

HÖRZU

Nr. 1
SCHLANDS
ERSTES
TV-MAGAZIN

BEL 2,30 € DAN 2,35 € FRA 2,50 € ITA 2,80 €
LUX 2,30 € NL 2,40 € ÖST 2,30 € SPAN 2,70 €
KANAREN 3,60 € SCHWEIZ 3,80 Sfr



10 einfache Helfer
gegen 100
Krankheiten

Dr. Franziska Rubin

Heilen mit Lebensmitteln



Spektakuläre TV-Doku



ABENTEUER
unterm **EIS**



Lilo Pulver
wird **90**
Die Schauspielerin
über die Liebe
ihres Lebens



Im Reich der
wilden Bären
Auf der Spur der großen Räuber

Inhalt

NR. 41/2019 Vom 12. bis 18.10.

Fernsehen

- 6 **„Meine Show der großen Gefühle“** Wenn ein Lied zur Botschaft wird: Musikshow mit Judith Williams
- 18 **„Geliebt habe ich nur einmal“** Zum 90. Geburtstag gab Lilo Pulver uns eines ihrer seltenen Interviews
- 22 **Böse neue Welt** Die preisgekrönte US-Serie „The Handmaid's Tale“ läuft endlich im deutschen Free-TV
- 28 **Herr Himmler, kommt „Wetten, dass..?“ zurück?** ZDF-Programmchef Norbert Himmler verrät HÖRZU im Exklusiv-Interview die großen Pläne des Zweiten
- 34 **Gefährliche Affäre** Im Thriller „Ein verhängnisvoller Plan“ will Benjamin Sadler als Bulle eine Tat vertuschen
- 50 **Die 3 Wissensfragen der TV-Woche** Erstaunliche Fakten zu aktuellen Sendungen. Etwa: Distelfalter, Schimmelkäse und das Grüne Gold Mexikos

Wissen

- 4 **Bahn frei für die Kunst** In Stockholm wurde jede Metrostation individuell gestaltet. Abgefahren!
- 14 **Aufbruch in die Tiefe** Mutig: Ein französisches Paar erkundet in gewagten Tauchgängen die Ozeane
- 24 **Die Bären sind los!** Das harte Leben der Grizzlys in Alaska: Wie ein TV-Team den Bären auf den Pelz rückte
- 32 **Tierisch beste Freunde** Hollywoodstar Amanda Seyfried ist auf den Hund gekommen – auch im Kino

Ratgeber

- 8 **Die Heilkraft der Lebensmittel** Von Hafer bis Zwiebeln: Dr. Franziska Rubin stellt 10 Nahrungsmittel vor, die 100 Beschwerden lindern können. Genial!
- 37 **Der große Bruder** Im Autotest: der Fiat 500X
- 40 **Hallo, Doktor!** Fachärzte beantworten Fragen zu häufigen Beschwerden: Halsschmerzen, Verstopfung
- 44 **Märchenhaftes Arabien** Unterwegs in den Vereinigten Emiraten: So sieht Traumurlaub aus
- 48 **Heiße Liaison** Was Schwaben und Österreicher verbindet: Flädlesuppe von TV-Koch Nelson Müller

7 TAGE PREMIUM FERNSEH-PROGRAMM

- 52 **Das große TV-Wochenprogramm** Die komplette Übersicht für die Woche vom 12. bis 18. Oktober 2019

Jede Woche 16 Seiten Radio
Die Adressen der Fernsehsender finden Sie auf der letzten Seite des Radioprogramms (Heftmitte) und auf hoerzu.de

Immer in HÖRZU

- 42 **Abo-Angebot**
- 112 **Impressum**
- 136 **Kino, DVD, Streaming, Bücher, Musik** Neuheiten und Tipps der Redaktion
- 138 **Großer Rätselteil** Original & Fälschung, Superpreis, Sudoku, „Wer wird Millionär?“
- 142 **Horoskop**
- 144 **Mecki** Ein neues Abenteuer
- 145 **Leserbriefe, Zippert**
- 146 **Humor** Marunde

