

IHRE LIEBLINGSMEDIZIN: HAUSMITTEL

Sie lieben selbstgemachte Produkte? Sie möchten mit einfachen Mitteln etwas für Ihre Gesundheit tun? Und dies an dem Ort, an dem Sie sich ausruhen und erholen können, in Ihrem Zuhause? Dann sind meine Hausmittel genau das Richtige für Sie!

In meinen Rezepten entdecken Sie, wie Sie zum Beispiel mit Tees, Lebensmitteln, Wasseranwendungen oder Warm-Kalt-Reizen lästige Beschwerden wieder loswerden. Gleichzeitig entdecken Sie das gute Gefühl, sich um alltägliche Gesundheitsprobleme selbst kümmern zu können. Und falls Sie Lust dazu bekommen: Sogar auf einem Balkon lassen sich so heilkräftige und köstliche Kräuter wie Basilikum,

WO FINDE ICH WAS?

Damit Sie die richtigen Rezepte bei Bedarf schnell finden, habe ich sie in die Kapitel »Kopf« (Seite 20), »Hals und Körper« (Seite 48), »Bauch« (Seite 76) und »Haut« (Seite 100) eingeteilt. Zusätzlich finden Sie die Beschwerden auch im Register.

Thymian, Salbei, Rosmarin und Pfefferminze anbauen und für die Verwendung in Hausmitteln (oder natürlich auch zum Kochen) ernten.

Hausmittel als sanfte Alternative zur »chemischen Keule« sind heute so beliebt, dass jeder Zweite regelmäßig darauf zurückgreift. Dazu zählen nicht nur selbst zusammengestellte Arzneien zum Einnehmen oder Auftragen, sondern auch einfach anzuwendende Methoden wie beispielsweise Wickel oder Auflagen. Mit Ihrer Rückbesinnung auf das Do-it-yourself sind Sie also in guter Gesellschaft.

FÜR EIN PAAR CENT

Mit meinen Rezepten kommen Selbstversorger, Sparfüchse und Müllvermeider auf ihre Kosten: Sämtliche Zutaten sind clever ausgesucht, da sie in jedem Haushalt zu finden sind, außerdem brauchen Sie nie mehr als sechs Stück davon für ein Rezept. Nach dem Motto »Auf die einfachste Art« sind sie verträglich, unkompliziert und kosten so gut wie nichts. Sie wissen sofort, ob Sie alles Nötige im Haus haben. Denn die Rezepte sind genial gestaltet: Auf einen

Blick sehen Sie, welche Zutaten verwendet werden.

WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Es ist unbestritten, dass Hausmittel oft helfen, auch wenn die Schulmedizin nicht immer erklären kann, warum. Damit können Sie problemlos leichte Unpässlichkeiten lindern, beginnende Erkrankungen abschwächen oder Ihre Abwehrkräfte steigern. Nicht als Hausmittel gelten Nahrungsergänzungsmittel, rezeptfreie Medikamente, Kräutertherapieprodukte, chinesische Tees, homöopathische Globuli, Schüßler-Salze und Bachblüten.

Die Grenzen der Selbstbehandlung sind erreicht, wenn Erkrankungen länger anhalten oder unklar sind. Suchen Sie daher einen Arzt auf, wenn sich Ihre Beschwerden nicht nach zwei bis drei Tagen bessern.

Richtig aufbewahren Wenn Sie selbst hergestellte Hausmittel aufbewahren möchten, brauchen Sie natürlich Vorratsbehälter. Getrocknete Kräuter können in Gläsern wie Einmachgläsern oder Schraubgläsern aus Braunglas aufbewahrt werden, aber auch in dicht schließenden Blechdosen. Wichtig ist eine kühle, trockene und Lichtgeschützte Lagerung. Für fertige Kräuterprodukte eignen sich Glasflaschen, Gläser und Dosen.



