

Dr. Franziska Rubin

So *einfach* halten Sie sich *fit*

Mit zehn Hausmitteln wie Zwiebeln, Ingwer und Kohl lassen sich rund **100 Krankheiten behandeln**. Wie, darüber hat die Ärztin und Autorin ein Buch geschrieben. Einige ihrer Tipps für ein gesundes Leben verrät uns die Mutter dreier Töchter hier

Erst im Sommer kehrte Franziska Rubin, 51, in ihre alte Heimat, nach Bayern, zurück. Vier Jahre lang hatte die ehemalige TV-Ärztin („Hauptsache Gesund“, MDR) mit ihrem Mann Pete und ihren drei Töchtern an der australischen Goldküste gewohnt. Der Abschied fiel ihr leicht, denn: „Wir haben unseren Traum gelebt!“ Noch in Australien sammelte die Medizinerin die besten Rezepte und Tipps für ihr neues Buch „Heilen mit Lebensmitteln – Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten“. Denn der Trend, sich gesund zu ernähren und Erkrankungen ganzheitlich zu behandeln, wird immer wichtiger.

► **Frau Rubin, welche Lebensmittel sollten im Haus sein?**

Hafer, Honig, Öl, Zwiebelgewächse, Kohl, Kartoffeln, Salz, Ingwer, Kurkuma und Zitronen sollte man daheim haben. Nicht nur, weil sie gut schmecken,

sondern mit diesen 10 Lebensmitteln können Sie bis zu 100 Krankheiten behandeln! In meinem Buch erkläre ich, welche besonderen Fähigkeiten sie alle haben und baue auch Vorurteile ab – zum Beispiel, dass die Kartoffel ein Dickmacher ist.

► **Die Heilkräfte von Honig, Zwiebeln und Co. kennt man von den Eltern oder der Oma, war das bei Ihnen auch so?**

Leider nicht. Mein Vater war Arzt, sogar Rheumatologe, ich stamme also aus einer Familie, die sehr auf die moderne Medizin gesetzt hat. Alternative Heilmethoden oder Nahrungsmittel zur Linderung von Krankheiten waren zu der Zeit, als ich aufwuchs, aber noch nicht so angesagt wie heute.

► **Wie kamen Sie auf das Thema?**

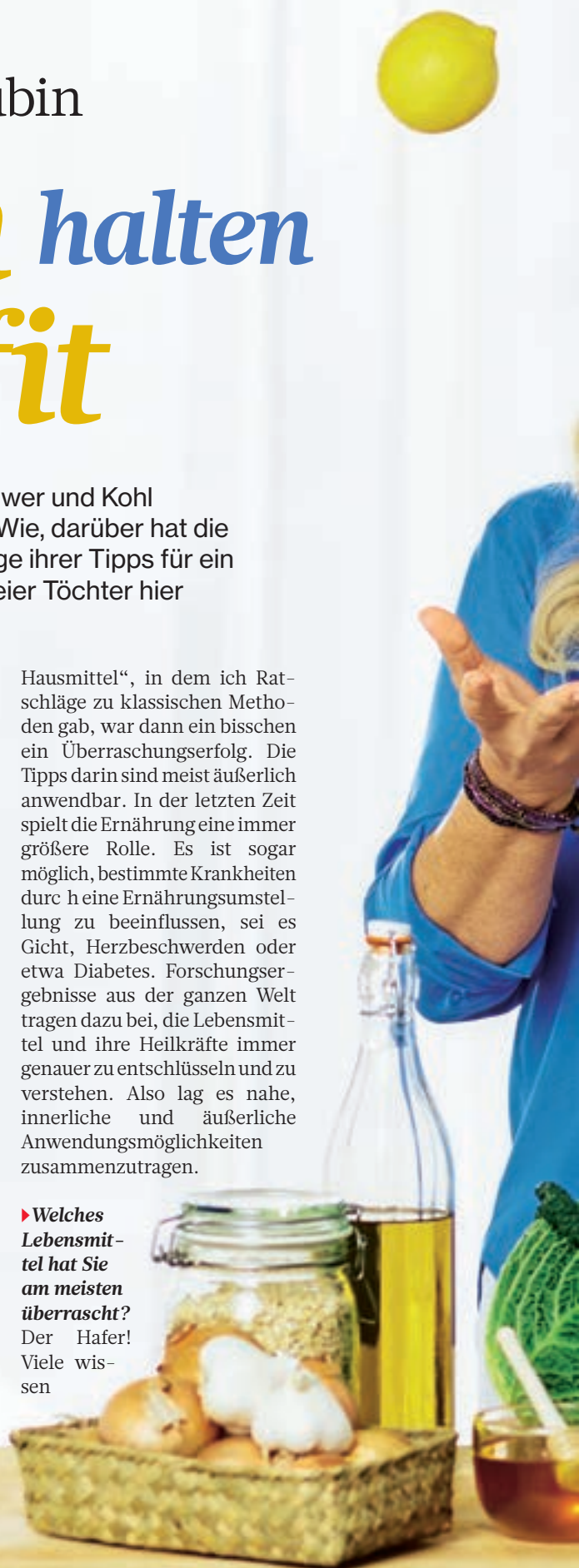
Ich bin grundsätzlich der Meinung, dass Patienten viel wissen sollten und maßgeblich an der Heilung mitwirken können. Mein erstes Buch „Meine besten