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet



24 WO DIE WILDEN BÄREN WOHNEN

Eine eindrucksvolle Tierdoku zeigt Grizzlys in Alaska hautnah



34 Ein Mann im Teufelskreis
Benjamin Sadler als Kommissar, der in einen Mord verwickelt wird



32 Eine Frau im Glück
US-Star Amanda Seyfried liebt Hunde: privat und im Kino



44 WIE 1001 NACHT

Urlaub in den Vereinigten Arabischen Emiraten

Liebe Leserinnen und Leser,



Christian Hellmann
Chefredakteur

die Nase läuft, der Magen rebelliert: Kein Problem! Sie haben doch sicher eine Hausapotheke? Bei vielen Beschwerden genügt schon ein Blick in den Küchenschrank, um wirkungsvolle, vor allem sanfte Hilfe zu finden. Das erläutert Dr. Franziska Rubin in unserer Titelgeschichte **„Die Heilkraft der Lebensmittel“**. Einfacher geht es nicht! Mit Leichtigkeit und Lebensfreude verbindet man diesen großen Star des deutschen Films: **Lilo Pulver** feiert ihren 90. Geburtstag! Lesen Sie, wie die Schauspielerin über ihr bewegtes Leben denkt.

Viel Freude mit Ihrer HÖRZU wünscht Ihnen

Kundenbetreuung
Fragen zum Abo
Telefon **040-60 77 60 77 60**
Fax **040-60 77 60 77 61**
hoerzu-abo@funke-zeitschriften.de

Ihr Kontakt zur Redaktion
Brieffach 4110, 20445 Hamburg
Telefon **040-554 47 25 00** (Mo., Di., Do. 10 – 15 Uhr)
Fax **040-554 47 25 26**
hoerzu-leserservice@funke-zeitschriften.de

Die Hei



Meine
Top 10
— gegen —

100 Krankheiten

**DR. FRANZISKA
RUBIN**

Die Medizinerin und TV-Moderatorin, die auf Naturheilkunde setzt, hat vier Jahre in Australien gelebt. Dort lernte sie bei den Ureinwohnern, den Aborigines, eine andere Art des Heilens kennen



Es müssen nicht immer
Medikamente sein.
Dr. Franziska Rubin
empfiehlt alltägliche
Nahrung gegen
kleine und große
Beschwerden. Ganz
sanft und natürlich!

Lebensmittelkraft

der Lebensmittel



MEDIZIN AUS DER KÜCHE
Ob Salz, Honig, Ingwer oder Kartoffeln:
Richtig angewendet helfen diese zehn
Lebensmittel gegen 100 Krankheiten

Der Kopf schmerzt, der Magen brennt, eine Erkältung bahnt sich an? Dann greifen Sie besser nicht gleich zur Tablette. Werfen Sie lieber einen Blick in den Kühlschrank oder in die Vorratskammer. Darin nämlich findet sich oft ein natürlicher Schatz mit ungeahntem Heilpotenzial. Eine Zitrone etwa kann helfen, die Turbulenzen im Kopf zu beruhigen, eine Handvoll Kartoffeln löscht zuverlässig das Feuer bei Sodbrennen, und Honig ist die heilende Antwort auf Beschwerden, die mit einer Erkältung daherkommen. Dr. Franziska Rubin ist sich sicher: „Um Krankheiten zu heilen, bedarf es nicht immer teurer Arzneien. Oft können schon ganz alltägliche Lebensmittel den Gang in die Apotheke überflüssig machen.“

In ihrem neuen Ratgeber „Heilen mit Lebensmitteln“ (ZS, 224 S., 24,99 €) stellt sie

zehn ganz normale Esswaren vor, die das Zeug haben, 100 der häufigsten Krankheiten zu lindern und zu heilen – durch innerliche oder äußerliche Anwendung. Und das ganz ohne Rezept und Chemie!