Die Wiederverwendung von Gläsern aus dem Lebensmittelgeschäft, in denen sich zuvor Spaghettisauce, Marmelade oder Oliven befanden, ist eine gute Idee, um Geld zu sparen – solange sie gründlich gereinigt und sterilisiert werden.

STERILISIEREN – SO GEHT'S

Sterilisieren Sie saubere Gläser, Flaschen und Deckel am besten erst kurz bevor Sie diese verwenden. Kochen Sie dazu in einem großen Topf Wasser sprudelnd auf und legen Sie Ihre Gläser und Flaschen zusammen mit den Deckeln für 10 Minuten hinein. Dann entnehmen Sie alles mit einer Küchenzange und lassen es auf einem sauberen Küchentuch abtropfen.

HELPER FÜR DIE HAUSMITTELKÜCHE



**GEFRIERBEUTEL
MIT REIßVERSCHLUSS**



GESCHIRRTUCH



KOCHLÖFFEL



MIXER



SCHRAUGGLAS



SIEB



STOFFTASCHENTUCH



TENNISBALL



TOPF

DAS BESTE AUS IHRER VORRATSAPOTHEKE

Gegen Bauchweh, Durchfall oder Sonnenbrand – außergewöhnliche Kräfte in Kräutern, Obst, Gemüse und Milchprodukten unterstützen Sie bei der Behandlung alltäglicher Beschwerden. Entdecken Sie die heilsamen Vorzüge Ihrer Vorräte und nutzen Sie deren Wirksamkeit von Kopf bis Fuß.

AUS KRÄUTERTOPF UND GEWÜRZREGAL

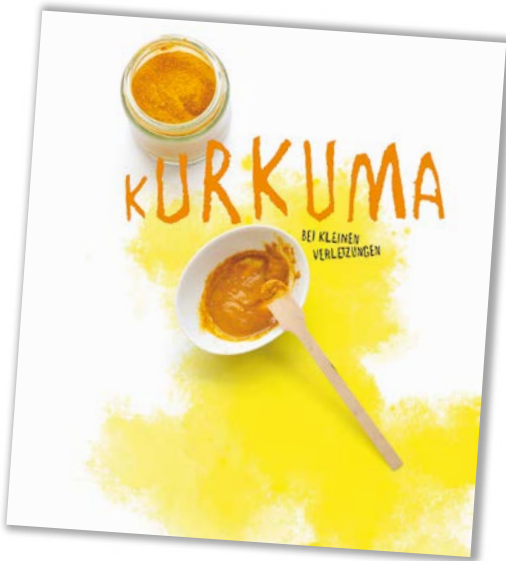
Basilikum, Ingwer, Kurkuma, Meersalz, Rosmarin, Petersilie und Zitronenmelisse sind meine Top-Zutaten, mit denen Sie die häufigsten Krankheitssymptome alternativ behandeln können.

Basilikum (*Ocimum basilicum*) schmeckt süßlich, pfeffrig und leicht herb. Seine Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Kaffeesäure und reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink. Es besitzt verdauungsfördernde und blähungstreibende Eigenschaften, hilft bei geistiger Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Ermüdung oder Nervosität. Es

kann Fieber lindern und durch seine antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften auch Juckreiz mildern. Verwenden Sie es frisch oder getrocknet.

Ingwer (*Zingiber officinale*) besitzt ein leicht bis stark scharfes, zitroniges Aroma, das er seinen Scharfstoffen, den Gingerolen, verdankt. Er stärkt den Magen, fördert die Verdauung und hat sich als Mittel gegen Übelkeit bzw. Reiseübelkeit bewährt. Auch gegen Rhinoviren, also Schnupfenviren, zeigt er eine gewisse Wirkung. Er stimuliert das Kreislaufsystem und lindert Kopfschmerzen. Bei empfindlichen Menschen kann Ingwer Sodbrennen, Durchfall und Magenbeschwerden hervorrufen. Ich nehme frischen Ingwer für meine Hausmittel.

