Antibiotika-Resistenz treffen, sagen, dass die Entwicklung die moderne Medizin unmöglich machen würde. Die Menschheit stehe vor ähnlichen Risiken wie vor hundert Jahren, bevor Alexander Fleming im Jahr 1928 das Penicillin entdeckte.

Die Ursachen sind die zu häufige Einnahme von Antibiotika auch bei leichten Erkrankungen, die Antibiotika-Rückstände in Flüssen und Böden durch die Landwirtschaft sowie die Verwendung von Antibiotika in der Massentierhaltung.

*\*\*\* Für PR, Gefälligkeitsartikel oder politische Hofberichterstattung stehen die DWN nicht zur Verfügung. **Daher bitten wir Sie, liebe Leserin und Leser, um Ihre Unterstützung!** [Hier](#) können Sie sich für einen [kostenlosen Gratismonat registrieren](#). Wenn dieser abgelaufen ist, erhalten Sie automatisch eine Nachricht und können dann das Abo auswählen, das am besten Ihren Bedürfnissen entspricht. [Einen Überblick über die verfügbaren Abonnements](#) bekommen Sie [hier](#). \*\*\**

## 2.) Alte Antibiotika neu entdeckt von René Gräber

Freitag, 10. April 2015

Antibiotika gelten als ein „Segen der Menschheit“, was ich nicht bestreiten möchte. Jedoch wurde und wird dieser Segen so intensiv und extensiv eingesetzt, dass er sich nun in sein komplettes Gegenteil zu verwandeln droht. Denn mit dem gedankenlosen Einsatz der Antibiotika (auch gegen abtörende Ohren und verwandte Erkrankungen) gab man den Krankheitserregern ausgiebig Gelegenheit, sich an die neue Situation anzupassen. Durch Mutation und Selektion, ein Begriffspaar aus der Populationsgenetik, entstanden bei den Keimen Varianten, die sich von der Chemie des Menschen unbeeindruckt zeigten: Die resistenten Krankheitserreger waren geboren.

Wie die Schulmedizin mit ihrer „Errungenschaft“ umgeht und deren Wirksamkeit verspielt, das habe ich bereits in mehreren Beiträgen zum Besten gegeben:

- [Der Fluch der Antibiotika](#)
- [Eier-Tanz um Antibiotika-Hühner](#)
- [Billige Nahrungsmittel teuer bezahlt](#)
- [Gefährliche Lieferungen – damit Antibiotika billig bleiben](#)
- [TOLL! Ärzte verschreiben noch mehr Antibiotika](#)
- [Gefährliche Keime! Wirkungslose Antibiotika?](#)
- [Antibiotika Resistenzen](#)

Natürlich weiß man inzwischen in der Schulmedizin um diese Gefahr – zumindest gibt man vor, dies zu wissen. Warum der Antibiotika-Verbrauch trotzdem zu steigen scheint, ist nur dann verständlich, wenn man weiß, dass rund 70 Prozent der verkauften Antibiotika in der Tierzucht zum Einsatz kommen. Ergo: Es wird mehr gezüchtet, also braucht man auch mehr Antibiotika. Das tut aber der Resistenzentwicklung keinen Abbruch – im Gegenteil. Hier haben die bereits resistenten Krankheitserreger ausgiebig Gelegenheit, ihre Resistenz-Gene untereinander auszutauschen und zu verbreiten.

Die einschlägige Presse und öffentlichen Meinungsmacher sind sich einig, dass hier Panik angesagt ist: [Antibiotika verlieren ihre Wirkung – Ärzte sind hilflos](#) oder [Krank durch die Klinik](#). Auch diese Beiträge des „Spiegel“ sind schön schaurig: [Resistente Bakterien: WHO warnt vor Ära tödlicher Infektionen](#) oder [Antibiotika-Resistenz: Neuer Salmonellen-Stamm ist unbesiegbar](#). Nachdem wir also jetzt in „Endzeitstimmung“ sind, stellt sich die Frage, was man da noch machen kann? Da der Verkauf von Antibiotika stetig zunimmt, kann ein sparsamer und gezielter Einsatz nicht die Lösung sein. Denn dies würde die Wettbewerbsfähigkeit der Antibiotika-Hersteller gefährden. Und das ist noch viel schlimmer als jede Antibiotika-Resistenz. Aber was dann? Man kann nur noch resignieren. Denn ohne die Schulmedizin und ihre Chemie sind wir alle dem Untergang geweiht.

