

# Annette Kerckhoff Die Küchen-Apotheke

Leseprobe

[Die Küchen-Apotheke](#)

von [Annette Kerckhoff](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25187>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)


<https://www.narayana-verlag.de>



Dr. Annette Kerckhoff

# DIE KÜCHEN-APOTHEKE

Mit zwölf Lebensmitteln die häufigsten  
Beschwerden selbst behandeln



Traditionelle  
Hausmittel  
neu entdeckt



**KNAUR**   
MENSSANA



Dr. Annette Kerckhoff

# DIE KÜCHEN-APOTHEKE

Mit zwölf Lebensmitteln die häufigsten  
Beschwerden selbst behandeln

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)**



Deutsche Erstausgabe

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Désirée Schoen

Covergestaltung: Isabella Materne, München

Coverabbildung: Collage aus Motiven von Shutterstock.com: Ingwertee und Honig auf Holzteller (NADKI), Apfelspalte (Kovaleva\_Ka), Button (Marish)

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-426-65847-5

5 4 3 2 1

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>Einführung</b>	<b>12</b>
Die Küchen-Apotheke – zwischen Küche und Apotheke . . . . .	12
Hilft das wirklich? . . . . .	13
Mögliche Probleme . . . . .	14
Wissen verwandelt . . . . .	15
Überliefertes Alltagswissen von Frauen . . . . .	16
Das Konzept der »12 Heiler« . . . . .	17
Grenzen der Selbsthilfe . . . . .	18

## Die 12 Heiler

Apfel . . . . .	22
Essig . . . . .	24
Honig . . . . .	26
Ingwer . . . . .	28
Joghurt & Co. . . . .	30
Kartoffel . . . . .	32
Knoblauch . . . . .	34
Öl . . . . .	36
Reis . . . . .	38
Salz . . . . .	40
Zitrone . . . . .	42
Zwiebel . . . . .	44

# *Die Heilrezepte nach Beschwerden von A-Z*

<i>Abwehrstärkung für jeden Tag:</i>	
Quick Ginger Lime Pickle . . . . .	48
<i>Allergien, versteckte:</i> Reis und Rotation . . . . .	49
<i>Anti-Aging:</i> Basenbrühe . . . . .	50
<i>Anti-Aging:</i> Die Salatsoße der 90-Jährigen . . . . .	52
<i>Anti-Aging:</i> Gekeimter Reis . . . . .	53
<i>Anti-Aging:</i> Switchel aus Big Apple . . . . .	54
<i>Arteriosklerose:</i> Knoblauch-Zitrone-Elixier . . . . .	56
<i>Augen, gereizte und trockene:</i>	
Augenbad im Schnapsglas . . . . .	58
<i>Augen, müde und geschwollene:</i>	
Salzwasser-Kompressen . . . . .	59
<i>Bettnässen und »Rausmüssen«:</i>	
Ein Löffel Honig . . . . .	60
<i>Blasenentzündung:</i> Salz-Fußbad . . . . .	61
<i>Blutarmut:</i> Eisenreicher Joghurttrank . . . . .	62
<i>Bluterguss:</i> Salzbutter . . . . .	63
<i>Brüste, geschwollene, bei PMS:</i> Quarkauflage . . . . .	64
<i>Darmträgheit:</i> Filmjöl, Ayran, Lassi & Co. . . . .	65
<i>Darmträgheit:</i> Reis-Congee . . . . .	66
<i>Demenz und Alzheimer:</i>	
Vorbeugung mit Apfelsaft & Co. . . . .	68
<i>Demenz und hohes Alter:</i> Energydrink für Oldies . . . . .	69
<i>Detox:</i> Himmel und Erde pur . . . . .	70
<i>Detox:</i> Wasser mit Zitronensaft . . . . .	71
<i>Detox:</i> Zitronenreis . . . . .	72
<i>Durchfall:</i> Elektrolytlösung mit Salz und Zucker . . . . .	73
<i>Durchfall:</i> Moro-Karottensuppe mit Salz . . . . .	74
<i>Durchfall:</i> Verdünnter Apfelsaft . . . . .	76
<i>Ellbogen, raue:</i> Die schnelle Zitrone . . . . .	77
<i>Erkältung:</i> Brot mit Knoblauch und Honig . . . . .	78
<i>Erkältung:</i> Hot Toddy . . . . .	79
<i>Erkältung:</i> Ingweröl zum Einreiben der Fußflächen . . . . .	80
<i>Erkältung:</i> Ingwersaft-Tee mit Zitrone, Honig und Pfeffer . . . . .	81

