

plus
Magazin

plus

Magazin

10 Lebensmittel zum Heilen

- Die besten Helfer gegen 100 Krankheiten
- Worauf Ärzte schwören

Wenn die Enkel weit weg wohnen

WhatsApp und Video-Chat gegen die Sehnsucht

Endlich wieder gut hören

So fällt der Start mit Hörgerät leichter

**LESE-
SOMMER**

Neue Romane und Krimis

Meine Kraftquellen

- Wie der Glaube Halt gibt
- Entspannen im Garten und auf dem Balkon

Die neue Super-Rente

→ Jetzt früher in Rente gehen und dabei weiterarbeiten: So erhalten Sie Tausende Euro mehr

Fotos: Getty Images/Anawat Sudcharnham/Pongsak Tawansaeng, privat, Shutterstock.com (10), Michael Wilfling, Shutterstock.com

ÖL

★ Oliven-, Lein- oder Rapsöl wirkt gefäßschützend, senkt das Cholesterin und den Blutdruck.

☺ Täglich ein EL Leinöl - pur oder im Salat - versorgt den Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

🩹 Bei Wadenkrämpfen: Eine Öl-Salz-Massage lockert Verhärtungen und regt Stoffwechsel sowie Lymphfluss an. Dafür 2 EL Oliven- oder Sesamöl mit der gleichen Menge Salz verrühren, Waden oder Füße mit der Mischung massieren.

⊕ Bronchitis (Thymianölwickel), Nervenerkrankungen (Rapsöl), Entgiftung (Ölziehen), Immunschwäche (Ölziehen), Leberprobleme (Olivenölaufgabe), Parodontitis, Prostataschmerzen, Venenentzündung, stumpfes Haar, Falten, brüchige Nägel



INGWER

★ Mit seinen rund 500 Inhaltsstoffen ist er eine Apotheke für sich. Die Wurzel stärkt das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd und entzündungshemmend.

☺ Für Ingwerwasser 10 g Ingwerscheiben mit 750 ml kochendem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und in eine Thermoskanne füllen.

🩹 Bei Blasenentzündung: Eine Auflage mit Ingwerwasser lindert die Beschwerden.

⊕ Übelkeit, Haarausfall, Schuppen, Pickel, Verschleimung, Muskelschmerzen, Rheuma, Erbrechen, Reisebeschwerden, Blähungen, Durchblutungsstörung, Abwehrschwäche



⚠️ Hausmittel können beim Gesundwerden helfen, ersetzen aber nicht den Arztbesuch!

SALZ

★ Es reguliert Wasserhaushalt und Blutdruck, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

☺ Über Speisesalz nehmen wir Natrium und Chlorid auf, das der Körper für verschiedene Funktionen braucht. Zu viel Salz ist allerdings schädlich. Obergrenze für Erwachsene: 1 TL täglich (6 g).

🩹 Bei allergischem Schnupfen: Ein Sole-Nasenspray hilft gegen die laufende Nase. Dafür eine einprozentige Sole herstellen (1 g Salz auf 100 ml Wasser geben und verrühren), in einen Zerstäuber füllen und mehrmals am Tag in die Nase sprühen.

⊕ Schuppige Haut (Peeling), Neurodermitis, Akne, Stress (Solebad), Allergien (äußerliche Anwendung), Heuschnupfen, Entzündungen



„Ingwer hat sehr viele Inhaltsstoffe. Für mich ist die Knolle eine Apotheke für sich“

Dr. Franziska Rubin, Ärztin und Autorin („Heilen mit Lebensmitteln“, ZS-Verlag; 24,99 Euro)

Studie der Universität von Washington zeigt, geht weltweit jeder fünfte Todesfall auf ungesundes Essen zurück, auf zu viel Salz, aber zu wenig Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Gemüse.

Gerade bei den modernen Wohlstandskrankhei-

ten kann eine ausgewogene Ernährung tatsächlich Teil der Therapie sein und Beschwerden lindern.

„Viele weitere Krankheiten, etwa immunologische Erkrankungen wie Infektionen, haben aber andere Ursachen. Dann hat die Ernährung keinen unmittel-

baren Einfluss“, so Prof. Hauner. Mit dem Begriff der Heilung geht der Ernährungsmediziner lieber vorsichtig um.

Bei der unterstützenden Therapie von vielen Krankheiten spielt die Ernährung aber unbestritten eine wichtige Rolle. Lässt

sich eine gesunde Ernährung auf eine einfache Formel bringen? Für Prof. Hauner liegt der Schlüssel in einer pflanzlich betonten Kost: „Sie kann einem bis zu zehn zusätzliche Lebensjahre schenken.“

Jutta Oster



AUF EIS GELEGT

Jetzt gibt es in den Gärten und auf den Märkten ein Überangebot an Obst und Gemüse. Um davon möglichst lange etwas zu haben, kommt es auf die richtige Lagerung an. Eine besonders bequeme und gesunde Methode ist Einfrieren – wenn man es richtig macht

Kohl & Kartoffeln

nicht zusammen mit Äpfeln, Birnen, Pflaumen oder Tomaten lagern. Das Reifegas Ethylen, das von Obst und Tomaten verströmt wird, verkürzt die Haltbarkeit.

Einfrieren bedarf ein bisschen Planung, dann ist der Genuss später umso größer

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, hatten ein ganz ähnliches Problem wie wir Sesshaften heute: Wie mache ich Essen haltbar, wenn das Angebot gerade den täglichen Bedarf übersteigt? Und so wurde in den Höhlen von einst das Fleisch getrocknet, ebenso Früchte und Beeren. Mit der Zeit kamen weitere Methoden hinzu, wie etwa das Konservieren mit Salz, Zucker und Alkohol. Nicht immer ganz gesund und mit einem hohen Verlust an Vitaminen verbunden. Aber immerhin, die Vorräte blieben genießbar und lieferten Energie in schlechteren Zeiten.

Verpackung austauschen

Heutzutage wird eingemacht oder eingefroren – und diese Methoden haben die Vorratshaltung revolutioniert. „Insbesondere beim Einfrieren bleiben die meisten Nährwerte erhalten“, sagt Diana Marwitz, Expertin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Brandenburg. „Bei Gemüse und Fleisch sind es bis zu zwölf Monate.“ Wenngleich es nicht sinnvoll ist, die Lebensmittel so lange in der Tiefkühltruhe zu lassen, denn: Obst und Gemüse zum Beispiel verlieren nach vier Monaten rund 15 Prozent der Vitamine, sechs Monate später sind es schon 50 Prozent. Und, was der Expertin besonders am Herzen liegt: „Die Fleisch-Verpackungen aus dem Supermarkt sind nicht zum Einfrieren geeignet.“ Es können unerwünschte Stoffe ins Lebensmittel übergehen, denn das enthaltene Gasgemisch in den