

Und  
**OMA**  
hatte doch  
**RECHT**

Das große **Lexikon** der **natürlichen**

# HAUSMITTEL



## 1 Oregano gegen Entzündungen

Eine Studie der Universität Bonn und der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich zeigte, dass das Pizzagewürz gegen Entzündungen wirkt. Das im Oregano enthaltene Beta-Caryophyllen ist für diesen Effekt verantwortlich. Experten empfehlen, 3-mal täglich 1 bis 2 TL frisch oder getrockneten Oregano in 1 Glas Wasser ca. 10 Minuten ziehen zu lassen. Dann abseihen und trinken.



## 2 Kokosnussöl für reine Haut

Die darin enthaltene Laurinsäure wirkt entzündungshemmend und lässt Pickel und sogar Akne verschwinden. Das Öl sollte sparsam angewendet werden, da es sonst die Poren verstopfen und so die Bildung von unreiner Haut fördern kann. Nur natives, kaltgepresstes Bio-Kokosnussöl auf die betroffenen Stellen auftragen.

Die erstaunliche Heilkraft, die in Pflanzen, Kräutern und Gewürzen steckt, kann uns helfen, auf ganz natürliche Weise gesund zu werden – davon ist der Arzt und Naturheilkundler **PETER EMMRICH** überzeugt



Der Körper heilt sich selbst, solange er dazu in der Lage ist“, weiß Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit eigener Praxis in Pforzheim (www.peteremmrich.de). Doch viele von uns vertrauen der Schulmedizin mehr, wir nehmen lieber schnell eine Tablette ein, anstatt unserem Körper die Zeit zu geben, die er braucht, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Schmerzmittel und Antibiotika sind unser größtes Problem“, sagt der Naturarzt. „Sie werden oft viel zu schnell und zu häufig eingesetzt. Beispielsweise werden immer noch Antibiotika bei einer Erkältung verschrieben, dabei wird diese von Viren ausgelöst! Gegen die können Antibiotika nichts ausrichten.“ Manchmal höre er das Argument, dass Viren den Körper schwächen und Bakterien dann leichtes Spiel haben, sich auf den bereits bestehenden Infekt setzen. „Um

dieser bakteriellen Infektion vorzubeugen, werden dann Antibiotika verschrieben. Ich halte das für völlig unnötig.“ Denn das birgt gleich zwei Gefahren: Es kann zu Resistenzen führen, die es schwer machen, lebensbedrohliche Erkrankungen zu heilen, und viele Medikamente haben erhebliche Nebenwirkungen, die dem Körper oft mehr schaden als nützen. Bei einer akuten oder chronischen Erkrankung stärkt Emmrich die körpereigenen Heilungsprozesse, die aufgrund von Störungen im Immunsystem nicht mehr vollzogen werden. „Dafür müssen wir dem Körper die nötigen Baustoffe bereitstellen, etwa durch gesunde Ernährung, pflanzliche Mittel oder Kneippkuren.“

### Was natürliche Hausmittel können

Der Vorteil von Naturheilmitteln liegt für den Mediziner klar auf der Hand: Sie haben weniger schwere Nebenwirkungen. „Von der che-

mischen Struktur her sind die Stoffe, ob aus der Natur oder dem Chemie-Labor, fast gleich, aber der Körper erkennt natürliche Stoffe besser und kann sie besser verwerten.“ Der Allgemeinmediziner nennt das Beispiel Vitamin C. „Der Körper nimmt mit einem Apfel rund 7 mg des Vitalstoffs auf. Stammt Vitamin C aus dem Labor, wird die Menge um ein Vielfaches höher. Es müssen dann 1,5 g eingenommen werden, um dieselben Effekte im Körper zu erzielen!“ Dass Heilpflanzen weniger wirksam sind, weil es sie rezeptfrei zu kaufen gibt, ist ein Trugschluss. „Es gibt immer mehr Studien, die die Wirksamkeit von Phytopharmaka belegen. Außerdem waren Heilpflanzen oft Vorbilder für synthetische Stoffe, die entwickelt wurden, um den Wirkstoff zu konzentrieren oder die Einnahme besonders einfach zu halten.“ Etwa der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS). Er senkt Fieber, wirkt gegen Entzündungen und stammt

ursprünglich aus Weidenrinde. Die gilt in der Volksheilkunde schon seit Jahrhunderten als Mittel gegen Schmerz und Fieber.

### Worauf Sie beim Kauf achten sollten

Doch auch pflanzliche Heilmittel sind nicht völlig harmlos. Es gibt ein paar, die zum Beispiel nicht für Kinder, Schwangere oder Menschen mit Bluthochdruck geeignet sind. „Deshalb ist es wichtig, sich über die Wirkung und die Dosierungen zu informieren.“ Der Naturheilkundler empfiehlt, pflanzliche Mittel in der Apotheke zu kaufen. „Genau wie bei chemischen Arzneimitteln müssen die Hersteller bei apothekenpflichtigen pflanzlichen Medikamenten die Wirksamkeit, die Sicherheit und Unbedenklichkeit ihrer Zubereitung durch umfangreiche klinische Studien belegen. Nur bei solchen Präparaten kann man sicher sein, dass sie genau so wirken, wie sie sollen.“

## BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT



**Nr. 1\***  
TRINK-KOLLAGEN

**CH-Alpha PLUS**

Das Trink-Kollagen mit Hagebutte – plus Vitamin C für

- ▶ eine gesunde Kollagenbildung
- ▶ eine normale Funktion von Knorpeln und Muskeln

\* Insight Health, Marktanalyse 12/2019 (Gelenkprodukte)

Nur 1 Trinkampulle täglich!