<i>Erkältung: Mexikanischer Schnupfenkiller</i> . . . . .	82
<i>Erkältung: Schnelles Kräutersalz</i>	
für den Kopfdampf . . . . .	83
<i>Erschöpfung: Ein Löffel Olivenöl</i> . . . . .	84
<i>Fettleber: Zitronen-Honig-Wasser</i> . . . . .	85
<i>Fieber: Wadenwickel mit Essigwasser</i> . . . . .	86
<i>Fieber und Hitze: Sauerhonig/Oxymel</i> . . . . .	87
<i>Fuß- und Nagelpilz: Apfelessig mit Knoblauch</i>	
und Nelken . . . . .	88
<i>Gelenkschmerzen, chronische: Apfelschalen</i> . . . . .	89
<i>Haare, brüchige: Kokosöl pur</i> . . . . .	90
<i>Halsschmerzen: Kartoffeln im Strumpf</i> . . . . .	92
<i>Halsschmerzen: Zitronenwasser-Wickel</i> . . . . .	93
<i>Hände, raue: Honig-Öl-Packung</i> . . . . .	94
<i>Haut, unreine: Orangenessig-Gesichtswasser</i> . . . . .	95
<i>Haut, unreine und Akne:</i>	
Gesichtswaschung mit Reiswasser . . . . .	96
<i>Haut, unreine und Akne:</i>	
Gesichtspflege mit Honig . . . . .	97
<i>Hautatmung, Verbesserung:</i>	
Bürstchen mit Tupfer Öl . . . . .	98
<i>Hautatmung, Verbesserung:</i>	
Öl-Zucker-Peeling . . . . .	99
<i>Heiserkeit und Stimmprobleme:</i>	
Olivenöl mit Zitrone . . . . .	100
<i>Herpes: Zitronenschalenöl</i> . . . . .	101
<i>Husten: Einreibung mit Sesamöl und Salz</i> . . . . .	102
<i>Husten: Zwiebelsaft mit Zitrone</i> . . . . .	103
<i>Husten, fester: Kartoffelaufgabe vorne und hinten</i> . . . . .	104
<i>Husten und grippaler Infekt:</i>	
Ägyptisches Toun-Kopfdampfbad . . . . .	106
<i>Infektabwehr: Salzwasser-Nasenspülung</i>	
oder -tropfen plus Nasenöl . . . . .	107
<i>Infektabwehr: Schnelle Brühe mit Knoblauch</i> . . . . .	108
<i>Infektabwehr: Vier-Räuber-Essig als Allrounder</i> . . . . .	109
<i>Infektabwehr: Zitronen-Ingwer-Wodka</i> . . . . .	110
<i>Infektabwehr und Kinderschutz:</i>	
Der Knoblauchzopf . . . . .	112
<i>Kälte und Melancholie: Oxymel mit Ingwer</i> . . . . .	113



<i>Kopfschmerzen mit Kreislaufproblemen:</i>	
Komresse mit Olivenöl und Essig . . . . .	114
<i>Kopfschmerzen, pochende:</i>	
Kühle Stirnauflage, auch mit Zitrone . . . . .	115
<i>Kopfschmerzen, pochende:</i>	
Kühlende Stirnauflage mit Kartoffelscheiben . . . . .	116
<i>Kopfschmerzen durch Verspannungen:</i>	
Schnelle heiße Nackenauflage . . . . .	117
<i>Kopfschmerzen und Kater:</i>	
Espresso mit Zitronensaft . . . . .	118
<i>Läusealarm: Ölpackung . . . . .</i>	119
<i>Magen-Darm-Infekte: Geriebener Apfel . . . . .</i>	120
<i>Magen-Darm-Infekte: Reiswasser und Reisbrei . . . . .</i>	122
<i>Menstruationsbeschwerden</i>	
<i>mit Kältegefühl: Ingwer satt . . . . .</i>	123
<i>Muskelkrämpfe, nächtliche:</i>	
Apfelessig-Honig-Trunk . . . . .	124
<i>Nackenverspannungen: Kartoffelauflage . . . . .</i>	125
<i>Nasennebenhöhlenentzündung:</i>	
Kartoffelpäckchen . . . . .	126
<i>Neuropathien: Kartoffelkochwasser-Bad . . . . .</i>	127
<i>Nieren, Anregung: Ingwerauflage . . . . .</i>	128
<i>Ohrenschmerzen:</i>	
Ein Tröpfchen lauwarmes Olivenöl . . . . .	130
<i>Ohrenschmerzen und Tinnitus: Salzsäckchen . . . . .</i>	131
<i>Ohrenschmerzen: Zwiebelsocke . . . . .</i>	132
<i>Parodontitis und Zahnfleischtaschen: Ölziehen . . . . .</i>	134
<i>Reizdarm: Quark mit geriebenem Apfel</i>	
oder Möhre . . . . .	135
<i>Reizhusten: Bratapfel mit Honig und Butter . . . . .</i>	136
<i>Reizhusten: Butterbällchen mit Honig . . . . .</i>	137
<i>Reizhusten: Kartoffel-Honig-Hustensaft . . . . .</i>	138
<i>Reizmagen: Kartoffelschleimsüppchen . . . . .</i>	139
<i>Rekonvaleszenz und Aufbaukost:</i>	
Potato-and-carrot-mash . . . . .	140
<i>Rekonvaleszenz und Detox:</i>	
Apfelreis mit Joghurt . . . . .	142
<i>Scheidentrockenheit:</i>	
Sheabutter-Sitzbad oder Kokosöl-Kügelchen . . . . .	143

