

# 15 Hausmittel, die Ärzte

Bei rund der Hälfte aller Deutschen stehen altbewährte Rezepte aus Omas Apotheke hoch im Kurs – aus gutem Grund. „Schon mit wenigen Küchenkräutern können wir vielen Krankheiten vorbeugen oder sie bessern“, bestätigt auch Dr. Franziska Rubin. Und dabei gibt es noch so viel mehr als Kamille für den Magen oder Dampfbäder bei Erkältung. Doch welche Hausmittel empfehlen Ärzte eigentlich ihren eigenen Familien besonders gern?



**TEE MIT C**  
Hitze zerstört Vitamin C, daher erst kurz vorm Trinken Zitrone zufügen

TV-Reihe „Die Ernährungs-Docs“ (NDR), und seine Lieben etwa trinken bei Erkältungen unter anderem Ingwertee mit Zitrone. Dank seiner Scharfstoffe durchblutet dieses Getränk die Schleimhäute in Mund und Rachen an, zudem versorgt es uns mit dem Abwehr-Stärker Vitamin C. Aber wussten Sie, dass man Ingwertee mit Zitrone zum Beispiel bei Zahnfleischentzündungen als lindernde Spülung anwenden kann? Forscher haben herausgefunden: Er stimuliert die Abwehrkräfte im Speichel, wirkt antibakteriell. Dass es sich lohnt, den Körper mit einfachen Mitteln bei der Selbstheilung zu unterstützen, davon ist auch Dr. Oliver Funken, Erster Vorsitzender des Hausärzterverbands Nordrhein (HÄVNO), überzeugt. Man sollte aber auch die Grenzen kennen: Sind die Beschwerden sehr stark oder bessern sich leichtere trotz der Therapie in Eigenregie nicht binnen weniger Tage, sollte man zum Hausarzt gehen.

## Die Durchblutung anregen: Scharfstoffe helfen dabei

FUNK UHR hat drei renommierte Mediziner gebeten, für Sie die besten Mittel zusammenzustellen (siehe rechts). Der Internist Dr. Matthias Riedl, bekannt aus der



**MOBIL BLEIBEN**  
Auch Verspannungen und Gelenkschmerzen kann man oft selbst gut lindern



## BUCH-TIPP

**10 Kräuter gegen 100 Krankheiten** von Dr. med. Franziska Rubin und Gudrun Strigin, Becker Joest Volk, 29,95 Euro

Fotos: Christian Jung/Tanja/WavebreakmediaMicro/Jesslemon/hoirchocolate/RFESP/Pyel-Shot/Sasha Kochetkova/AdobeStock, Becker Joest Volk Verlag, Judith Blüthe, Andreas Sibieler, privat



**Dr. med. Matthias Riedl**

Internist, Ernährungsmediziner, Diabetologe und ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg, [www.medicum-hamburg.de](http://www.medicum-hamburg.de)

## „Die größte Apotheke der Welt, die Natur, hat durchgehend geöffnet“



**Dr. med. Franziska Rubin**

Ärztin, TV-Moderatorin und Bestseller-Autorin, lebt mit ihrer Familie am Ammersee/Bayern, [www.franziska-rubin.de](http://www.franziska-rubin.de)

# ihrer Familie empfehlen

## „Unseren ,inneren Arzt‘ unterstützen – das ist immer ein gutes Rezept“

**1. Ingwer-Zitronen-Tee lindert Entzündungen im Mund:** Schneiden Sie ein 1cm großes Stück frische Ingwerwurzel in Scheibchen. Mit 250ml kochendem Wasser überbrühen. Etwas abkühlen lassen, abseihen, einen Schuss Zitronensaft zugeben. Mit dem Sud mehrmals täglich den Mund spülen. Hat antibakterielle Effekte.



**2. Salz-Spülung löst Schnupfen:** Ist Ihr Riechorgan bei Erkältung verstopft, hilft Salzlösung, den zähen Schleim zu ver-

flüssigen. Nasenduschen und Spezialsalze gibt's in Apotheken, Drogerien.

