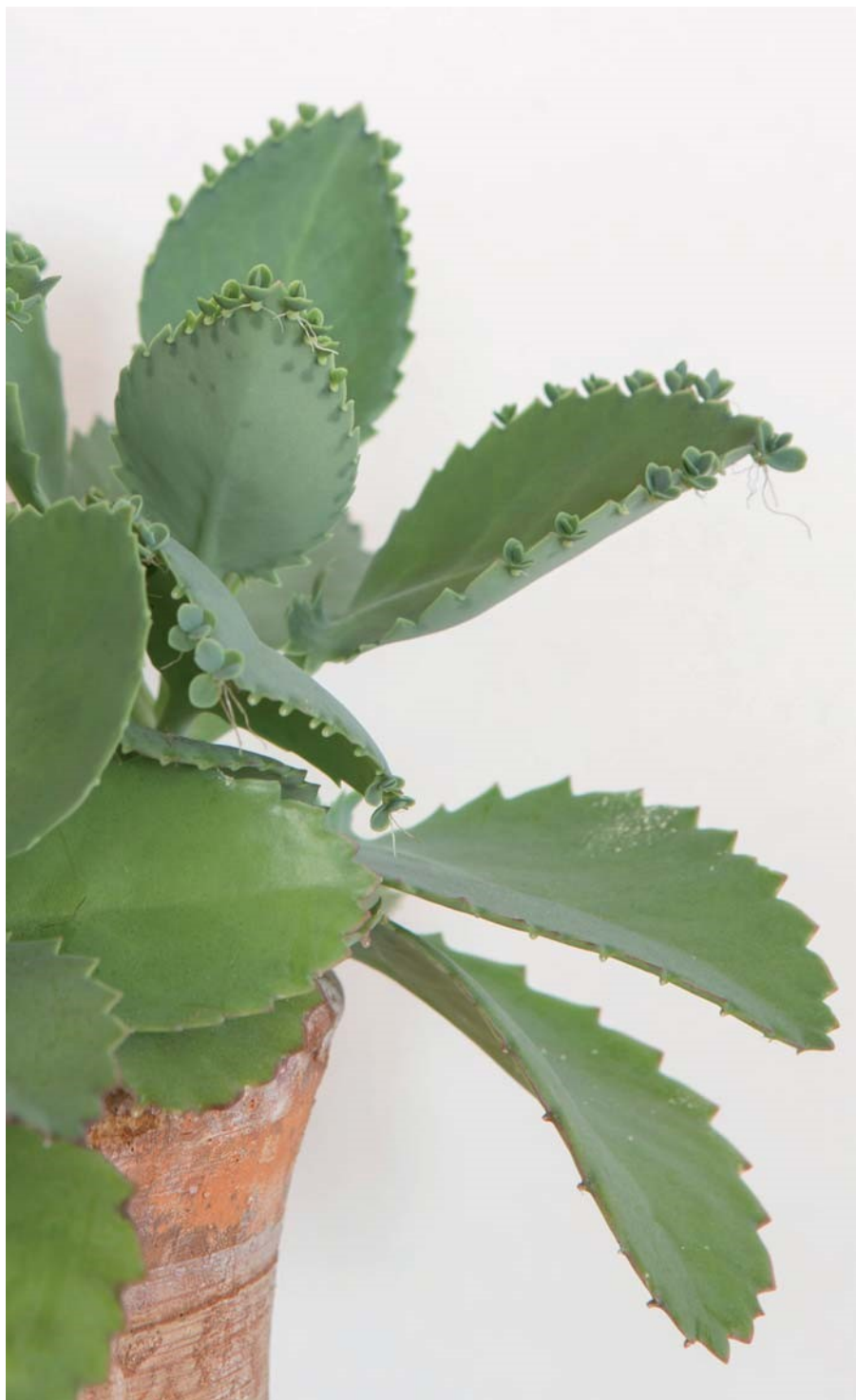


„Schutzpflanzen“ -

Die bakterielle Besiedlung von Pflanzen als Schutz vor Infektionen



Was naturheilkundlich gut gebildete Insider immer schon gewusst haben, das hat ein Forscherteam der Bio-Tech Med-Universität in Graz, unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. rer. nat. Gabriele Berg und Univ. Prof. Dr. Christine Moissl-Eichinger, experimentell erforscht: Die auf bestimmten Pflanzen wohnenden Mikroben bereichern ihre Umgebung in unseren Wohnungen und schützen damit ebenso Menschen und Tiere vor schädlichen Keimen. Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse wird mit Sicherheit unter anderem auch die Keimbelastung von Krankenhäusern und besonders der Intensivstationen mit ihren Antibiotikaresistenzen diesem Thema künftig mehr Aufmerksamkeit widmen (müssen).