<i>Schlafstörungen: Honigjoghurt am Abend</i> . . . . .	144
<i>Schlafstörungen und vieles mehr:</i>	
Golden Milk mit Honig . . . . .	146
<i>Schlaganfall, Vorbeugung: Olivenöl</i> . . . . .	148
<i>Schluckauf: Essig mit Zucker</i> . . . . .	149
<i>Schuppen und stumpfes Haar:</i>	
Spülung mit verdünntem Apfelessig . . . . .	150
<i>Sehnsucht und Verlust: Fanouropita</i> . . . . .	151
<i>Sodbrennen: Geriebener Apfel</i> . . . . .	152
<i>Stärkung: Der Reis der Perlentaucher</i> . . . . .	153
<i>Stress, Turbo-Mitbringsel:</i>	
Ingwer-Nuss-Häufchen . . . . .	154
<i>Stress und Heißhunger: Balli fistik</i> . . . . .	155
<i>Stress und Selbstzweifel: Kleopatra-Bad</i> . . . . .	156
<i>Übelkeit: Gingertea</i> . . . . .	158
<i>Übergewicht: Apfelringe plus Wasser</i> . . . . .	159
<i>Verdauungsprobleme: Abgekühlte Kartoffeln</i> . . . . .	160
<i>Verschleimung und Stauung:</i>	
Oxymel mit Zwiebel – wilde Variante . . . . .	162
<i>Wechseljahre, nächtliches Schwitzen:</i>	
Apfelessig-Einreibungen . . . . .	163
<i>Wechseljahre und Reizbarkeit:</i>	
Honig und Rote Bete . . . . .	164
<i>Wechseljahresbeschwerden:</i>	
Apfelessig-Honig-Trunk . . . . .	166
<i>Winterblues: Crostata al limone</i> . . . . .	167
<b>Dank</b>	<b>169</b>
<b>Quellen und Literatur</b>	<b>171</b>

# Vorwort

**D**er Magen zwickt, die Nase läuft, der Kopf dröhnt. Die Nachbarin hat eine Erkältung, die Freundin eine Blasenentzündung. Der Kleine ist fiebrig, der alte Vater hat Probleme mit dem Schlaf, die Mutter mit dem Blutdruck.

Genau *das* sind alltägliche Situationen – und zwar auf der ganzen Welt. Bis vor gar nicht langer Zeit war es in der Regel so: Kränkelte jemand in der Familie, so halfen sich die Menschen zunächst selbst, mit dem, was zu Hause vorrätig war, was sich im Gemüsekeller, in der Speisekammer oder im Garten fand. Denn der Weg zum nächsten Arzt war für viele weit und beschwerlich und sein Besuch nicht selten kostspielig.

Das Wissen um diese Hausmittel wurde in der Geschichte typischerweise von Frau zu Frau, von Mutter zu Tochter weitergegeben. Es ist nicht per se an das weibliche Geschlecht gebunden, aber solange Frauen für die Familie sorgten, waren sie die Trägerinnen dieses Wissens. Mittlerweile, im Zuge neuer Rollenverteilung, Globalisierung und Digitalisierung, ändert sich hier vieles – erfreulicherweise.