» HONIG «

INNERLICH „Der ganze Bienenstock ist eine Naturapotheke: mit stärkenden Blütenpollen, keimtötender Propolis, aufbauendem Gelée royale und pflegendem Bienenwachs“, schwärmt Dr. Rubin. Honig ist perfekte Erste-Hilfe-Therapie bei Erkältungen. Honig-Apfelessig-Gurgelwasser vertreibt Halsschmerzen, Honig-Zwiebel-Sirup löst das Sekret bei Husten, Honig mit Kurkuma stärkt das Immunsystem.

ÄUSSERLICH Die Kraft des Honigs, vor allem des neuseeländischen Manuka-honigs, liegt aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung in der Wund-

heilung. Eingesetzt wird er bei Hautkrankheiten wie Ekzemen, Furunkeln und Akne. **GEWUSST?** In einer Studie konnte belegt werden, dass Gelée royale den Level des männlichen Sexualhormons Testosteron erhöht, Blutzucker und Blutbildung stabilisiert und positiven Einfluss auf das geistige Wohlbefinden hat. „Letzteres ist wohl auf den Inhaltsstoff Acetylcholin zurückzuführen. Bei Demenz kommt es zum Abbau dieses Botenstoffs“, sagt die Medizinerin.

» ZWIEBELGEWÄCHSE «

INNERLICH Auch Knoblauch gehört zu den Zwiebelgewächsen, und er hat es faustdick in seiner Knolle. Eine Metastudie der Universität Adelaide in Australien ergab: Das in ihm enthaltene Allicin senkt den diastolischen (unteren) Blutdruckwert im Schnitt um 7 mm/Hg. Auch die Zwiebel hat einen günstigen Effekt auf den Blutdruck. Verantwortlich dafür ist vor allem der in den Zwiebelschalen enthaltene antioxidativ wirkende Pflanzenfarbstoff Quercetin. Die TV-Ärztin empfiehlt deshalb, die Zwiebelschalen für eine optimale Quercetin-ausbeute in Suppen mitzukochen.

ÄUSSERLICH Bei Schnupfen eine aufgeschnittene Zwiebel auf den Nachttisch legen. Ihre ätherischen Öle sorgen für eine freie Nase.

GEWUSST? „Bereits nach einem mehrwöchigen täglichen Verzehr von drei bis vier Knoblauchzehen sinkt der Cholesterinspie-



gel um acht Prozent“, erklärt Franziska Rubin. „Dies ist das Ergebnis von knapp 40 Studien. Statistisch gesehen bedeutet das bei 50-Jährigen eine um 40 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen der Herzkranzgefäße. Das schafft kein Medikament.“

» KOHL «

INNERLICH Vom „Armeleuteessen“ zum Superfood – Kohl hat eine steile medizinische Karriere hingelegt. Allen Kohlsorten gemein ist die krebshemmende Eigenschaft der enthaltenen Senföle. Weitere Talente: Grünkohl kann mit seinen Carotinoiden der Makuladegeneration, einer altersbedingten Augenerkrankung, vorbeugen. Die Milchsäurebakterien im Sauerkraut fördern nicht nur eine gesunde Darmflora, sie bilden auch sogenannte Bacteriocine, die als eine Art Abwehrtruppe gegen krankmachende Keime wirken.

ÄUSSERLICH Wickel mit Kohlblättern (siehe Kasten unten) sind unter anderem ideal bei Schleimbeutelentzündungen an Ellenbogen und Schulter. „Die Inhaltsstoffe



» ÖL «
Olivenöl senkt nicht nur das Gesamtcholesterin, sondern auch das „schlechte“ LDL

des Kohls können das erkrankte Gewebe anregen, über die Haut Entzündungsstoffe auszuschwemmen“, erklärt Franziska Rubin den Heilmechanismus.