Infektabwehr Pflanze

Zimmerpflanzen erzeugen in unseren Zimmern Sauerstoff und reinigen die Raumluft wie ein permanenter Staubfilter. Das haben wir alle schon gewusst, und auch aus diesem Grund holen wir uns immer wieder gerne Pflanzen aus den Gärtnereien nach Hause.

Was aber nur wenige wissen, ist, dass Pflanzen über und über mit Mikroorganismen bedeckt sind. Diese vielen verschiedenen Arten von Bakterien und Pilzen sind gut im Team eingespielt und schützen die Pflanze. Aber sie machen noch viel mehr. Über die Zeit hinweg breiten die Pflanzen ihre gesunde Mischung aus Mikroorganismen in den Räumen aus. Diese bilden im Umfeld der Pflanze einen dichten gesunden „Rasen“, auf dem kein Platz mehr für irgendwelche (exotische) Schädlinge bleibt. Eine einseitige Vermehrung eines Mikroben-Stammes aus deren eigenen Reihen heraus, als mögliche Auslöser von Infektionen, lassen sie auf diese Weise nicht zu. Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen bleiben im Normalfall im selben anteiligen Verhältnis und kontrollieren einander auf diese Weise wechselseitig. Dieses Mikrobiom schützt also vor Ungleichgewichten und damit vor möglichen Infektionen.

Lebensgrundlage Pflanze durch Nachschub von Schutzbakterien

Wie Hunde und andere Haustiere vor Einbrechern, Erdbeben, Bränden und anderen Gefahren warnen und damit schützen können, sind Pflanzen in der Lage, dem Menschen und Haustieren einen gesundheitsfördernden Schutz vor Bakterien zu garantieren. Und das machen sie ununterbrochen, Tag und Nacht, ohne Pause. In diesen Zeiten des Wohlstandes, mit

Belastungen durch (chemische) Schadstoffe, Strahlen und hautirritierende Kosmetika oder Medikamente, kann der Mensch alleine ohne schützende Pflanzen seine Gesundheit nicht mehr erhalten.

Das Immunsystem ist darauf angewiesen, dass die Mischung seiner Mikroorganismen auf der Haut im Gleichgewicht bleibt und im Falle teilweiser Schädigung Nachschub von außerhalb bekommt. Wenn die Menschen und Tiere in die Natur (Garten, Wald, Wiese) eingebettet leben, ist das kein Problem. Unsere Vorfahren lebten mit und im Rhythmus der Natur. Aber in dieser Zeit steriler Wohnungen, mit putz- und desinfektionsmitteldurchtränkten Oberflächen, entstehen Keim-Defizite. Diese verursachen Gesundheitsprobleme, vergleichbar Störungen bedingt durch Aufenthalte in (sterilen) Raumschiffen.

Störfaktor „Waschmittel“ und „Lotions“

Schon nach einer Dusche unter Verwendung von Shampoos wird das Mikrobiom bis in tiefere Schichten der Haut so empfindlich gestört, dass es einige Stunden, wenn nicht Tage benötigt, um wieder eine normale Abwehr zu erreichen. Die in frisch gewaschener Kleidung enthaltenen Reste von Wasch- und Bleichmitteln schädigen zusätzlich.

Aber nicht nur die Reinigungsmittel stellen zunehmend ein Problem dar. Eine Gefahr kann auch von sogenannten Pflegemitteln ausgehen, und das nicht nur auf Grund der darin enthaltenen Substanzen. Werden z.B. Cremes auf die Haut aufgetragen, so kann darunter die schützende Flora ersticken.

Gerade hier ist ein Raumklima, das die dringend benötigten Mikroorganismen für unseren Organismus im Allgemeinen und unsere Haut im Speziellen bereithält, dringend nötig. Pflanzen liefern dafür die nötige Voraussetzung.



Weniger Waschmittel und stattdessen mehr Pflanzenkuscheln

Der therapeutische Ansatz besteht ohne Zweifel zunächst einmal im verringerten Einsatz von Duschgels, Shampoos und Waschmitteln und vor allem immer im intensiven Nachspülen mit reinem Wasser! Danach soll man die Nähe geeigneter Pflanzen suchen, die vielleicht schon im Badezimmer die nackte Haut mit dem schützenden Film von Mikroorganismen überziehen.