Der Zugang der Menschen zur traditionellen Heilkunde war – betrachtet man die Geschichte und die Situation in ländlichen Gebieten – pragmatisch: Was ließ sich mit dem, was vorhanden war, machen? Wie konnten gängige Lebensmittel in Heilmittel verwandelt werden? Wie konnte man sie gezielt einsetzen oder die Dosis ihrer Wirkstoffe steigern?

Mit dem Aufkommen der modernen Medizin traten diese Hausmittel in den Hintergrund. Sie schienen im Vergleich zu den pharmazeutischen Präparaten überholt. Zudem waren sie wissenschaftlich nicht geprüft und in ihrer Wirkung vage. Mittlerweile jedoch besinnt man sich wieder auf Hausmittel. Mehr noch: Sie sind beliebt wie selten zuvor und werden rege ausgetauscht, ob am Kaffeetisch oder in Internetforen.

Das ist gut. Immer mehr Menschen wollen selber aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und auch im Krankheitsfall selbst zur Heilung beitragen. Und gerade Hausmittel bieten hier einen besonders einfachen Einstieg – die Zutaten hat man meist zu Hause. Was noch fehlt, ist verlässliches Wissen.

Genau dieses Wissen soll mit dem vorliegenden Buch geliefert werden. Ich habe mit Frauen aus aller Welt gesprochen, in den Chroniken der traditionellen Heilkunde, aber auch in der modernen Fachliteratur und in Datenbanken nach wirksamen Hausmitteln gegraben, überlegt und recherchiert, warum diese Hausmittel wohl helfen. Damit die Tipps jederzeit umgesetzt werden können, habe ich mich dabei auf zwölf Lebensmittel konzentriert, von denen ich annehme, dass sie sich in fast jeder Küche finden. So kann man zu Hause gleich »loslegen« und auch unterwegs oder auf Reisen problemlos das eine oder andere Hausmittel umsetzen.

Nicht alles, was mündlich oder auch im Internet weitergegeben wird, ist richtig, nicht jede Anwendung empfehlenswert und die Skepsis vieler Ärzte gegenüber Selbsthilfemaßnahmen berechtigt. Und so soll es in diesem Buch auch darum gehen, bekannte und weniger bekannte Hausmittel angemessen einzustufen, Hintergrundwissen zu liefern und mögliche Probleme anzusprechen. Wenn Sie diese Überlegungen beherzigen, werden Ihnen die Rezepte eine Fülle von Optionen an die Hand geben, selber ohne viel Aufwand und große Kosten etwas für Ihre Gesundheit zu tun oder im Krankheitsfall die Heilung zu unterstützen.

Die in diesem Buch beschriebenen Hausmittel sind nicht nur etwas für Menschen, die sich für Ernährung oder Naturheilkunde interessieren. Sie richten sich genauso an Selbstversorger und Sparfüchse, an alle, denen Nachhaltigkeit und Gesundheitsautonomie wichtig sind – und die Lust haben, die guten alten Bekannten aus Vorratsschrank und Gemüseregal von einer ganz neuen Seite kennenzulernen. Und nicht zuletzt sind Basenbrühe, Ingweröl und Vier-Räuber-Essig auch schöne Mitbringsel oder Geschenke.

# Einführung

## Die Küchen-Apotheke – zwischen Küche und Apotheke

**W**o hört Ernährung auf, und wo fängt Medizin an? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Die Küchen-Apotheke, so verstehe ich es für dieses Buch, liegt zwischen Kochrezepten und aus Lebensmitteln oder Gewürzen hergestellter »richtiger« Medizin. Es ist der ganz besondere, gezielte Einsatz von Lebensmitteln zu Heilzwecken. Das kann der sämig gekochte Schleim aus Kartoffeln sein, der, abgeseiht und in der Thermoskanne aufbewahrt, mit Honig bei Reizhusten oder mit etwas Gemüsebrühe bei Magenschleimhautentzündung für einen schützenden Film in Rachen und Magen sorgt. Oder der in besonders viel Wasser gekochte und gequollene Reis, um einer Verstopfung entgegenzuwirken. Der fein geriebene Apfel bei Durchfall, der erst durch diese Zubereitungsweise über ganz andere Bindungseigenschaften verfügt, als wenn man ihn roh und am Stück essen würde. Das Fußbad mit einer Handvoll Salz, um die Füße zu durchbluten und dadurch dafür zu sorgen, dass der Kopf etwas weniger dröhnt. Die Zitronenschale, die bei Herpes zum Einsatz kommt.