GEWUSST? Konserviertes Sauerkraut hat viel von seinen Nährstoffen eingebüßt. Selbermachen lautet deshalb die Devise! So geht's: Weißkohl hobeln, mit einem Esslöffel Salz vermischen und kneten, bis sich Flüssigkeit bildet. Den Kohl in ein Glas geben und so zusammendrücken, dass er von der Lake bedeckt ist. Ziehen lassen!

» ÖLE «

INNERLICH Öl – in diesen zwei Buchstaben steckt die geballte Kraft von Samen, Nüssen und Früchten. Olivenöl schützt vor

Herzinfarkt, Kürbiskernöl lindert Prostatabeschwerden, Leinöl hält die Gefäße geschmeidig, Sesamöl hilft beim Entgiften, Walnussöl stärkt das Immunsystem.

ÄUSSERLICH Zur Entgiftung, bei Parodontitis und zur Stärkung des Immunsystems ist das Ölziehen in der ayurvedischen Medizin heilsames Mittel. Es fördert die Ausscheidung schädlicher Stoffe aus dem Organismus und regt die Tätigkeit der Speicheldrüsen an. Speichel enthält Eiweißkörper, die für die Abwehr von Krankheitserregern wichtig sind. Morgens einen Esslöffel Sesamöl in den Mund nehmen und fünf Minuten durch die Zähne hin und her ziehen. Danach ausspucken.

GEWUSST? „Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren aus tierischen Produkten sind ungesättigte Fettsäuren unabdingbar für den Stoffwechsel und die Bildung von Gewebshormonen“, erklärt Dr. Franziska Rubin. Manche von ihnen gehören zu den essenziellen Fettsäuren. Das bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst produzieren kann und sie deshalb über die Nahrung aufnehmen muss.

» SALZ «

INNERLICH Salz kann Leben retten. Nach Operationen oder bei großen Blutverlusten werden Infusionen mit Kochsalzlösung verabreicht. Salz ist aber nicht nur für Notfälle geeignet. Es hat auch einen festen Platz in der Hausapotheke.

ÄUSSERLICH Salzlösungen (Sole) sind unschlagbar bei Erkältungen. Gurgeln mit Salzwasser vertreibt Halsschmerzen, Sole-Wadenwickel senken Fieber. Bei Schnupfen hilft ein Sole-Nasenspray. Gereizte Augen lindern Salzwassertropfen. Und wenn zu allem Übel auch noch Herpes aufblüht, kann man selbst diesen mit einer Salzlösung behandeln. Sole lässt sich leicht selbst herstellen. Für eine leichte, nur einprozentige Lösung einfach 1 Gramm Salz mit 100 Milliliter Wasser verrühren. Übrigens: Salzbutter (1 EL Butter mit einer Prise Salz verkneten) absorbiert bei einem blauen Fleck das Blut aus dem Gewebe.

GEWUSST? „Unser Blut ist eine einprozentige Sole, ebenso wie Tränen oder Fruchtwasser“, verrät Dr. Franziska Rubin. So enthält der Körper eines Erwachsenen 150 bis 300 Gramm Salz.

» KURKUMA «

INNERLICH Kurkuma ist zum leuchtenden Stern am Gewürzhimmel aufgestiegen. Mehr als 5000 Studien zur medizinischen Wirksamkeit der Gelbwurzel liegen vor.