Wer öfter mit Auto, Boot oder Flugzeug unterwegs ist, könnte Schutzpflanzen in seinem Fahrzeug als Gesundheitsbegleiter wohnen lassen. Diese sollten aber bei Frostgefahr und extremer Hitze, wie unsere Kinder und Hunde, in Büro und Wohnung mitgenommen werden.

Lungenschutz-Pflanzen

Auch das Bronchialsystem der Lunge ist mit unserer Außenwelt verbunden, und mit jedem Atemzug strömt die Luft mit darin enthaltenen Schadstoffen, Staub und fremden Keimen herein. Kohlendioxid und aus

dem Blut ausgeleitete Gifte belasten beim Ausatmen ununterbrochen die Schleimhaut. Es ist eine gleichbleibende intakte Keimbeseidelung der Nasennebenhöhlen, des Mundes und des Bronchialsystems lebenswichtig.

Um eine intakte Funktion der Lunge zu erhalten, ist saubere Umgebungsluft, aber auch die Ernährung mit Lebensmitteln, die nur geringe Anteile von Harnsäure enthalten, wichtig. Ebenso lebenswichtig ist eine Umgebung mit ständig nachwachsenden Schutzkeimen. Ein Bio-Garten, eine Terrasse oder ein Balkon mit natürlichen, chemiefreien Pflanzen sind wahre Erholungsgebiete, ebenso natürliche Wohnräume mit Schutzpflanzen.

Der Hauptzeitpunkt auf unserer Circadian-Uhr der Organe für die Lunge liegt zwischen 4 und 6 Uhr morgens. Zu diesem Zeitpunkt ausgeschiedene Gifte sorgen für einen spezifischen Atemgeruch. Die größten Mengen an Sauerstoff werden zu dieser Zeit benötigt und als Sauerstoffreserven in die Körperzellen eingelagert, um nach dem Aufstehen durchstarten zu können. Pflanzen in den Schlafräumen können in dieser Phase als wichtige Lieferanten von Sauerstoff, gereinigter Luft und Schutzkeimen dienen.

Darmflora

Hauptregulator für unsere Immunreaktionen ist der Darm. Er ist nicht nur für die passende Aufnahme der Menge von Lebensmitteln, Spurenelementen, Vitaminen und Wasser verantwortlich. Der Darm regelt auch die Entgiftung darmpflichtiger Toxine. Zudem verhindert er die Aufnahme artfremder Stoffe (v.a. artfremder Eiweiße) und wehrt Infekte sowie Tumorzellen ab. Dass entsprechende darmschonende Ernährung mit geringem Gehalt an konzentrierten Eiweißen und längere Esspausen die Darmfunktionen verbessern, ist hinreichend bekannt. Aber auch der ständige Nachschub an Keimpopulationen bildet die Voraussetzung zur Erfüllung all diese Funktionen. Die Einnahme von Antibiotika mit ihrer schädigenden Wirkung auf die Darmflora sollte schon aus diesem Grund möglichst vermieden werden. Auch der Verzehr von Lebensmitteln mit Konservierungsstoffen und Pflanzenschutzmitteln vernichtet Teile unseres bakteriellen Schutzes. Ebenso verhindert eine zu häufige Intimpflege in der Analregion, beispielsweise mit Reinigungstüchern, Flüssigkeiten und Cremes den Nachschub wichtiger Schutzkeime.

Superbio – Pflanzen als Essen

Wichtigster Nachschubweg natürlicher Schutzkeime aus einer natürlichen Umgebung von Schutzpflanzen stellen aufgenommene Lebensmittel dar. Diese können überwiegend nur durch natürlich geerntete Gemüse, Salate oder Obst in den Körper gelangen. Einerseits wird der Anteil dieser verbündeten Mikroorganismen durch den Konsum von Lebensmitteln, die frei von Giftstoffen sind, erhöht, idealerweise aus dem eigenen Garten. Beim Kauf von Bio-Gemüse und Bio-Obst ist zu beachten, dass sich der Begriff „Bio“ nur auf den Anbau bezieht, aber keineswegs garantiert, dass diese Lebensmittel (nach der Ernte

und Ablieferung durch den Biobauern) nicht vor dem Transport (Schiffe, LKW, Lagerung in Geschäften) zur Erhöhung der Haltbarkeit starken Giften oder einer Bestrahlung ausgesetzt werden! Es sollten daher nur Lebensmittel verzehrt werden, welche bis zum Endverbraucher ohne Gift- oder Konservierungsstoffe produziert wurden und angeliefert werden. Ein Waschen empfiehlt sich in jedem Fall. Solche gänzlich schadstofffreie Lebensmittel werden wir vermutlich zukünftig als Superbio-Lebensmittel bezeichnen (müssen).