Diese Anwendungen sind mehr »Arznei« als Kochrezepte, aber weniger als kommerzielle und pharmazeutische Produkte wie z.B. Kartoffel-Frischpresssaft, Zwiebelgel für Narben, Knoblauchkapseln, ätherische Öle. Die Vorteile dieser Präparate, wenn sie Apothekenqualität haben, liegen auf der Hand: Die Zutaten sind geprüft und hochwertig, die Rezepturen einheitlich, die Wirkstoffmengen standardisiert. Über Nebenwirkungen und Gegenanzeigen informieren Beipackzettel.

Die Küchen-Apotheke schneidet in diesen Aspekten weniger gut ab. Dafür liegt sie ganz vorn, wenn es darum geht, mit einfachen Mitteln etwas für sich oder andere zu tun. Die hier vorgestellten Rezepte sind bei vielen Beschwerden eine sinnvolle Erstmaßnahme und bei noch mehr Erkrankungen ein guter Baustein zur Ergänzung der ärztlichen Therapie.

### **Hilft das wirklich?**

In der Tat ist die Wirkstoffmenge in einem Hausmittel in der Regel weitaus geringer als in einem Arzneimittel und die Frage, was hier wie wirkt, schwer zu beantworten.

Gleichzeitig aber weiß man, dass die Pharmakologie nur einen Aspekt von Hausmitteln ausmacht. Daneben gibt es andere Heilungsfaktoren, die diese häuslichen Anwendungen mehr als alle anderen Therapierichtungen kennzeichnen: Fürsorge, Achtsamkeit, Ruhe, Pause und Rituale. Vor allem aber das Gefühl, selber etwas tun zu können: für sich und für die Menschen, die man liebt. Man nennt das »Selbstwirksamkeit« – ein wichtiges Schlagwort in der gesamten Gesundheitsdiskussion. Und ein Heilungsfaktor, der bislang massiv unterschätzt wurde. Jana, eine ehemalige Studentin von mir, beschreibt es so: »Für mich ist ein wichtiger Aspekt, z.B. einen ganz anderen Bezug zu meinem Körper aufzubauen. Ich habe nicht einfach eine Erkältung, sondern ich weiß: Ah, ich habe Kopfschmerzen, weil der Schleim nicht abfließt, ich brauche Leinsamenpäckchen. Oder: Das erste Kratzen im Hals: Pause und Kurkumapaste ... Ich lerne also über mich, meine Krankheit und was sie mir sagen will. Ich werde zur Expertin dafür, zu spüren, was ich bzw. mein Körper gerade braucht.« Das alles hilft, Gesundheitskompetenz zu entwickeln und die Gesundheitssouveränität zu erhöhen. Wie Jana sagt: »Ich finde es fatal, meine Gesundheit komplett in andere Hände zu legen und selbst überhaupt kein Verständnis davon zu haben, was ich brauche.«

Und noch etwas ganz anderes kommt gerade bei überlieferten Hausmitteln zum Tragen: die positive Erwartung, die durch Geschichten geweckt wird. »Das hat schon dem Opa immer geholfen.« – »Das hat meine Tante immer gemacht.« – »Das habe ich von meiner türkischen Nachbarin gelernt, das macht sie immer, wenn ihre Kinder krank sind. Und es hilft super.« All das trägt zur Heilung bei.

Bedenken sollte man schließlich auch, dass gerade die traditionelle Medizin rund um den Globus ein deutlich anderes Krankheitsverständnis hat als die moderne Schulmedizin: Der Mensch wird als Ganzes gesehen. So kommt es, dass Hausmittel oftmals ganz woanders am Körper ansetzen als dort, wo die Beschwerden sind: Bei Kopfschmerzen werden die Füße behandelt, bei Verstopfung die Leber angeregt, bei Stress wird »das Blut gestärkt«. Ich denke, solange Krankheiten nicht zufriedenstellend behandelt werden können oder Behandlungen zu Nebenwirkungen führen, sollte man diese alten Anwendungen nicht zu leichtfertig abtun. Vorausgesetzt, sie sind sicher und Risiken ausgeschlossen.

### **Mögliche Probleme**

Es ist wichtig zu überlegen, ob ein bestimmtes Hausmittel in der heutigen Zeit Sinn macht, ob es wirksam ist und wie die Wirksamkeit erklärt werden kann. Gleichzeitig muss allerdings auch ein möglicher Schaden bedacht und beides gegeneinander abgewogen werden. Was nützt der beste Kartoffelwickel gegen Bronchitis, wenn es zu Verbrennungen kommt, weil man ihn zu heiß auflegt? Was nützt ein Zwiebelhustensaft, wenn er im Hochsommer drei Tage in der Küche steht und anfängt, schlecht zu werden? Eine Knoblauchkur gegen Bluthochdruck kann richtig gefährlich werden, wenn der Betreffende gleichzeitig zur Prophylaxe von Schlaganfall und Herzinfarkt Medikamente zur Gerinnungshemmung einnimmt.