Kurkuma (*Curcuma longa*) ist würzig und bitterer als Ingwer. In der traditionellen chinesischen Medizin und in der indischen Heilkunst Ayurveda wird sie seit Jahrtausenden zum Beispiel als natürliches Antibiotikum verwendet. Dank ihres Hauptwirkstoffes Curcumin wirkt sie stark entzündungshemmend. Sie lindert Symptome des Heuschnupfens, Sodbrennen oder ist äußerlich angewendet auch wund-



heilend. Als Hausmittel kommt Kurkumapulver zum Einsatz. Sollten sich bei der Anwendung Ihre Finger gelb färben, können Sie diese mit Öl reinigen.

Meersalz entsteht durch Verdunsten von salzhaltigem Meerwasser in natürlichen und künstlich angelegten Salzgärten. Naturbelassenes Meersalz ohne Rieselhilfe und Trennmittel enthält aufgrund seines geringen Verarbeitungsgehalts verschiedene Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium, Zink, Eisen und Kalium. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)

VORSICHT BEI KURKUMA

Schwangere und Stillende sollten Kurkuma nicht als Kur anwenden. Auch bei Gallensteinen oder einer Funktionsstörung des Gallengangs sollten Sie sie besser nicht verwenden.

empfiehlt, dass Erwachsene täglich nicht mehr als fünf Gramm Salz zu sich nehmen. Dies entspricht etwa einem Teelöffel Salz pro Tag. Seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung prädestiniert es als Hausmittel.

Petersilie (*Petroselinum crispum*) ist nicht nur ein richtiges Powerkraut für die Gesundheit, auch als Schönheitskraut findet sie immer mehr Beachtung. Neben zahlreichen Mineralstoffen macht vor allem das Flavonoid Apigenin – ein sekundärer Pflanzenfarbstoff – und der hohe Vitamin-C-Gehalt die Petersilie hautpflegetauglich. Mit etwas Geduld lässt sie zum Beispiel Altersflecken langsam verblassen. Ein Topf frischer Petersilie gehört einfach an jedes Küchenfenster.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) mit seinem harzig herben Charakter entfacht das Lebensfeuer. Seine Blätter enthalten u. a. ätherische Öle wie Borneol, Pinen und Cineol, außerdem Rosmarinsäure und Carnolsäure. Er stimuliert den ganzen Körper und wirkt wärmend. Als Bad genossen, weckt Rosmarin müde Geister auf. Bei Krampfadern, einem fieberhaften Infekt oder einem Hautleiden sollten Sie Rosmarin vorsichtig verwenden.

Thymian (*Thymus vulgaris*) galt einst als das Antibiotikum der armen Leute. Das herzhaft süßlich herbe Kraut enthält das ätherische Thymianöl, dessen Wirkstoffe das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Seine Lamiazeen-Gerbstoffe wirken u. a. antientzündlich, weshalb man sie gegen Entzündungen des Mund- und Rachenraumes nutzt. Damit Sie sich ganz

sicher einen pestizidfreien Hustentee brauen, sollten Sie auf Bioqualität achten.

Wacholderbeeren (*Juniperi fructus*) sind ein traditionelles, vielseitig einsetzbares pflanzliches Arzneimittel, zum Beispiel bei Gelenkschmerzen. Zu den Inhaltsstoffen mit Heilwirkung gehört das ätherische Öl der dunkelvioletten Beeren, die botanisch gesehen eigentlich Zapfen sind. Es enthält u. a. Alpha-Pinen, das die Durchblutung fördert. Um den hocharomatischen Duft nach Nadelwald einzufangen, sollten Sie die Beeren erst kurz vor ihrer Verwendung – am besten in einem Mörser – zerstoßen.