GESUND-
UNTER

hlwickel
id einfach
zuwenden,
nnen auch
i einer
ndgelenks-
throse helfen



KOHLWICKEL
GEGEN SCHMERZEN

1. Am besten geeignet sind die saftigen Blätter von Weißkohl oder Wirsing
2. Die Mittelrippe entfernen und die Blätter kneten, damit der Saft austritt
3. Die Blätter dachziegelartig auf die schmerzenden Areale legen
4. Alles mit Frischhaltefolie fixieren, mindestens zwei Stunden einwirken lassen
5. Bei chronischen Beschwerden zwei Wochen lang täglich anwenden



Deren Farbstoff Curcumin soll wie ein natürliches Kortison wirken, weil er die Entzündungshormone COX-2 und LOX hemmt. Es wird vermutet, dass Kurkuma vor der Alzheimererkrankung schützen kann, da seine antioxidativen und antibakteriellen Eigenschaften Entzündungen im Gehirn, die mit der neurodegenerativen Erkrankung in Zusammenhang stehen, unterdrücken können. Die Autorin weist aber auf drei Zündstoffe hin, die das Gewürz braucht, um seine volle Kraft entfalten zu können: „Wärme, Pfeffer und etwas Fett!“

ÄUSSERLICH Bei Akne reduziert eine Kurkuma-Honig-Maske die Entzündungen. Dazu 1 Esslöffel Joghurt mit einer Messerspitze Kurkuma und einem Teelöffel Honig verrühren und 15 Minuten auf der betroffenen Stelle einwirken lassen.

GEWUSST? Die Anwendung als Gewürz ist unbedenklich. Hoch dosiert darf Kurkuma jedoch nicht bei akuten Entzündungen angewandt werden. Es kann die Wirkung von schmerzlindernden und entzündungshemmenden Medikamenten beeinflussen und die Blutungsneigung verstärken.

» HAFER «

INNERLICH Hafer ist ein medizinisches Schwerkorn und bei Vital- und Nährstoffen Spitzenreiter unter den Getreidesorten. Hafer enthält wichtige Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Proteine und Antioxidantien. Damit soll er Darmerkrankungen heilen und sogar Darmkrebs vorbeugen können. Bei Bluthochdruck ist das Getreidetalent eine perfekte pflanzliche Eisenquelle. Zusammen mit Vitamin C aufgenommen, wird das Eisen fast so gut verwertet wie aus Fleisch. Regelmäßige Hafertage pro Monat oder die täglichen Haferflocken im Müsli sollen stark machen gegen das metabolische Syndrom, das sogenannte „tödliche Quartett“ aus erhöhten Fett- und Blutzuckerwerten, Übergewicht und Bluthochdruck.

ÄUSSERLICH Hafer beruhigt gereizte, juckende Haut und lindert Ekzeme. Für eine Auflage eine Handvoll Haferflocken

» HAFER «
Ein Kraftpaket für viele medizinische Anwendungen

im Mixer zerkleinern, mit lauwarmem Wasser verrühren, auf ein Tuch streichen und auf die betroffenen Areale legen. Bäder mit Haferstroh eignen sich sehr gut bei Hauterkrankungen. >

Mein Rezept gegen Vergesslichkeit*!



120 mg (30 Filmtabl.) PZN: 10963231

Hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge: Doppelherz system GINKGO

- Rezeptfreies Arzneimittel bei altersbedingter Vergesslichkeit* und Gedächtnisstörungen*
- Mit 120 mg oder 240 mg Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt

NUR IN DER APOTHEKE



system

zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz

Doppelherz Ginkgo 120 mg/240 mg Filmtabletten. Für Erwachsene. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Warnhinweise: Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2018



Meine Haare fielen in Büscheln aus!

fang an, als ich mein erstes Kind bekommen hatte. Mein ar wurde so dünn, dass man die Kopfhaut sehen konnte. tzt nehme ich Hair Volume – das meine Haare unterstützt.

ina ist 55 und arbeitet in einem Kindergarten. – Nach der Geburt meiner Kinder ich wegen der Veränderung ner Haare richtig deprimiert. wurden dünn und ich habe e Haare verloren. Bald konnman sogar meine Kopfhaut en. Das wirkt sich auf das ostbewusstsein aus. Ich war dich verzweifelt!

ine Schwester hat mir ir Volume empfohlen r einigen Jahren hatte man mir agt, dass meine Haarfollikel ch Haarstyling-Produkte blot sind. Seitdem habe ich viele dukte ausprobiert. Nichts hat- ich verändert! Meine Schwes- arbeitet in einer Apotheke und mir empfohlen Hair Volume zuprobieren.

