Hilfe bei Migräne, Entzündungen, Darmproblemen

Diese Lebensmittel sind wie Medizin

Von ANTJE RAUPACH

Der Hals tut weh und der Bauch grummelt. Wenn Sie krank sind, muss es nicht immer gleich der Griff zur Chemie sein. Manche Medizin haben Sie zu Hause im Schrank stehen.

„Es handelt sich nicht um Exoten, sondern um Produkte wie Hafer, Zwiebeln, Honig. Produkte, die billig sind, aber so manches Medikament ersetzen können – und innerlich und äußerlich anwendbar sind", sagt Ärztin Franziska Rubin (51).

Hier erklärt sie, bei welchen Beschwerden welche Lebensmittel helfen können.

Migräne

Bei einer Migräneattacke den Saft einer halben Zitrone in eine Tasse starken Kaffee einrühren, abkühlen lassen, trinken. Das Vitamin C in der Zitrone führt zu einer Ausschüttung von Noradrenalin, das Hormon dämpft den Kopfschmerz, ebenso wie Koffein.

Arthrose

Bei Arthrose gilt es, Entzündungen zu hemmen und die Gelenke zu entlasten. Ein Helfer sind Kartoffeln, deren Kupfer die Wundheilung unterstützt, 3 bis 5 Kartoffeln mit Schale kochen, in ein Küchentuch wickeln, die Kartoffeln darin zerdrücken, auf die schmerzende Stelle legen. Bei diesem Umschlag hilft auch die Wärme.

Kleine Wunden

Hafer wirkt wie ein Pflaster von innen. Das Eisen im Hafer sorgt für eine gute Blutbildung, Zink hilft der Wundheilung und unterstützt das Immun- und Hormonsystem.

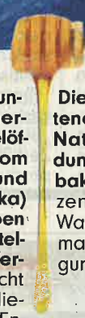
Bei gereizter Haut wirkt eine Auflage aus Haferflocken auch von außen. Eine Handvoll im Mixer zerkleinern, mit lauwarmem Wasser zu einem Brei verrühren, in ein Tuch füllen, einmal umschlagen und die Packung auf die betroffenen Stellen legen.

Reizdarm

Bei Reizdarm 10 g geschnittenen Ingwer mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Ingwerwasser zu einem Liter mit heißem Wasser auffüllen, über den Tag verteilt trinken. Die Scharfstoffe Gingerol und die ätherischen Öle im Ingwer beruhigen die Verdauung.

Entzündungen

Bei kleinen Entzündungen und Eiterherden einen Teelöffel Honig (vom Dt. Imkerbund oder Manuka) auf eine Kompresse geben und auf die betroffene Stelle legen – mit einem Verband fixieren. Über Nacht einwirken lassen, anschließend abwaschen. Die Enzyme der Bienen im Honig wirken antibakteriell.



Halsschmerzen

Die in Natursalzen enthaltenen Mineralstoffe (v. a. Natrium) wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Bei Halsschmerzen 2 g Salz in 200 ml Wasser auflösen und mehrmals täglich zwei Minuten gurgeln.

Zahnfleisch-Entzündungen

Curcumin im Kurkuma-Gewürz fördert die Wundheilung. Bei entzündetem Zahnfleisch 2 TL Kurkumapulver und zwei zerstoßene Gewürznelken mit Wasser aufkochen, abseihen, abkühlen lassen, abends nach dem Zähneputzen damit spülen.

Insektenstiche

Sekundäre Pflanzenstoffe in Zwiebeln sind stark antioxidativ und entzündungshemmend. Darum lindert die Zwiebel auch Insektenstiche: Eine Zwiebelscheibe auf den Stich legen, mit einem Pflaster fixieren und ca. zwei Stunden wirken lassen.