Zu beachten ist, dass durch die Magensäure ein großer Teil dieser Nachschubkeime zerstört wird und daher größere Mengen an Superbio-Lebensmitteln zugeführt werden müssen. Das geht nur, indem andere Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte nur in geringen Mengen gegessen werden. Eine möglichst vegane Ernährung mit schadstofffreien Pflanzen bzw. „Lebenden Makromolekülen“ wäre hier für einen maximalen Schutz anzuraten.

Grünlilie



Die Grönlilie, „Chlorophytum comosum“, ist eine der föhrenden bzw. gut untersuchten Pflanzen, die einen optimalen Nachschub mit schützenden Mikroorganismen gewährleisten kann. Sie ist anspruchslos und kann von jedem Menschen leicht in Wohnräumen und auf dem Balkon gehalten werden. Ihre schlanken, schmalen weichen und hängenden Blätter sind unverkennbar. Viele Sorten haben in der Mitte einen weißen Streifen. Vor allem als Hängepflanzen machen sie auch optisch eine gute Erscheinung. Schon ein paar Töpfe dieser Pflanze unterstützen unsere Immunlage wesentlich und sollten genauso wie die bereits beschriebene Aloe Vera in keinem Haushalt fehlen. Dass die hilfreichen Rasen von Mikroorganismen auf den Blättern dieser Grönlilie nicht von chemischen Spritzmitteln belastet werden sollten, versteht sich nach meinen Ausführungen von selbst.

Diese Pflanzen beeinflussen unseren Energiehaushalt wesentlich und positiv, weil die Meridiane von Darm, Lunge und Haut untereinander gekoppelt und vor allem mit der Steuerung des zentralen Nervensystems und damit auch unserer seelischen Reaktionsnbenen sehr intim verbunden sind.

Pflanzen mit schädlichen Mikroorganismen

Gibt es auch Pflanzen mit für den Menschen und andere Säugetiere schädlichen Keimen? Bis jetzt ist darüber wenig bekannt, ob es in natürlicher Form Pflanzen gibt, die als „Bewohner“ Mikroorganismen besitzen, welche grundsätzlich bei Menschen dessen Flora und damit seine Körperfunktionen, im Speziellen das Immunsystem, schädigen. Alle Schädigungen der Keimflora von Pflanzen werden durch chemisches Wirken des Menschen bedingt. Die Anwendung von Antibiotika und Insektenschutzmitteln verursacht solche Schädigungen und verwandelt in gewisser

Weise damit diese Produkte zu Giften. Auch Chemikalien, welche bei biologischen Produkten nachträglich zur Verbesserung der Haltbarkeit vom Handel aufgebracht werden, zerstören die gesunde Flora. Deshalb genügt alleine die biologische Produktion in keinem Fall, sondern es muss auch der Weg bis zum Konsumenten schadstofffrei bleiben. Reines Waschen vor dem Verzehr genügt vermutlich nur in wenigen Fällen, da manche Stoffe in die Schale und oberste Schicht diffundieren.

Superbio-Anbau mit Keim-Schutzpflanzen

Wir benötigen also in Zukunft für ein gesundes Essen verstärkt Superbio-Produkte bzw. holen diese Produkte direkt vom Erzeuger, die von diesen zuvor völlig schadstofffrei produziert werden. Hier ist zu bedenken, dass beim Anbau solcher Superbio-Produkte zukünftig durch begleitendes Anpflanzen mit Schutzpflanzen, die die wichtigen gesunden Keime nachliefern, die benötigte Qualität für Mensch und Tiere verbessert wird.

Fleisch- und Milchprodukte mit Stallpflanzen

Auch Masttierhaltung wird für eine verbesserte Qualität in Zukunft solche Schutzpflanzen benötigen und in Richtung „Superbio“ gehen müssen, wenn die Akzeptanz des Kunden weiterhin erwünscht ist. Grönlilie, Beifuß, Kren und andere keimtragende bzw. antibiotisch wirkende Pflanzen werden künftig nicht nur als Schutz für die Rosen im Ziergarten, sondern ebenso als Schutzkultur in der Landwirtschaft eine maßgebliche Rolle spielen und damit einen stärkeren therapeutischen Beitrag für die Gesundheit der Menschen und der gesamten Erde leisten.