Zimtrinde (*Cinnamomi cortex*) besitzt viele gute Eigenschaften. Sie wirkt krampf lösend, gegen Pilze und auch antibakteriell, wie zum Beispiel im Mundwasser. Sie sollten die Sorte Ceylon verwenden, die man auch »echten Zimt« nennt und die ursprünglich von Lorbeergewächsen aus Sri Lanka stammt. Sie ist blumig, vollmundig und arm an Cumarin, einem Aromastoff, der zum Beispiel im China-Zimt in höheren Konzentrationen vorkommt und bei übermäßigem Genuss gesundheitlich nicht unbedenklich ist.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) gilt als Universalmittel in der Naturheilkunde und kann neben stimmungsaufhellenden, entspannungsfördernden oder krampf lösenden Wirkungen auch bei ersten Anzeichen eines Lippenherpes helfen. Ihr ätherisches Öl setzt sich u. a. aus Citral, Geranial, Neral und Citronellal zusammen, die für den zitronigen Duft sorgen. Getrocknete Zitronenmelisse erhalten Sie lose oder als Teebeutel.

AUS OBSTSCHALE UND GEMÜSEKORB

Gurke, Zitrone, Knoblauch: Diese Zutaten aus der Hausmittelapotheke sind blutreinigend, gefäßerweiternd, keimtötend oder entschlackend – die Palette ihrer gesundheitlichen Wirkungen ist bunt, egal ob innerlich oder äußerlich angewendet.

Kartoffeln (*Solanum tuberosum*): Die dicke Knolle enthält rund 80 Prozent Wasser, Kohlenhydrate, Vitamine – vor allem B-Vitamine und Vitamin C –, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane, hochwertiges Eiweiß und nennenswerte Mengen Kalium: durchschnittlich 5,5 Milligramm pro Gramm. Im Vergleich dazu enthält ein Liter Mineralwasser etwa 17 Milligramm. Einweichte rohe Kartoffelscheiben ergeben ein kaliumreiches Getränk. Damit fühlen Sie sich weniger müde und träge, denn Kalium regelt beispiels-





weise die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Nerven und aktiviert verschiedene Enzyme.

Knoblauch (*Allium sativum* L.) eliminiert Schnupfenviren – und das nicht nur im Labor. Er besitzt Eigenschaften, die die Vermehrung von Viren hemmen und gegen durch Pilze verursachte Erkrankungen wirken. Den Inhaltsstoffen Allicin und Alliin spricht man diese gesundheitsfördernden Effekte zu. Diese Verbindungen kommen auch in anderen Alliumpflanzen wie Zwiebeln und Schalotten vor. Zu beachten ist, dass zu viel Knoblauch eventuell Übelkeit und Sodbrennen auslöst. Wer blutverdünnende Medikamente nimmt, sollte daran denken, dass die blutverdünnend wirkende weiße Knolle deren Wirkung verstärken kann. Knoblauch ist eine sehr anspruchslose Pflanze, die Sie in jedem Blumentopf anbauen können. Er möchte gerne sonnig stehen, im Halbschatten wächst er nicht so gut. Sein

Wasserbedarf ist normal, Staunässe verträgt er nicht.

Salatgurken (*Cucumis sativus*) bestehen zwar hauptsächlich aus Wasser, enthalten aber auch Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, darunter fast alle B-Vitamine und Folsäure. Der Saft der Gurken hilft äußerlich angewendet bei nahezu allen Hauterkrankungen, Brandwunden, Sonnenbrand, entzündeten Pickeln oder schlecht heilenden Wunden. Insbesondere Vitamin B₅ soll Wundheilungsprozesse verstärken, zum Beispiel bei Rasurbrand. Als Saft oder Salat innerlich angewendet, bringt die Gurke die Verdauungsorgane, Nieren und Harnwege sowie den Stoffwechsel in Schwung. Sogar auf Wechseljahrsbeschwerden hat sie einen positiven Einfluss und hilft gegen Hitzewallungen. Lagern Sie Gurken nicht im Kühlschrank – sie lieben eine Temperatur zwischen 10 und 13 Grad.

