

Sanft heilen mit **star**

Fotos: AdobeStock (7), dreamstime, ZS Verlag/ Michael Wilfling (3), Humboldt Verlag, PR

Anwendungen mit dem, was die Küche alles so hergibt, sind oft super einfach. Und günstiger kann man Krankheiten eigentlich nicht behandeln“, sagt Dr. Franziska Rubin, Ärztin und Best-seller-Autorin. „Ein paar gesunde Lebensmittel ersetzen fast eine Apotheke.“ Kohl etwa – einst das Arme-Leute-Essen schlechthin – ist heute ein Superfood. Zu verdanken hat er das seinen krebsvorbeugenden Senfölen. Daneben kann regelmäßiger Verzehr die Knochen stärken und sein Saft Lippenherpes lindern. Ingwer und Kurku-

ma, inzwischen überall erhältlich, gehören in Asien seit Jahrtausenden zu den wichtigsten Heilpflanzen, besonders bei Entzündungen. Zu Recht, denn oft sind sie in der Lage, es mit Schmerzmitteln aufzunehmen. „Durch die Forschung verstehen wir heute immer besser, warum das funktioniert“, erklärt Dr. Rubin. Doch grau ist alle Theorie: Probieren Sie es mit den folgenden Rezepten doch mal ganz praktisch aus.



Darm beruhigen

* Reizdarmbeschwerden lassen sich natürlich bessern: 10 g frische Ingwerscheiben mit 3/4 l kochendem Wasser übergießen, mindestens 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen (je länger, desto schärfer). In eine Thermoskanne füllen, und in kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken.

* Ingwerwasser tut auch nach reichhaltigen Speisen gut.

Das Ohr befreien

* Ein Zwiebelsäckchen entfaltet bei Ohrenscherzen entzündungshemmende und antibakterielle Effekte. Hilft gerade auch kleinen Patienten.

* So geht's: Eine Zwiebel klein würfeln, dann auf einem umgedrehten Topfdeckel über Wasserdampf erwärmen, bis sie ihr Aroma verströmt. In eine dünne Baumwollsocke geben, zubinden. Das Säckchen aufs schmerzende Ohr und angrenzende Partien legen, mit einer Mütze fixieren. Über Nacht einwirken lassen.



Schmerz vertreiben

* Bei Kopfweg bringt das Einreiben von Stirn und Schläfen mit etwas Bio-Zitronenschale oft Besserung. Und starker Kaffee mit dem Saft einer 1/2 Frucht kann sogar eine Migräne vertreiben.

* Ätherische Zitrusöle wirken entspannend. Ein paar Zitronenscheiben neben dem Bett (Schale mehrfach einstecken) fördern das Einschlafen.



Herpes schnell stoppen

* Gut gegen Lippenherpes: Grünkohlblätter von Mittelrippen befreien, pürieren, in ein Tuch geben und den Saft auspressen. Betroffene Stellen mehrmals täglich damit betupfen. Zusätzlich bis zur Besserung 3-mal täglich 1 kleines Glas (insgesamt 250 ml) Kohlsaft (gibt es im Reformhaus) trinken.

* Kohl liefert viel knochenstärkendes Kalzium, der Verzehr kann daher Osteoporose vorbeugen.



NEU IN DER APOTHEKE

▶ Aktiviert die Selbstheilungskräfte bei Rückenschmerzen: das Nahrungsergänzungsmittel **Doloctan forte**, 40 Stück 24,95 Euro



Noch mehr Medizin-Tipps

Infos zu Calcium

Der Ratgeber „Gesunder Calciumhaushalt“ kann kostenlos angefordert werden unter service@verla.de

Gegen Verspannungen

Wärme wirkt bei Nackenverspannungen lindernd. SOS-Trick: Fön auf mittlere Stufe stellen und den Wärmestrahle auf die schmerzende Stelle richten.



ken Lebensmitteln



Keime abwehren



- * Goldener Honig mit Kurkuma beschleunigt den Heilungsprozess bei Erkältungen. 100 Gramm Bio-Honig mit 1 EL Kurkumapulver verrühren. Die Mischung in ein Schraubglas füllen, bei Zimmertemperatur aufbewahren. Sie stärkt das Immunsystem.
- * Am ersten Tag der Erkältung stündlich 1/2 TL der Mischung einnehmen, an den Folgetagen bis zum Abklingen der Beschwerden alle zwei Stunden. Der Mix ist auch vorbeugend zur Stärkung der Abwehr ideal.

Akne lindern

- * Eine Kurkuma-Honig-Maske bessert bei Akne das Hautbild: 1 EL Naturjogurt mit 1 Messerspitze Kurkumapulver und 1TL Honig verrühren. Konsistenz prüfen. Auf Akne-Stellen 15 Min. wirken lassen. Lauwarm abwaschen (zwei- bis dreimal pro Woche Maske auflegen).
- * Kurkuma enthält Eiweiße, die Entzündungshormone hemmen, es ist daher auch ein Top-Gewürz für Rheuma-Patienten. Geben Sie 1 bis 2 TL Kurkumapulver täglich in Ihr Essen.

Die Haut heilen



- * Dieses Bad bringt Linderung bei juckender Haut: 500 g Kartoffelstärke mit ein paar Tassen kaltem Wasser glattrühren. Den Mix ins Badewasser gießen, etwa 20 Minuten darin entspannen. Anschließend abtrocknen, eincremen und nachruhen.
- * Der Juckreiz nach Mückenstichen lässt sich durch rohe, auf den betroffenen Stellen fixierte Kartoffelscheiben gut lindern.

In die Gänge kommen

- * Salz bringt den Kreislauf auf Trab, indem es tiefer liegende Gefäße aktiviert. Nach einer Bürstenmassage den Körper mit einer 10-prozentigen lauwarmen Sole (10g Salz auf 100 ml Wasser) abreiben). Die Lösung auf der Haut verdunsten lassen, anschließend duschen. 1-2mal wöchentlich.
- * Gut bei Bluterguss (keine offene Wunde): Salzbutter. Dazu 1 EL Butter mit 1 großen Prise Salz verkneten und die Stelle mehrmals tägl. bestreichen.

MEDIZIN AUS DER KÜCHE
 Ärztin, Autorin und TV-Moderatorin
 Dr. Franziska Rubin weiß, was hilft (www.franziska-rubin.de)



BUCH-TIPP
Heilen mit Lebensmitteln
 Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten.
 Dr. Franziska Rubin, 24,99 Euro, ZS-Verlag

Rundum gesund?
 Wie gesund und fit sind Sie? Mit Hilfe von 60 bewährten Tests finden Sie es heraus: „Der große Gesundheits Selbstcheck“ von Christian Zehenter, Humboldt, 19,99 Euro



Höheres Risiko
 Vegetarier und Veganer haben ein um bis zu 20 Prozent höheres Risiko für Schlaganfall, aber ein geringeres für Herz-Kreislauf-Leiden. Das zeigte eine Studie der Universität Oxford.

Sorglos schlafen
 Wer im Bett überlegt, was er alles erledigen muss, kriegt Einschlafprobleme. Entlastend: eine To do-Liste mit allem anfertigen, was am nächsten Tag anliegt - macht den Kopf frei.