Fantastische Ergebnisse!
Als ich das letzte Mal beim Friseur war, fragte er mich: „Was haben Sie mit Ihrem Haar gemacht!!!“ Es fühlt sich stärker und besser an. Mein Haar ist wichtig für mein Selbstvertrauen und sieht jetzt besser aus als je zuvor, dank der Hair Volume Tabletten.

TERI HATCHER empfiehlt Hair Volume™



„Jetzt ist mein Haar schöner und fühlt sich dicker an. Deshalb empfehle ich Hair Volume“, sagt Teri Hatcher (bekannt aus Desperate Housewives).

neuartige Entwicklung
r Volume ist eine neuartige Entwicklung, die mit keinem anderen Produkt vergleichbar ist. Es ist das einzige Produkt mit Biotin-Extrakt und damit reich an speziellem Procyandin- B2 – ein wertvoller Inhaltsstoff. Es enthält Biotin, das notwendig für gesundes Haarwachstum ist und Kupfer zur Unterstützung einer normalen Haarregeneration und damit zur Vermeidung von vorzeitigem Ergrauen.

allergiefrei. Nur 1 Tablette pro Tag.

erlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich Hair Volume von New Nordic!

erhältlich in Ihrer Apotheke:
100 Tabl. / 90 Tabl.
Tel. 09099891 / 10260452

FRAGEN?

www.newnordic.de
oder rufen Sie an:
Tel. 04101 696960



KARTOFFELSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN
200 Gramm Pellkartoffeln,
2 Champignons, 3 Radieschen,
1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer,
20 Gramm Brunnenkresse

ZUBEREITUNG
Die gepellten Kartoffeln, die Radieschen und Champignons in Scheiben schneiden. Die Champignons kurz in Olivenöl anbraten. Alle Zutaten mit etwas Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Salat mit Brunnenkresse bestreuen.



GEWUSST? Das grüne Kraut des jungen Hafers wird häufig bei Neurodermitis eingesetzt, weil es hilft, das überschießende Immunsystem zu regulieren. Hautpflegemittel auf Haferbasis sind deshalb besonders gut für Allergiker geeignet.

» KARTOFFEL «

INNERLICH Kartoffeln eignen sich perfekt für den Erste-Hilfe-Einsatz. Dr. Franziska Rubin: „Die Kombination von Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen sowie ihre basische Wirkung machen sie in vielerlei Hinsicht medizinisch wertvoll!“ Gute Dienste leistet das Nachtschattengewächs bei Magen-Darm-Beschwerden. Es enthält einen hohen Anteil an Schleimstoffen, die Sodbrennen lindern und eine Gastritis kurieren, indem sie sich auf die gereizte Schleimhaut legen und sie vor der aggressiven Magensäure abschirmen. Dafür Kartoffeln in einen Entsafter geben und zwei Wochen lang morgens und abends 100 Milliliter Kartoffelsaft trinken.

ÄUSSERLICH Feuchtwarme Kartoffelwickel sind ein zuverlässiges Heilmittel bei Hexenschuss, Gicht, Arthrose, Nackenverspannungen. Sie speichern die Wärme besonders gut und kurbeln so die Durchblutung an, was wiederum zu besserer

Immer müde? Erschöpft*?



Wenn Tabletten nicht ausreichen.

Schnell. Direkt. Wirkstark.

Mit der Express-Aufbaukur exklusiv beim Arzt werden Vitamin-B-Speicher effektiv aufgefüllt.