Es gibt da noch die alternativmedizinischen Ansätze, die von „natürlichen Antibiotika“ reden. Aber das ist frommes Wunschdenken. Denn wir sind heute schon so „hirnmanipuliert“, dass wir Gesundheit und Heilung nur noch von chemischen Präparaten erwarten. Das, was die Natur zu bieten hat, ist bestenfalls zweite Wahl. Chemie schlägt Biologie...

**Natürliche Antibiotika – besser als die Schulmedizin erlaubt**

Einige Antibiotika, zum Beispiel das Penicillin, sind eigentlich keine rein chemischen = synthetischen Substanzen, sondern Naturprodukte, die im Falle des Penicillins von Schimmelpilzen produziert werden. Wer die Vielfalt der Natur kennt, dem wird es nicht schwer fallen, anzunehmen, dass auch in diesem Segment eine Vielzahl an Substanzen durch verschiedene Organismen gebildet werden, die antibiotischen Charakter haben und als natürlicher Schutz gegen Krankheitserreger dienen. Und dies ist nicht auf die Tierwelt beschränkt. Auch Pflanzen kennen diesen Schutzmechanismus. Um welche Pflanzen und Substanzen es sich handelt, das habe ich in folgendem Beitrag diskutiert: [Natürliche und pflanzliche Antibiotika: Schutz vor Infektionen und bakteriellen Erkrankungen](#)

Es handelt sich hier allerdings nur um einen „Appetitanreger“ für ein umfassenderes Werk, das ich in Bälde (hoffentlich) als Buch/Report herausbringen werde, wo alles Wissenswerte (aus meiner Sicht) zur Frage der natürlichen Antibiotika zusammengefasst sein wird.

Während man sich in Presse und Gesundheitsministerium noch die Köpfe heiß redet, was man mit MRSA und anderen Resistenzen machen kann, kommt eine verrückte Botschaft von den britischen Inseln. Und die lautet, dass es dort schon vor über 1000 Jahren Antibiotika gegeben hat. Da zu dieser Zeit noch keine weißen Kittel erfunden worden waren, kann man getrost diese Botschaft zu den alchemistischen Märchenerzählungen der Gebrüder Shakespeare zählen, oder doch nicht?

Denn die Meldung lautete frech: „[1,000-year-old onion and garlic remedy kills antibiotic-resistant bugs](#)“, was so viel heißt wie „1000 Jahre altes Heilrezept mit Zwiebeln und Knoblauch vernichtet antibiotikaresistente Keime“. Das ist schon ein starkes Stück. Hier wird behauptet, dass nicht nur Krankheitserreger vernichtet werden, sondern obendrein auch noch antibiotikaresistente Keime, wie MRSA. Sind nicht die Halbgötter in Weiß heute ohnmächtig gegenüber diesen Keimen? Und jetzt will ein Rezept von einer 1000-jährigen Ururoma mehr können als die gesamte Innung der Mediziner der Neuzeit? Es kann sich hier nur um einen typisch britischen Humor schwärzester Machart handeln!

Man muss aber bei der Interpretation des Rezepts den britischen Medizinern zugute halten, dass diese selber nicht an die Wirksamkeit der Rezeptur geglaubt hatten, anfänglich. Gefunden wurde das Rezept in einer Bibliothek für alte englische Literatur und stammt aus dem 9. Jahrhundert. Nachdem Literaturexperten den Text ins zeitgenössische Englisch übersetzt hatten, machte sich ein Team von Mikrobiologen ans Werk, die Rezeptur so originalgetreu wie nur möglich nachzubauen. Was dabei herauskam, kommentierte die Leiterin des Team, Dr. Freya Harrison, so: „*Wir dachten, dass Bald's eye salve (so heißt die Rezeptur im Originaltext) überhaupt keine Spur eines antibiotischen Effekts haben kann. Wir waren aber vollkommen überwältigt, wie effektiv die Kombination der Zutaten war.*“

Die Kombination wurde im Labor gegen MRSA getestet – also gleich der Härtestest, wenn es um die Beurteilung einer anti-bakteriellen Wirksamkeit einer Substanz geht. Dann wurden die einzelnen Zutaten, als Wein, Zwiebeln, [Knoblauch](#) und Gallensekret getrennt gegen MRSA getestet, zusammen mit einer Kontrolllösung als Referenzpunkt. Das Ergebnis war in der Tat umwerfend. Denn die Kombination eliminierte über 90 Prozent der MRSA, was für die Einzelzutaten nicht beobachtet werden konnte.