Probieren Sie jetzt auch:



Das beliebte **CH-Alpha® Gelenk-Gel** für entspannte Muskeln und Gelenke mit dem Dreifachkomplex aus **Ingwer • Weihrauch • Arnika**

Exklusiv in Ihrer Apotheke [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de)



# 3

### **Kurkuma** schützt die Zellen

Das darin enthaltene Curcumin wirkt entzündungshemmend und antioxidativ. Das heißt, dass das Gewürz Prozesse, die zu Zellschädigungen führen können, bremst. Zudem deuten Studien darauf hin, dass Kurkuma eine hemmende Wirkung auf sogenannte Fibrillen-Aggregate besitzt. Das sind Verklumpungen von Tau-Proteinen, die im Verdacht stehen, Alzheimer auszulösen. Kurkuma kann also vorbeugend wirken.

### **4 Andorn** wirkt schleimlösend

„Er ist äußerst wirksam bei festsitzendem Husten“, sagt Peter Emmrich. Dafür sorgt der Bitterstoff Fenchon, der im Andorn enthalten ist. „Zudem hat die Heilpflanze kaum ätherische Öle, sie reizt die Atemwege nicht und ist auch für Kinder geeignet.“

### **Pestwurz** gegen Migräne

Die Heilpflanze wird sogar von der American Headache Society und der American Academy of Neurology zur Vorbeugung von Migräne empfohlen. Zwei Studien belegen die Wirkung. Experten empfehlen 2-mal täglich 50mg Pestwurzextrakt in Kapselform.

# 5



### **6 Spitzwegerich** lässt Wunden schneller heilen

„Die Heilpflanze enthält Gerbstoffe, die auf der Oberfläche von entzündeten oder blutenden Wunden eine Schutzschicht bilden. Die ebenfalls im Kraut enthaltene Kieselsäure kann zusätzlich das Bindegewebe festigen und wundheilungsfördernd wirken“, sagt der Naturheilkundler. Er empfiehlt, ein paar gewaschene Blätter auf die betroffene Stelle zu legen und eine Binde darum zu wickeln.

### **7 Ayurvedischer Tee** hilft beim Entspannen

Dieses alte ayurvedische Heilmittel verbessert die Verdauung und den Schlaf, beruhigt Herzklopfen sowie Hitzewallungen und verringert Sorgen und Ängste. Dafür jeweils 1/2TL Kreuzkümmel, Koriander und Fenchelsamen in 1 l kochendes Wasser geben; 5 Minuten ziehen lassen, in eine Thermoskanne abseihen und den ganzen Tag über trinken.

### **8 Honig** sorgt für einen guten Schlaf

Er hilft bei rauem Hals und Hustenreiz und wird oft wegen seiner entzündungshemmenden und beruhigenden Wirkung zur Unterstützung der Wundheilung und bei Erkältungen verwendet. Eine Studie zeigte, dass Kinder und Jugendliche mit Husten besser einschliefen und weniger husteten, wenn sie zur Nacht 1– 2TL Heidehonig eingenommen hatten.

### **9 Rosmarin** macht rissige Haut geschmeidig

Wer unter Durchblutungsstörungen leidet, hat oft raue und rissige Haut. Das kann schmerzhaft sein und zu Entzündungen führen, denn die Hautbarriere ist nicht mehr intakt. Peter Emmrich empfiehlt, morgens Rosmarin einzunehmen, etwa als Tee. „Seine Inhaltsstoffe wie Eisen, Selen, Kupfer, Kieselsäure, Bitterstoffe und die Rosmarinsäure beleben den Körper und fördern die Ausscheidungen von giftigen Stoffen über die Leber und die Nieren. Zudem erhöht das Kraut den Blutdruck. Das sorgt dafür, dass der Körper besser durchblutet wird, und reguliert die Minderversorgung der äußeren Hautschicht.“

### **10 Ingwer** lindert Übelkeit

Die in ihm enthaltenen Scharfmacher, sogenannte Gingerole, wirken auf bestimmte Rezeptoren im Magen und in der dortigen Schleimhaut, die Übelkeit hervorrufen. Die Gingerole blockieren diese Rezeptoren und lindern damit die Übelkeit. Eine Studie des Children's Hospital of Philadelphia konnte zeigen, dass Ingwer sogar die Nebenwirkungen einer Chemotherapie lindern kann. Die Gingerole besetzen genau die Rezeptoren im Brechzentrum des Gehirns, die oft während einer Chemotherapie aktiviert werden. So kann die Übelkeitsreaktion zumindest verringert werden.