Trockenfrüchte wie Aprikosen, Datteln oder Sultaninen bestehen zu 45 bis fast 70 Prozent aus Kohlenhydraten und liefern deshalb relativ viel Energie (Kalorien). Außerdem enthalten sie im Vergleich zu frischen Früchten drei- bis fünfmal so viel Mikronährstoffe, Mineralien, Folsäure oder Vitamin C. Maßvoll genossen sind sie eine schnelle Energiespritze. Achten Sie darauf, Trockenfrüchte zu kaufen, die ungeschwefelt, unbestrahlt, ungezuckert und auch sonst frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen sind.

Zitronen (*Citrus x limon*) bestehen zu 89 Prozent aus Wasser, dazu kommen einige Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und

Ballaststoffe. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, lösliche Fasern und Pflanzenstoffe – all dies bringt gesundheitliche Vorteile, die die Volksmedizin schon lange erkannt hat, etwa wenn man Zitronensaft bei akuten Atemwegsinfekten anwendet. Zitruschalen besitzen dank ihres beträchtlichen Gehalts an ätherischem Öl antimikrobielle und schleimlösende Eigenschaften. Vitamin C ist ein essenzielles Vitamin und Antioxidans und wichtig für die Immunfunktion. Ihr hoher Gehalt an Kalium wirkt sich positiv auf die Funktion von Nerven, Herz und Muskeln aus. Das grüne Pendant zur Zitrone ist die Limette, die ich in den Hausmitteln vor allem wegen ihres aromatischen Geschmacks verwende. Wählen Sie bei Zitronen und Limetten schwere und kleine Früchte, sie haben viel Saft.

Zwiebeln (*Allium cepa*) gehören zu den ältesten Kulturpflanzen, sind kostengünstig und schnell verfügbar und so heilkräftig wie eine ganze Hausapotheke. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind schwefelhaltige Aminosäuren, die einem sofort in die Nase stechen und die Augen tränen lassen. Zwiebeln kann man frisch, getrocknet oder als Saft innerlich anwenden. Sie sollen leicht entzündungs- und keimhemmend wirken, desinfizierend, schmerzlindernd, entgiftend und schleimlösend.

AUS DEM KÜHLSCHRANK

Milch, das »weiße Gold«, ist eines der vielseitigsten Nahrungsmittel überhaupt und zugleich Rohstoff für verschiedene Hausmittel.

Joghurt enthält Milchsäure, die den natürlichen Säureschutzmantel der Haut stabilisieren und zur Stärkung der hauteigenen Abwehr gegen Keime und Bakterien beitragen soll. Naturjoghurt als Umschlag wirkt kühlend und schmerzlindernd. Joghurt enthält viel wertvolles Kalzium, das vom Körper gut verwertet werden kann. Als altes Hausmittel zur Hautpflege betrachtet man die Laktose, den Milchzucker, die die Feuchtigkeit in den Zellen binden soll: Aus diesem Grund sieht die Haut nach einer Behandlung mit Joghurt frischer und straffer aus.

Milch ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, zum Beispiel fettlösliche Vitamine A, D, E und K sowie wasserlösliche Vitamine C, B₁, B₂ und B₁₂. Außerdem sind Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphor, Eisen, Jod, Fluorid, Natrium, Magnesium und Zink enthalten. Milch und daraus hergestellte Produkte enthalten ein besonderes Hormon, den Insulin-like Growth



Factor 1 (IGF-1), das für Wachstum und Entwicklung wichtig ist. Milch enthält das Hormon Melatonin, ebenso wie die Aminosäure Tryptophan – beides schlaffördernde Substanzen. Als beste Milch gilt die Heumilch artgerecht gehaltener Tiere, die in traditioneller Fütterung im Jahresverlauf hergestellt wird.

AUS DEM VORRATSREGAL

Wie glücklich konnten sich unsere Großmütter schätzen: Sie besaßen noch eine Speisekammer. Wir Heutigen lagern diese Hausmittelzutaten einfach im Vorratsregal.