Der nächste Schritt, den die Mikrobiologen unternahmen, war noch „böser“. Sie wollten die Rezeptur an Biofilmen, bestehen aus MRSA, austesten. Biofilme sind biophysikalische Schutzeinrichtungen von Bakterien, die sich in so dichten Kolonien zusammenschließen, dass ein Film entsteht, der keine anderen Substanzen durchlässt, den

Austausch unter den Bakterien optimiert und eine optimale Ernährungsgrundlage abgibt. Antibiotika haben hier traditionell das Nachsehen. Selbst wenn sie gegen die Keime effektiv sind, sind sie nicht in der Lage, den Schutzfilm ausreichend tief zu durchdringen und ausreichend viele Keime zu eliminieren.

Aber auch unter diesen verschärft ungünstigen Bedingungen zeigte die Bald's eye Rezeptur hervorragende Ergebnisse. Aber das waren alles Laboruntersuchungen „im Reagenzglas“. Die Frage ist jetzt, kann man die Wirkung auch unter in vivo Bedingungen wiederholen.

Dazu wurde die Rezeptur in die USA geschickt, um die Wirksamkeit am lebenden Modell = Mäusen zu testen. Ich weiß nicht, warum die Engländer das nicht selbst haben machen können. Vielleicht gibt es keine Mäuse mehr auf den britischen Inseln... Wie dem auch sei, in den USA wurde die Kombination an Wunden von Mäusen erprobt als topische Anwendung. Auch hier zeigte sich, dass MRSA in den Wunden fast vollständig eliminiert wurden. Die komplette Wirkung war schon nach nur 24 Stunden abgeschlossen und zeigte sich im Vergleich zu modernen Antibiotika als signifikant überlegen.

Warum diese spezifische Kombination von Gallensekret, Wein (vom Originalweinberg, der in der alten Beschreibung erwähnt wird), Knoblauch und Zwiebeln, die nach der Herstellung noch 9 Tage bei 4 Grad Celsius gelagert werden muss, wirkt, dafür haben die Wissenschaftler keine Erklärung. Es handelt sich hier nur zu offensichtlich um eine synergistische Wirkung von Substanzen, die in den Zutaten enthalten sind und durch die Lagerung miteinander in Verbindung gebracht werden.

### **Gegenmaßnahmen der evidenzbasierten Art**

Es muss für die Schulmedizin ernüchternd sein, nicht nur vor den antibiotikaresistenten Keimen die Waffen strecken zu müssen, sondern sich jetzt auch noch von einer Medizinrichtung überholen lassen zu müssen, auf die man bestenfalls nur gönnerhaft herabgeblickt hat. Oder ist es einfach nur deprimierend zu sehen, mit wie wenig Verstand man heute in der Schulmedizin dem Problem der Resistenzentwicklung begegnet. Statt dessen erhalten wir, nachdem man uns alle Hoffnung geraubt und den Weltuntergang prophezeit hat, fast täglich neue Erfolgsmeldungen, denen zufolge es ein neues Antibiotikum gibt, aus dem Reagenzglas, dass mit der Bedrohung fertig zu werden verspricht. Zwei Wochen später redet niemand mehr darüber. Denn man hat bei den Neuen auch schon die ersten Resistenzbildungen gesehen.

