Wenn ESSEN heilt

SOS-HELFER GEGEN SPORTVERLETZUNGEN, VERSPANNUNG & CO., DIE WIR IMMER IN UNSEREN VORRATSSCHRÄNKEN PARAT HABEN. SHAPE VERRÄT DIE BESTEN TRICKS!

TEXT KATHARINA SCHÖNHERR **FOTOS** MICHAEL WILFING (2), SHUTTERSTOCK (3), ADOBE STOCK (8), FOTOLIA (1)

Nackenverspannung

WOHER KOMMT'S? Muskelverspannung und Bewegungseinschränkung durch Zugluft oder eine Fehlhaltung des Körpers am Arbeitsplatz oder beim Sport.

SOS-HILFE: Eine heiße Kartoffelauflage verspricht bei Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen schnelle Linderung: Etwa 3 Kilo Kartoffeln weich kochen und noch heiß in einen kleinen Kissenbezug füllen. Mit den Händen oder einem Nudelholz zerdrücken und die Auflage anschließend noch warm auf die verspannte Körperstelle legen. Die feuchte Wärme dringt tief ins Gewebe ein, wirkt entspannend und entkrampfend.

Muskelkater

WOHER KOMMT'S? Verzögerter Muskelschmerz nach einer ungewohnten oder intensiven Belastung, die Mikrorisse in den Fasern der Muskeln verursacht hat.

VORBEUGUNG: Regelmäßiges, leicht ansteigendes Training sowie Aufwärmen vor und Dehnübungen nach dem Workout.

SOS-HILFE: Eine warme Olivenöl-Kompresse wirkt nach dem Training durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Dafür bis zu 2 Esslöffel Öl auf ein Baumwolltuch träufeln und dieses auf einer Wärmflasche erwärmen (nicht in der Mikrowelle erhitzen, da die Gefahr einer Verbrennung besteht). Anschließend auf die schmerzende Stelle legen, mit einem Handtuch abdecken und etwa 30 Minuten wirken lassen.

Wadenkrampf

WOHER KOMMT'S? Unkontrollierte Muskelkontraktion bei sportlicher Belastung oder in Ruhe, ausgelöst durch ein Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt.

VORBEUGUNG: Einnahme von Magnesium und anregende Kneipp-Fußbäder.

SOS-HILFE: Mit einer Salz-Öl-Massage können Verhärtungen gelockert und Wadenkrämpfe behandelt werden. Dafür je 2 Esslöffel Olivenöl und Salz verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Waden sanft mit der Mischung massieren und anschließend warm abspülen.

Muskelzerrung

WOHER KOMMT'S? Überdehnung des Muskels durch eine plötzliche, starke Bewegung oder die Überlastung der bereits ermüdeten Muskulatur.

VORBEUGUNG: Ausgiebiges Aufwärmen vor dem Sport.

SOS-HILFE: Direkt nach der Zerrung sollte die betroffene Stelle gut gekühlt werden. Nach etwa 36 Stunden kann dann eine feuchtwarme Ingwerauflage die Durchblutung fördern und den Abtransport geschädigter Zellen unterstützen: 2 Esslöffel geriebenen Ingwer mit 0,5 Liter heißem Wasser übergießen, den Sud 10 Minuten ziehen lassen. Dann ein Küchentuch in das Ingwerwasser tauchen, auswringen und auf die betroffene Stelle geben, etwa 15 Minuten wirken lassen.

Trockene Haut

WOHER KOMMT'S? Häufiges Duschen nach dem Sport, Schweiß und äußere Faktoren wie Hitze oder Kälte beanspruchen die Haut und trocknen sie aus.

SOS-HILFE: Besonders trockene Hautpartien können wir mit einem Kohlwickel behandeln. Dafür einzelne Wirsingblätter mit einer Flasche ausrollen, sodass der Zellsaft austritt, und auf die Haut legen. Mit einem Tuch fixieren und mindestens eine Stunde einwirken lassen.

Ein Haferkleie-Bad kann trockene, gereizte Haut beruhigen. Einfach 100 Gramm Kleie in ein Baumwolltuch geben und mit einem Gummiring verschließen. Den Beutel in das Badewasser geben, dabei gelegentlich auswringen und über die Haut streichen.

Der ganze Bienenstock ist eine Naturapotheke: Blütenpollen, Bienenwachs und Honig helfen bei Erkältungen, Hautproblemen und Gelenkbeschwerden.

Erkältung, Hautprobleme und Kopfschmerzen können mit Zitronen behandelt werden.

Bei Ohrenschmerzen, Insektenstichen oder einer Erkältung wirken Zwiebeln als antibakterielle Allrounder aus dem Küchenschrank.

Kurkuma hemmt Entzündungen, stimuliert den Stoffwechsel und kann so beim Abnehmen helfen.

Einige Zutaten aus unseren Vorratsschränken können uns sogar beim Abnehmen unterstützen: Kohl und Kartoffeln sind leckere Schlankmacher, die zusätzlich viele gesunde Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.

3 Fragen an … Dr. med. Franziska Rubin

UNSERE EXPERTIN

Dr. med. Franziska Rubin ist Ärztin, Autorin und Moderatorin. In ihren Büchern vereint sie traditionelle Hausmittel mit der modernen Schulmedizin und schafft so einen umfassenden Katalog an natürlichen Mitteln bei verschiedensten Erkrankungen.
www.franziska-rubin.de

HABEN SIE EIN PERSÖNLICHES LIEBLINGSHAUSMITTEL FÜR ALLE FÄLLE? „Gerade im Winter kann man sich leicht mal verkühlen. Gegen die Symptome einer Erkältung oder zur Vorbeugung hilft Goldener Honig mit Kurkuma: 100 Gramm Imkerhonig mit einem Esslöffel Kurkumapulver vermischen und im Schraubglas bei Zimmertemperatur aufbewahren. Bei Beschwerden stündlich einen halben Teelöffel – an den Folgetagen alle zwei Stunden – einnehmen. Zur Vorbeugung einmal pro Tag einen Teelöffel. Stärkt das Immunsystem."

APOTHEKE ODER VORRATSKAMMER, WO SOLLTEN WIR ZUERST NACH HILFSMITTELN SCHAUEN? „Bei den Recherchen zu meinem neuen Buch war ich selbst erstaunt, dass zehn einfache Lebensmittel tatsächlich gegen über 100 Krankheiten helfen können, innerlich oder äußerlich. Die sind preisgünstig, ökologisch und wirksam, also würde ich das zuerst probieren!"

GIBT ES SITUATIONEN, IN DENEN HAUSMITTEL AN IHRE GRENZEN KOMMEN? „Klar, Hausmittel funktionieren gut, solange der Körper nur einen Anstoß braucht, um sich selbst zu heilen. Bei weit fortgeschrittenen Erkrankungen brauchen wir Medikamente oder Operationen. Aber auch hier können naturheilkundliche Mittel und Therapien oft helfen, weniger Medikamente zu benötigen oder schneller wieder auf die Beine zu kommen."

Viele weitere Heilmittel aus dem heimischen Kühlschrank und Tipps für ihre Anwendung finden wir in Dr. med. Franziska Rubins Bestseller „Heilen mit Lebensmitteln" (ZS Verlag, ca. 24,99 €).