

**FRANZISKA RUBIN SAGT, WAS GEGEN ENTZÜNDUNGEN,  
DARMPROBLEME & MIGRÄNE HILFT**

# Diese Lebensmittel sind wie Medizin



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

Foto: Michael Wilfling für ZS Verlag

Artikel von: **ANTJE RAUPACH**

veröffentlicht am

**04.09.2019 - 23:00 Uhr**

**Es gibt Krankheiten, für die sind ganz normale Nahrungsmittel eine gute Medizin. Davon ist die Ärztin Franziska Rubin (51) überzeugt. Und das Beste: Fast jeder hat diese Helfer zu Hause.**

„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 die Medizinerin.

► **Hier erklärt Dr. Rubin, bei welchen Krankheiten welche Lebensmittel helfen können.**

## **Migräne**

Bei einer Migräneattacke den Saft einer halben Zitrone in eine Tasse starken Kaffee einrühren, abkühlen lassen, trinken. Die ätherischen Öle (Citral) in der Zitrone wirken beruhigend und krampflösend, das Koffein wirkt zusätzlich gegen Kopfschmerzen.

## **Arthrose**

Bei Arthrose gilt es, Entzündungen zu hemmen und die Gelenke zu entlasten. Ein Helfer sind Kartoffeln, deren Kupfer die Wundheilung unterstützt. 3–5 Kartoffeln mit Schale kochen, in ein Küchentuch wickeln, die Kartoffeln im Päckchen zerdrücken, auf die schmerzende Stelle legen.



**Manche Lebensmittel können Medizin ersetzen. Hafer beispielsweise sorgt für eine gute Blutbildung**

Foto: Jens Kalaene / dpa

## **Kleine Wunden**

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

**Bei gereizter Haut hilft eine Auflage aus Haferflocken auch von außen. Eine Handvoll im Mixer zerkleinern, mit lauwarmen 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 Shogaol und die ätherischen Öle im Ingwer beruhigen die Verdauung.

# Entzündungen

Bei Entzündungen und Eiterherden einen Teelöffel Honig auf eine Kompresse geben und auf die betroffene Stelle legen – mit einem Verband fixieren. Über Nacht einwirken lassen, anschließend abwaschen. Der saure pH-Wert und die Enzyme der Bienen im Honig wirken antibakteriell.

# Halsschmerzen

Die in Natursalzen enthaltenen Spurenelemente (Kalium, Magnesium) wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Bei Halsschmerzen 2 g Salz in 200 ml Wasser auflösen und mehrmals täglich zwei Minuten gurgeln.

# Zahnfleisch-Entzündungen

Zink in Kurkuma 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.



**Mehr Tipps, wie Lebensmittel Krankheiten heilen in: Dr. Franziska Rubin „Heilen mit Lebensmitteln“, ZS Verlag, 224 Seiten, 24,99 Euro**

Foto: Michael Wilfling für ZS

orbox&utm\_source=bilddedt&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:BILD Below Article Paid Compliant:)  
rbox&utm\_source=bilddedt&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:BILD Below Article Paid Compliant:)

([https://www.foodspring.de/magazine/vom-langen-lulatsch-zum-vorzeige-athlet-kundeninterview-mit-julian?](https://www.foodspring.de/magazine/vom-langen-lulatsch-zum-vorzeige-athlet-kundeninterview-mit-julian?utm_source=taboola&utm_medium=cpc&utm_campaign=D-JulianInterview_C_InterestMale_D_DE&utm_content=8+kg+Muskelzuwachs+in+nur+6+Monaten++Julian+verr%C3%A4t+sein+Geheimnis&utm_term=bilddedt)

**FOODSPRING** [utm\\_source=taboola&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=D-JulianInterview\\_C\\_InterestMale\\_D\\_DE&utm\\_content=8+kg+Muskelzuwachs+in+nur+6+Monaten++Julian+verr%C3%A4t+sein+Geheimnis&utm\\_term=bilddedt](https://www.foodspring.de/magazine/vom-langen-lulatsch-zum-vorzeige-athlet-kundeninterview-mit-julian?utm_source=taboola&utm_medium=cpc&utm_campaign=D-JulianInterview_C_InterestMale_D_DE&utm_content=8+kg+Muskelzuwachs+in+nur+6+Monaten++Julian+verr%C3%A4t+sein+Geheimnis&utm_term=bilddedt))

## 8 kg Muskelzuwachs in nur 6 Monaten – Julian verrät sein Geheimnis

([https://www.foodspring.de/magazine/vom-langen-lulatsch-zum-vorzeige-athlet-kundeninterview-mit-julian?](https://www.foodspring.de/magazine/vom-langen-lulatsch-zum-vorzeige-athlet-kundeninterview-mit-julian?utm_source=taboola&utm_medium=cpc&utm_campaign=D-JulianInterview_C_InterestMale_D_DE&utm_content=8+kg+Muskelzuwachs+in+nur+6+Monaten++Julian+verr%C3%A4t+sein+Geheimnis&utm_term=bilddedt)

[utm\\_source=taboola&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=D-JulianInterview\\_C\\_InterestMale\\_D\\_DE&utm\\_content=8+kg+Muskelzuwachs+in+nur+6+Monaten++Julian+verr%C3%A4t+sein+Geheimnis&utm\\_term=bilddedt](https://www.foodspring.de/magazine/vom-langen-lulatsch-zum-vorzeige-athlet-kundeninterview-mit-julian?utm_source=taboola&utm_medium=cpc&utm_campaign=D-JulianInterview_C_InterestMale_D_DE&utm_content=8+kg+Muskelzuwachs+in+nur+6+Monaten++Julian+verr%C3%A4t+sein+Geheimnis&utm_term=bilddedt))

([http://www.fussballfieber.de/p/rzaktu/10-beeindruckende-fast-transfers?utm\\_campaign=rzaktu&utm\\_medium=tb\\_reco-widgets&utm\\_source=tb\\_paid\\_rzaktu\\_desktop&utm\\_term=bilddedt](http://www.fussballfieber.de/p/rzaktu/10-beeindruckende-fast-transfers?utm_campaign=rzaktu&utm_medium=tb_reco-widgets&utm_source=tb_paid_rzaktu_desktop&utm_term=bilddedt))