Wie wird man von offizieller Seite mit diesem Problem fertig? Das Robert-Koch-Institut zum Beispiel macht seinem störrischen Namensgeber alle Ehre (warum ich den als „störrisch“ bezeichne, können Sie hier nachlesen: <http://renegraeber.de/Schulmedizin-Studien-Report.pdf>). Denn Resistenzen bekämpft das RKI mit dem Sammeln von Daten:

*„Voraussetzung für die Erarbeitung von zentralen Empfehlungen für gezielte Präventionsmaßnahmen und Regime der rationalen Chemotherapie sind verlässliche Surveillance-Daten zum Auftreten und zur Verbreitung der Resistenz und zum Antibiotikaeinsatz. Mit der Zielstellung, eine repräsentative Datenbasis zur Antibiotikaresistenz in Deutschland zu erarbeiten, wurde 2007 das Projekt ARS – Antibiotika-Resistenz-Surveillance in Deutschland ins Leben gerufen. Ausführliche Informationen sowie eine interaktive Datenbank zur Resistenzsituation finden sich auf der Webseite „Antibiotika-Resistenz-Surveillance am RKI“ (siehe unter „Datenquellen“).“*  
Aus: [Antibiotikaresistenz](#)

Ich interpretiere diese Form der Problemlösung als komplette Hilflosigkeit der Resistenzentwicklung gegenüber. Man schaut zu, wie sich das Problem ausweitet und verschärft und führt genau Buch darüber. Toll! Herzlichen Glückwunsch! Im alten England hatte man vor 1000 Jahren die Lösung als Idee und Sud nach nur 9 Tagen zur Hand.

## Fazit

Resistenzen sind umgehbar. Die alten Engländer haben uns einen Weg gezeigt, der aber vollkommen uninteressant ist für Leute, die die Resistenzen als Grundlage nehmen, neue verkaufsfähige und -kräftige Antibiotika in die Welt zu setzen. Und wenn die Neuen dann auch Resistenzen zeigen, dann wird wieder ein noch Neueres dazu entwickelt. Und damit uns die natürlichen Antibiotika mit ihrer überzeugenden Wirkung nicht in die Quere kommen, müssen Verbote, verschärfte Zulassungsbestimmungen für natürliche Substanzen und so weiter her, die den Markt für Infektionskrankheiten freihalten von bedrohlicher Konkurrenz.

## 3.) Video-Link:

### Das stärkste natürliche Antibiotikum selbst herstellen

<https://www.youtube.com/watch?v=O2WL9QU168I>

## 4.) Natürliches Antibiotikum: Selbst hergestellt

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 15.12.2016

(Zentrum der Gesundheit) – 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 können 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.

---

### Das natürliche Antibiotikum

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

Das natürliche Antibiotikum bekämpft nicht "nur" zahlreiche verschiedene Bakterienarten. Es wirkt auch gegen [Viren](#), [Parasiten](#) und [Pilze](#). Selbst gegen [Candida](#) stellt die Mischung ein hervorragendes Therapeutikum dar. Zudem verbessert das Antibiotikum die Blutzirkulation und den [Lymphfluss](#) im ganzen Körper.

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

## Natürliches Antibiotikum – Die Rezeptur

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 niessen 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 - plus 2 Wochen Ziehzeit

### Die Zutaten:

- 700 ml [Apfelessig](#) (Bio und naturtrüb)
- ¼ Tasse fein gehackter [Knoblauch](#)
- ¼ Tasse fein gehackte [Zwiebel](#)
- 2 frische [Pepperoni/Chili](#) – und zwar die schärfsten, die Sie finden können!
- ¼ Tasse geriebener [Ingwer](#)
- 2 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Kurkuma gemahlen oder 2 [Kurkumawurzelstückchen](#)
- [1/4 TL schwarzer Pfeffer](#)
- [1 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 – und zwar so, dass 2/3 des Glases damit ausgefüllt sind.

Giessen Sie nun so viel Apfelessig dazu, wie in das Glas passt - also bis knapp unter den Deckel.

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 die Flüssigkeit über ein sauberes Baumwolltuch oder ein Sieb in ein anderes Glasgefäss ab. Um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen, pressen Sie die Gewürzstückchen im Glas so stark es geht zusammen, z. B. mit einem Löffel oder einem Stampfer.

Die Gewürzstückchen können Sie ab sofort in sehr kleinen Mengen zum Würzen Ihrer Speisen verwenden.

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

### **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).
- Kinder und Schwangere sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.
- 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 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, schont dabei aber die Darmflora, ja, er soll deren Zahl gar erhöhen.
- 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.
- Schwarzer Pfeffer wirkt u.a. entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd. Zudem erhöht er die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erheblich.
- Blütenhonig leistet aufgrund seiner antikakteriellen, 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 Haaren 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](#)