### 3. Mandeln stillen Sodbrennen:

Etwa fünf Stück essen, das bremst leichtes saures Aufstoßen. Gründlich kauen, so entsteht ein Brei, der überschüssige Magensäure bindet.



**4. Spitzwegerich-Tee beruhigt bei Husten und Halsweh:** Tees mit dem Kraut (Apotheke) enthalten Schleimstoffe, die sich wie eine Schutzschicht auf die gereizten Schleimhäute im Rachen legen. Der sekundäre Pflanzenstoff Aucubin wirkt zudem entzündungshemmend und antibakteriell.

**5. Koriander-Creme wirkt gegen Lippenherpes:** Mischen Sie im Eimerbecher einige Tropfen Korianderöl mit ca. 1TL Coldcream (beides aus der Apotheke). Tragen Sie den Mix bis zum Abklingen der Infektion stündlich mit einem Wattestäbchen auf die Bläschen auf.

### 6. Rosmarin-Bad belebt bei Migräne:

Zur Linderung typischer Beschwerden kann ein Vollbad (20 Min.) mit einem Zusatz aus 15 Tropfen ätherischem Rosmarinöl, emulgiert in einem Becher Sahne, beitragen.



### 7. Thymian-Massageöl besänftigt Gelenkschmerzen:

Mischen Sie 5ml ätherisches Thymianöl mit 95ml Mandelöl. Schmerzende Gelenke bei Bedarf damit einreiben. Im Thymian steckt Thymol, das die lokale Durchblutung fördert und die Freigabe des Schmerzbotenstoffs Noradrenalin unterdrückt.

### 8. Pfefferminztee stillt den Juckreiz bei Kopfschuppen:

3Beutel des Tees mit 1Liter kochendem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen,

Beutel entfernen, die Flüssigkeit auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Haare regelmäßig gründlich damit spülen, Handtuch um den Kopf schlagen, 15 Min. einwirken lassen, dann ausspülen.

### 9. Petersilienbrei-Auflage mindert blaue Flecken:

Hacken Sie einige Stängel Petersilie so klein, dass ein breiiges Mus entsteht. Auf den blauen Fleck legen, mit etwas Mull abdecken, fixieren. Ca. 1Stunde liegen lassen, Prozedur bis zur Besserung wiederholen. Lässt Fleck und Schwellung rascher abklingen.

### 10. Melissen-Fußbad macht müde Beine munter:

Gießen Sie 5EL getrocknete Melisse mit 500ml kochendem Wasser auf. 15 Min. ziehen lassen, dann abseihen. Den Aufguss in eine Schüssel mit 5l warmem Wasser geben (bei Krampfadern

max. 36 Grad warm). Die Füße 10 bis 20 Min. darin baden, anschließend gut eincremen. Sieben bis zehn Tage lang einmal täglich anwenden, danach eine Woche Pause einlegen – und anschließend eventuell wiederholen.



Dr. med. Oliver Funken

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur, Rheinbach

## „Hausmittel stoßen Prozesse körperlicher Selbstheilung an“

### 11. Wärme vertreibt Verspannungen:

Wärmepflaster (Apotheke) oder ein warmes Bad regt die Durchblutung an, lockert die Muskeln.



### 12. Stufenlagerung ist eine Hexenschuss-Hilfe:

Schießt Schmerz ins Kreuz, flach auf den Rücken legen, Unterschenkel waagrecht auf einem Hocker platzieren – sodass die Oberschenkel mit ihnen einen 90-Grad-Winkel bilden – in der ersten Besserung vorsichtig gehen.

### 13. Kamillentee nimmt Magenschmerzen:

Er beruhigt, lindert leichte Krämpfe. Bei Bedarf dreimal täglich ein bis zwei Tassen trinken.

### 14. Kurz-Fasten stoppt Durchfall:

Essen Sie einen Tag lang nur Brühe, Reis, Zwieback, Bananen und Apfelmus. Viel Wasser und ungesüßten Kräutertee trinken.

### 15. Hühnersuppe erleichtert bei Erkältung:

Frisch mit Gemüse gekocht, liefert sie uns anti-entzündliche und abwehrstärkende Stoffe.

