



# Wirkt Kren antibiotisch?

Können Lebensmittel antibiotisch wirken? Wenn ja, wie machen sie das? Einblicke in das Verteidigungssystem der Pflanzen – das auch uns gesund erhalten kann.

SONJA SAURUGGER

Es ist ein Schicksal, eine konstante Bedrohung, die wir mit den Vertretern der Pflanzenwelt teilen: Wir sind den Angriffen von krank machenden Bakterien ausgesetzt. Nisten sie sich in unseren Körpern ein und werden zu übermächtig für die Immunabwehr, bekämpfen wir sie mit Antibiotika, die wir in Pillenform zu uns nehmen. Doch was machen Pflanzen, wenn sie von Bakterien angegriffen werden? Wenn zum Beispiel Fress-

„Pflanzliche Nahrungsmittel können bakterielle Infektionen im Keim ersticken.

Sonja Lackner

feinde die äußere Hülle zerstören und die Pflanze somit einem krank machenden Angriff ausgesetzt ist? Sie wehren sich mit Schutzstoffen: Diese Stoffe wirken antibakteriell und antifungizid – also gegen Pilzkrankungen – und werden unter dem Begriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ zusammengefasst. Es scheint daher nicht so weit hergeholt, dass zum Beispiel Kren als natürliches Antibiotikum bezeichnet wird, oder?

„Ja, Kren wird aufgrund seiner Inhaltsstoffe antibiotische Wirkung zuge-

schrieben“, sagen Sonja Lackner und Sandra Wallner-Liebmann, Ernährungswissenschaftlerinnen an der MedUni Graz, und beantworten damit die Ausgangsfrage. Beim Kren sind es die enthaltenen Senföle, die bei der Verdauung im Dünndarm aufgenommen werden – auf ihrem Weg durch den Körper hemmen sie das Wachstum von Bakterien. „Somit kann der Entstehung bakterieller Infektionen vorgebeugt werden“, sagen die Expertinnen.

## „Scharfstoffe“

Diese antibiotische Eigenschaft teilt Kren mit anderen Nahrungsmitteln (siehe rechts): Bei Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer sind es ebenfalls die enthaltenen „Scharfstoffe“ (Fachbegriff: Glucosinolate), die für die Wirkung gegen Bakterien verantwortlich sind. Honig hat ebenfalls eine breite antibiotische Wirkung, die bereits in der Behandlung von Wunden eingesetzt wird. Allerdings gilt hier, dass bei „medizinischen Indikationen kein herkömmlicher Honig angewendet werden soll“, sagen die Expertinnen, sondern nur spezielle Medizinprodukte.

Diese und viele andere pflanzliche Nahrungs-

„Kren wirkt nicht nur antibiotisch: Er hat auch einen hohen Vitamin-C-Gehalt.

Sandra Wallner-Liebmann

mittel sollte man aber nicht nur aufgrund ihrer antibiotischen Eigenschaften essen: Die Palette der sekundären Pflanzenstoffe ist breit und sie können noch viel mehr. Sie reduzieren das Krebsrisiko, unterstützen das Immunsystem und wirken antioxidativ (sie machen freie Radikale im Körper unschädlich). Kurz gesagt: Gemüse ist sehr gesund und kann aufgrund all dieser Eigenschaften den Alterungsprozess verzögern.

„Pflanzliche Nahrungsmittel können bakterielle Infektionen im Keim ersticken“, sagen Lackner und Wallner-Liebmann nach der Anwendung gefragt. Somit eignen sich die antibiotischen Lebensmittel zur Vorsorge, damit es erst gar nicht zu den saisonalen Wehwechen wie zum Beispiel Halsentzündungen kommt. Für die Therapie einer schweren Infektion braucht es aber Hilfe in Pillenform.

## Kren: Vitaminwurzel

Die Senföle sind es, die dem Kren seine antibiotische Wirkung verleihen. Diese sekundären Pflanzenstoffe werden bereits im Dünndarm aufgenommen und bekämpfen auf ihrem Weg durch den Körper das Wachstum von Bakterien. Doch der Kren kann noch mehr: Die Wurzel hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt und seine ätherischen Öle wirken positiv auf die Verdauung.



### Zwiebel: Gesunde Schärfe

Die Zwiebel ist eng mit dem Knoblauch verwandt, beide enthalten den Stoff Allicin, der antibiotisch wirkt. Außerdem sind Zwiebeln reich an Phenolen, die antioxidativ wirken: Sie machen freie Radikale im Körper unschädlich, die durch Stoffwechselprozesse oder Umweltgifte entstehen und die Zellen angreifen.



### Gewürze und Kräuter: Konzentrierte Wirkung

Gewürze und Kräuter haben eine besonders hohe Konzentration an den gesunden sekundären Pflanzenstoffen, was sich auch an ihrem intensiven Geruch, Geschmack und der Farbe erkennen lässt. Einige Beispiele für Kräuter, die antibakteriell wirken, sind Zimt, Minze, Thymian oder Salbei.



### Honig: Süßer Therapeut

Die Wirkung von Honig wurde nicht nur im Bienenstock, sondern auch im Labor bestätigt: Der süße Saft wirkt gegen Bakterien und Pilze und aktiviert das Immunsystem. Daher wird Honig auch für die Wundheilung eingesetzt, aber: dafür nur spezielle Medizinprodukte verwenden! Besonders gut antibakteriell wirkt übrigens Manuka-Honig.



### Ingwer: Knorriger Scharfmacher

Gingerol heißt der Scharfstoff des Ingwers, der auch für seinen typischen, die Zunge kitzelnden Geschmack verantwortlich ist. Dieser Stoff hat Einfluss auf unser Immunsystem: Er wirkt auf jene Botenstoffe, die ausgeschickt werden, wenn im Körper eine Entzündung vorliegt, und unterstützt somit die Immunabwehr.



### Knoblauch: Vielköhner mit Aroma

Jener Stoff, der für den hartnäckigen Knoblauchgeruch verantwortlich ist, macht den Knof gleichzeitig so gesund: Allicin sorgt für die antibakterielle und antifungizide („gegen Pilze“) Wirkung. Außerdem kann der Knoblauch auch das Cholesterin senken, das Immunsystem stärken und vor Krebs schützen.