Essig wirkt dank seiner Essigsäuren gegen schädliche Bakterien und Pilze, entzündungshemmend und wundheilend. In der Volksmedizin ist er ein geschätztes Mittel, obwohl die wissenschaftliche Bestätigung noch hinterherhinkt. Apfelessig, der sauer

vergorene Apfelemost, enthält, wie der Apfel auch, Polyphenole. Diese sekundären Pflanzenstoffe bekämpfen im Körper freie Radikale und schützen so vor oxidativem Stress. Wird Apfelessig unverdünnt eingenommen oder auf die Haut aufgetragen, kann er Verdauungsprobleme wie Reflux verschlimmern oder Verbrennungen und Reizungen verursachen. Apfelessig, den Sie als Hausmittel nutzen wollen, sollte natürlich und nicht erhitzt worden sein sowie nach Möglichkeit Bioqualität haben.

Honig, der hochwertige Naturstoff, wurde bereits im indischen Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt. Seit der Antike ist bekannt, dass er antibakterielle Eigenschaften besitzt und eine große Wundheilungsaktivität entfaltet. So lobt Aristoteles den hellen Honig, der gut sei für schmerzende Augen und Wunden. Reiner Bienenhonig setzt sich aus rund 200 Substanzen zusammen, zum Beispiel Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen, hauptsächlich aber aus Zucker und Wasser. Hauptwirkstoff ist Wasserstoffperoxid (H_2O_2), das Keime abtötet. Wenn Sie Honig der Marke „Echter Deutscher Honig“ kaufen, verwenden Sie ein Produkt, das permanenter Kontrolle unterliegt, schonend behandelt wird und daher seine wertvollen Inhaltsstoffe bewahrt.

Kokosöl wird aus zerkleinertem Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Trägt es den Zusatz »nativ«, ist es naturbelassen und kalt gepresst, alle natürlichen Inhaltsstoffe sind noch enthalten. Bei Temperaturen unter 25 Grad ist Kokosöl fest und weiß, darüber wird es klar und flüssig.



Kokosöl weist eine Vielzahl positiver Eigenschaften auf, wirkt antiseptisch und antibakteriell. Äußerlich angewendet ist es dank pflegender Inhaltsstoffe wie Laurinsäure oder Vitamin E zur Feuchtigkeitspflege der Haut und bei der Behandlung von Hautinfektionen gut geeignet.

Olivenöl ist reich an sogenannten einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Hauptbestandteil ist mit rund drei Vierteln die Ölsäure, auch Oleinsäure genannt. Olivenöl ist in verschiedenen Güteklassen erhältlich, wobei das native Olivenöl extra einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen aufweist. Diese Verbindungen wirken als Antioxidationsmittel und schützen Zellen vor unerwünschten Entzündungen und Krankheiten. Ein weiterer Bestandteil ist Oleocanthal, eine Substanz mit entzündungshemmender, durchblutungsfördernder und schmerzlindernder Wirkung. Bei irritierter Haut können Sie Olivenöl durch das leichtere Sonnenblumenöl ersetzen, das recht schnell einzieht.

Süßmandeln haben einen süßlichen, mild-aromatischen Geschmack. Sie sind eine reiche Quelle für die B-Vitamine Riboflavin und Niacin, zwei wichtige Bausteine für den Stoffwechsel; außerdem für Vitamin E, Kalzium, Kupfer, Eisen, Magne-



sium, Mangan, Phosphor und Zink. Studien zeigten, dass Mandeln u. a. gegen Entzündung und oxidativen Stress wirken.

Walnüsse besitzen einen sehr hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie enthalten Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe, außerdem Kalium, das für die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven von Bedeutung ist. Walnüsse in der Schale lagern Sie luftig und dunkel im Netzsäckchen. Ob eine Walnuss noch frisch ist, erkennen Sie, wenn Sie sie schütteln: Klappert der Kern in der Schale, ist sie alt, eingetrocknet oder verschimmelt.