Hausmittel“, in dem ich Ratschläge zu klassischen Methoden gab, war dann ein bisschen ein Überraschungserfolg. Die Tipps darin sind meist äußerlich anwendbar. In der letzten Zeit spielt die Ernährung eine immer größere Rolle. Es ist sogar möglich, bestimmte Krankheiten durch eine Ernährungsumstellung zu beeinflussen, sei es Gicht, Herzbeschwerden oder etwa Diabetes. Forschungsergebnisse aus der ganzen Welt tragen dazu bei, die Lebensmittel und ihre Heilkräfte immer genauer zu entschlüsseln und zu verstehen. Also lag es nahe, innerliche und äußerliche Anwendungsmöglichkeiten zusammenzutragen.

► **Welches Lebensmittel hat Sie am meisten überrascht?**

Der Hafer! Viele wissen

FOTOS: MICHAEL WILFLING 2019 für ZS Verlag, Fotolia





Dr. med.
Franziska
Rubin moderierte 17 Jahre
lang das
MDR-Gesund-
heitsmagazin

natürlich, dass Hafer bei Magen-Darm-Beschwerden hilft. Die Australier essen ja sehr viel Porridge. Der Hafer senkt den Cholesterinspiegel, wirkt aber auch auf die Insulinempfindlichkeit. Es gibt Studien dazu: Wer im Monat ein bis zwei Hafertage einlegt, der kann seinen Insulinbedarf um durchschnittlich ein Drittel senken. Hafer ist aber auch gut für Allergiker, die an Magen-Darm-Unverträglichkeiten leiden. Weil er innerlich dazu führt, dass das Immunsystem positiv beeinflusst wird. Und ein Haferstrohbath kann sogar eine akute Neurodermitis beeinflussen. Denn das Getreide ist antientzündlich und immunmodifizierend. Das hätte ich so nicht erwartet!

► **Gerade nach den Festtagen starten viele mit einer Diät ins neue Jahr, wollen leichter und fitter werden. Kann Hafer auch beim Abnehmen helfen?**

Wer abnehmen will, kann durchaus mit einem warmen Haferbrei in den Tag starten. Durch das Kochen in etwas Milch mit Wasser quellen die Flocken auf. Die Ballaststoffe im Hafer sättigen lange, außerdem wird die Serotoninbildung, also die des Glückshormons, ange-regt. Hafer ist verdauungsför-dernd und zudem reich an Vital-, Nährstoffen und Eisen.

► **Das Trendgemüse der US-Amerikaner ist „Kale“, unser Grünkohl. Kohl eignet sich auch gut zum Abnehmen, ist ein super Gemüse, oder?**

Ja, Kohl zählt inzwischen zum sogenannten Superfood und ist innerlich und äußerlich anwendbar! Wer unter Arthro-se, also ab-genutzten Gelenken

Knusprige Chips aus Wirsingkohl

ZUTATEN

10 zarte Wirsingblätter (oder Grünkohlblätter), 3 EL Öl, ½ TL Salz, 1 TL Chilipulver, 2 TL Pfeffer, 1–2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl, Salz, Chilipulver, Pfeffer und Zitronen-schale verrühren. Den Wirsing in der Marinade wenden, nebeneinander auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Backofen bei 110 Grad Umluft in etwa 45 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, Chips abküh-len lassen und dann frisch genießen.



leidet, kann sich Kohlumschläge machen. Diese Umschläge mit Kohlblättern aus dem Kühl-schrank kann man auch gut mal abends vor dem Fernseher an-wenden. Der Kohl ist aber auch als Nahrungsmittel interessant: Kohl ist sehr kalorienarm und enthält krebshemmende Senf-öle. Grünkohl zum Beispiel schützt besonders die Augen vor altersbedingter Makuladegene-ration. Aktuell wird viel geforscht zum Thema Kohl und Krebs, insbesondere Magen-Darmkrebs. Mit der richtigen Ernährung – und das zeigt die aktuelle Forschung – kann man wirklich viel für die Gesundheit tun. Vorbeugend, aber auch als Therapie.