# 11

### **Nurreis** lindert Durchfall

Brauner Reis erhöht die Bildung von gesunden Bakterien im Darm. Das konnten Studien nachweisen. Zudem enthält er polymere Kohlenhydrate. Diese ziehen wenig Wasser in den Darm und lindern so Durchfall. Für einen Reisschleim 1 Tasse braunen Reis mit 5 Tassen Wasser aufkochen lassen, dann 45 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen.

# 12

### **Salzwasser** bei Halsschmerzen

Das Salz wirkt desinfizierend und lindert leichte Schwellungen der Schleimhäute. Zudem werden Keime ausgespült. Bei Halsschmerzen 1 TL Salz in ein warmes Glas Wasser geben. Gut umrühren und zehn Sekunden damit gurgeln. Nicht schlucken.

### **13 Stiefmütterchen** bei Schuppenflechte

Der Experte rät: „Eine Tinktur aus Stiefmütterchen normalisiert die überaktiven Hautschichten, die zu der Schuppung führen. Danach am besten Nachtkerzen- oder Sanddornöl auftragen.“

# 15

### **Katzenminze** hilft bei Ängsten

Das Lieblingskraut vieler Katzen hat bei uns den gegenteiligen Effekt: Es wirkt entspannend und beruhigend. Getrocknete oder frische Katzenminze gibt es auch in der Apotheke. Sie lässt sich als Tee zubereiten.



### **16 Holunderbeeren** lassen Erkältungen verschwinden

Die reifen Beeren und die Blüten des Schwarzen Holunders wirken schleimlösend, antiviral und entzündungshemmend. In einer australischen Studie nahmen die Probanden zehn Tage vor einer Flugreise täglich zwei, während des Flugs und bis vier Tage danach drei Kapseln eines Holunderbeerenextraktes ein. Die Vielflieger, die die Pflanzkapseln eingenommen hatten, hatten weniger starke Erkältungssymptome und waren rund zwei Tage schneller kuriert.

### **17 Schwarzrettich** hilft der Verdauung

Peter Emmrich rät bei Verdauungsbeschwerden zum Presssaft von schwarzem Rettich. „Er enthält scharfe Senföle, die zum einen die guten Bakterien im Darm fördern und die schlechten bekämpfen. Zum anderen regen sie die Leber an, den Gallenfluss zu verstärken, das hilft bei der Fettverdauung und lindert Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen.“ Den Saft gibt es in Reformhäusern und auch in der Apotheke zu kaufen.



THEMA: SEHKRAFT

ANZEIGE

## Oma, wo ist deine Brille?



Als Mona pensioniert wurde, bekam sie Probleme mit ihren Augen und es fiel ihr schwer, ihr Leben wie zuvor zu leben – unter Volldampf. Jetzt hat Mona eine Lösung gefunden: Blue Berry!

### Mona bekam einen Tip

Ein Freund erzählte Mona von Blue Berry mit Blaubeerextrakt und Lutein. Mona hatte von Lutein gehört und beschloss das Produkt auszuprobieren.

### Enkelkind entdeckte die Veränderung

Eines Tages, während sie mit ihrem Enkelkind im Auto fuhr, geschah etwas Lustiges: „Oma, du hast deine Brille vergessen“, sagte der 10-jährige während des Fahrens. Nun wurde ihr wirklich klar, dass etwas Entscheidendes passiert war und dass es Blue Berry zu verdanken ist.

### Das schwedische Originalprodukt

Blue Berry wird in Schweden hergestellt. Die einzigartige Tablette enthält natürlichen Extrakt von *Vaccinium Myrtillus*, eine spezielle Art von Blaubeeren, die aus Nordeuropa stammt. Blaubeeren waren eines der ersten Mittel, die in schwedischen Apotheken verkauft wurden. Blue Berry ist die einzige Blaubeer-Tablette mit natürlichem Augentrost-Extrakt.



### Deshalb ist Blue Berry so gut!

Lutein ist ein Pigment, das in Blaubeeren und Studentenblumenblüten enthalten ist. Es kommt aber auch in der Makula der Augen vor, dem Teil der Netzhaut, der für das zentrale Sehvermögen verantwortlich ist. Blue Berry liefert 10 mg von natürlichem Lutein aus Studentenblumenblüten pro Tag. Außerdem enthält Blue Berry Vitamin A und Zink. Der Gehalt an Vitamin A trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei, der Gehalt an Zink zur normalen kognitiven Funktion.

mit skandinavischen WILD-BLAUBEEREN

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Blue Berry von New Nordic!

Erhältlich in Ihrer Apotheke. 60/ 120 Tabletten PZN 6328894/ 6328919

FRAGEN? [www.newnordic.de](http://www.newnordic.de) oder rufen Sie an: Tel. 04101 696960



TEXT: KATHARINA FESSEL FOTOS: WIREIMAGE/ISTOCK (3); PR: ORINOCOART, MELICA, ANNAREPP/SHUTTERSTOCK (3); BEHEWA/DOBESTOCK