Während bei Tabletten und Trinkampullen nur etwa 1% des zugeführten B12 in die Blutbahn gelangt und es Monate dauern kann, die Vitamin-B-Speicher aufzufüllen, werden als Spritze verabreicht 100% der Aufbaustoffe aufgenommen.

Direkt ohne Umwege. Schneller und effektiver als Tabletten und Trinkampullen.

Spürbar revitalisierende Wirkung oft schon nach der ersten Anwendung.

Effektiver als Vitamin B12 allein ist die Kombination der Vitamine B12, B6 und Folsäure.¹ Genau wie in Medivitan®.



Fragen Sie Ihren Arzt, wie Medivitan® auch Ihnen helfen kann. Mehr Infos unter medivitan.de

¹Ubbink JB et al. Journal of Nutrition. 1994; 124(10): 1927-1933.

* Erschöpfung, die durch einen kombinierten Mangel an Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann, bedingt ist.

** Medivitan® ist das führende parenteral verabreichte B-Vitamin-Präparat in Deutschland; Quelle: Insight Health ApoFusion MAT 06/2019, Apothekenabverkauf Umsatz Gesamt parenteraler B-Vitamin-Präparate.



Medivitan® IV Fertigspritze, Medivitan® IV Ampullen: Komb. Mangel an Vit. B6, Vit. B12 u. Folsäure, d. ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker; 05/2018

Nährstoffversorgung in den betroffenen Gelenken, Muskeln, Sehnen führt. Einfach heiße Kartoffeln zerdrücken und in ein Baumwolltuch geben.

GEWUSST? Zu wenig Schlaf bekommen? Gegen geschwollene Augen und Augenringe rohe Kartoffelscheiben auf die Augen legen. Sie spenden Feuchtigkeit und stimulieren den Stoffwechsel der Haut.

» ZITRONE «

INNERLICH In ihrer Schale sitzen ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe. Die weiße Unterhaut punktet mit Ballaststoffen, das Fruchtfleisch mit Vitamin C. Bei einer Erkältung wirkt heiße Zitrone antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend. Starker Kaffee mit Zitrone lindert Kopfschmerzen, weil Vitamin C die Bildung von Noradrenalin fördert, das die Turbulenzen im Kopf dämpft.

ÄUSSERLICH Zitrone macht schön! Sie leitet durch ihre zusammenziehende Wirkung überschüssiges Fett aus den Poren und macht die Haut streichelzart. Bei Hornhaut helfen Einreibungen mit Zitrone, abgestorbene Zellen zu entfernen.

GEWUSST? Bei Nasenbluten einen Wattebausch mit Zitronensaft tränken und in das Nasenloch stecken. Durch die Säure zieht sich die Schleimhaut zusammen und dichtet das betroffene Gefäß ab.

» INGWER «

INNERLICH Die asiatische Wurzel ist die medizinische Antwort auf fast alle Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Sie heilt Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre, lindert die Übelkeit während einer Schiffsreise oder sogar einer Chemotherapie. Ingwerwasser lindert die Symptome des Reizdarms und kurbelt die Verdauung an. Die ätherischen Öle, (600 verschiedene!) und Scharfstoffe wärmen den Körper und aktivieren die Feindurchblutung von Magen und Darm, was Entzündungen abklingen lässt.

ÄUSSERLICH Ein Nierenwickel wärmt den ganzen Körper. Er beruhigt das vegetative Nervensystem und löst Ängste. Ingwer hilft auch bei Blasenentzündung, Asthma und rheumatischen Erkrankungen. So geht's: heißes Wasser mit Ingwerpulver mischen, ein Tuch tränken, auf die Nieren legen.

GEWUSST? Knoblauch oder Zwiebeln gegessen? Ein Stückchen Ingwer zu kauen vertreibt den Mundgeruch.

SUSAN JUNGHANS-KNOLL



» INGWER UND ZITRONE «

Ein Duo mit großer Heilkraft, vor allem bei Erkältung