Dr. Franziska Rubin (51) ist Fernsehmoderatorin und Medizinjournalistin. Der Haferflocken-Beeren-Mix in der Müsli-Schale kombiniert Ballaststoffe im Hafer mit sekundären Pflanzenstoffen in den Beeren. Sie beugen Entzündungen der Schleimhäute vor

Mehr Tipps in: Dr. Franziska Rubin „Heilen mit Lebensmitteln", ZS Verlag, 224 Seiten, 24,99 Euro

Fotos: MICHAEL WILFLING FÜR ZS VERLAG, GETTY IMAGES

IHR PERSÖNLICHES Bild+ SUPER-TICKET

B828N8H

Code auf super-ticket.bild.de eingeben und heute exklusiv BILDplus Premium nutzen

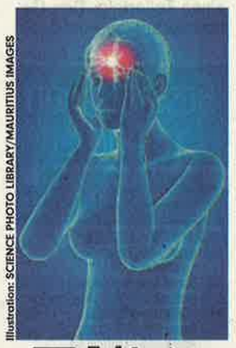


Illustration: SCIENCE PHOTO LIBRARY/MAURITIUS IMAGES

5 Fakten zum Welt-Kopfschmerztag

Ein leichtes Hämmern bis hin zu Pressluftdruck im Schädel – jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens Kopfschmerzen. BILD nennt Fakten zum heutigen Weltkopfschmerztag:

► Es gibt rund 250 unterschiedliche Kopfschmerz-Arten.

► Besonders häufig treten Migräne und Spannungskopfschmerzen auf.

► 40 Prozent der Deutschen sind mehrmals im Monat betroffen.

► Berühmte Persönlichkeiten wie der Künstler Salvador Dalí (1904–1989) und die Wissenschaftlerin Marie Curie (1867–1934) litten unter Migräne-Attacken.

► **So wurden die Schmerzen früher behandelt:** Die alten Ägypter rieben die Schläfen mit Fischköpfen ein, im europäischen Mittelalter setzte man auf Aderlass.

DAS WETTER

Donnerstag, 05.09.2019

BILD präsentiert das TV-Programm am Donnerstag

ARD

5.30 MoMa. **9.00** Tagess. **9.05** Live nach Neun **9.55** Sturm der Liebe **10.44** Tagesschau **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt – Gejagt **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** MiMa **14.00** Tagess. **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe

ZDF

5.30 Morgenmagazin **9.00** heute Xpress **9.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** MiMa **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht. Show **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares. Magazin

SAT.1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen. Magazin Vanessa Blumhagen **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens u. a. **12.00** Anwälte im Einsatz **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten

RTL

6.00 Guten Morgen Deutschland **8.30** GZSZ **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaulicht-Report **11.00** Der Blaulicht-Report **12.00** Punkt 12 **14.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal. Show **15.00** Ran an den Speck – Familien nehmen ab. Dokusoap

Pro 7

5.45 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.45** How I Met Your Mother **10.40** Fresh off the Boat. Sitcom **11.35** Mike & Molly **11.55** 2 Broke Girls **12.55** Mom **13.20** Two and a Half Men **14.40** The Middle **15.40** The Big Bang Theory. Sitcom

BR

9.35 Panda, Gorilla & Co. **10.25** Der Darß – Küste der Kraniche **11.10** Länder – Menschen – Abenteuer **11.55** In aller Freundschaft **12.40** Tierärztin Dr. Mertens **13.30** Gärtnern für jeden **14.15** Felix und die wilden Tiere **14.45** Wer weiß denn sowas? **15.30** Schnittgut

IMPRESSUM

Verleger: Axel Springer (†1985)
Vorsitzender der Chefredaktionen und Chefredakteur: Julian Reichelt
Stellvertreter des Chefredakteurs: Daniel Böcking (Digital), Alexandra Würzbach (Zeitung), Christian Stenzel (Chief of Staff)
Chefredaktion: Sissi Breiter, Nikolaus Blome, Martin Brand, Martin Heidemann, Florian von Hellrigl, Bettina Kochhelm, Timo Lokoschat, Paul Ronzheimer, Mandy Sachse, Jorin Verges
Art Director: Jan Gerlof (Lay), Markus Ackermann, Daniel Opdenbeck
Creative Director: Willem A. Teil
Fotochefin: Silke Boggemeier, Christian Langbehn, Tanja Pelt (Stv.), Ewa Malitkes (Stv.)
Textchefin: Alexander von Schönburg, Oliver Stöber
Geschäftsführender Redakteur: Stefan Liebig
Leitende Chefs vom Dienst: Patrick Markowski, Christoph Simon, Rüdiger Buschner (Digitalausgaben)
Chefs vom Dienst: Karl L. v. Gutzeberg, Melanie Seidel
Chefkorrektor: Marc Liebscher
Onlinejournalismus & Infografik: Philipp Blencke, Ralf Dick
Sonderaufgaben: Frank Ochse (Bürochef Julian Reichelt)