Mangelnde Sicherheit, Nebenwirkungen, Gegenanzeigen, Anwendungsfehler, Vergiftungsgefahr, hygienische Risiken, Schadstoffproblematik und Interaktionen mit Pharmazeutika u.Ä. sind Risiken, die bedacht werden müssen. Ebenso müssen Tier- und Pflanzenschutz berücksichtigt werden. Bei allen Lebensmitteln muss auch an Allergien, Kreuzallergien und Unverträglichkeiten gedacht werden. Und bei Heilpflanzen vom Discounter und Selbstgepflücktem besteht immer die Gefahr von minderwertiger Qualität, Verfälschung oder Streckung der Ware, Pestizidrückständen und Verwechslungen.

### *Wichtig!*

In diesem Buch finden Sie Rezepte, die als wirksam und sicher eingeschätzt werden können. Bitte lesen Sie trotzdem die Rubrik »Wichtige Hinweise und Empfehlungen« immer genau durch und machen Sie sich (am besten im Vorfeld in einer entspannten Situation, wenn niemand krank ist und kein Handlungsbedarf besteht) mit den allgemeinen Grenzen der Selbsthilfe vertraut.

Grundsätzlich gilt: Keine Anwendung der jeweiligen Rezepte, wenn gegen eine der Zutaten Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen.

## **Wissen verwandelt**

Wissen ist Macht. Es kann Dinge verwandeln und neue Optionen schaffen. Da liegen seit Jahrzehnten Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln im Gemüseregal. Aber wenn man nicht weiß, dass mit Kartoffelwasser Pickel betupft oder Nissen ausgekämmt werden können, dass Reiswasser ein guter Conditioner ist und eine hervorragende Erstmaßnahme bei Durchfall, dann bleiben diese Ressourcen ungenutzt.

Erst das Wissen verwandelt die so vertrauten Lebensmittel in wirklich potente Heiler. Ich stelle mir das gerne bildlich vor – so wie bei Cinderella, wo der Kürbis durch die gute Fee



in eine Kutsche verwandelt wird. In meiner Fantasie werden dank der guten Hausmittel-Fee aus Karotte, Zwiebel und Knoblauch Einsatzkräfte im Dienste der Gesundheit. Ich sehe sie förmlich vor mir, wie sie schläfrig im Regal liegen, dann mit dem Zauberstab berührt werden und anschließend wie Superman oder Lara Croft zu großen Taten aufbrechen. Mit der Aufgabe, Menschen Mittel und Wege an die Hand zu geben, damit sie sich selbst helfen können.

Ohne dieses Wissen aber wird jede Kartoffel ein schlichtes Nahrungsmittel bleiben – und wir werden zwangsläufig zu synthetischen Arzneimitteln greifen. Mit dem Wissen zur Selbsthilfe stehen wir dagegen deutlich besser da. Wir geben die Verantwortung und die Entscheidung über unsere Heilung nicht komplett ab, sind nicht mehr alleine auf die Pharmaindustrie angewiesen. Stattdessen können wir manche Probleme anders lösen. Das macht uns unabhängiger und freier – im Fachjargon: Wir gewinnen mehr »Gesundheitskompetenz« und »Gesundheitssoveränität«.

### **Überliefertes Alltagswissen von Frauen**

Über viele Jahrhunderte war die Selbsthilfe die Domäne der Frauen. Dieses Wissen ist im Alltag entstanden. Auch wenn heute die Rollen neu definiert werden, die Situation im Alltag ist die gleiche: Man steht am Herd, kocht Kartoffeln für das gemeinsame Abendessen und denkt sich dabei: Warum nicht ein paar Kartoffeln mehr in den Topf geben und abends auf dem Sofa eine schöne, warme Nackenauflage genießen? Oder man räumt nach dem Kochen auf, will gerade die ausgepresste Zitrone in den Müll werfen und nutzt sie davor noch schnell, um die Fingernägel und die Ellbogen zu pflegen. Das dauert nur wenige Sekunden und geht ganz nebenbei.

Die Rezepte der Küchen-Apotheke eignen sich besonders gut für zu Hause. Das Wissen um diese Rezepte hilft aber auch, wenn Sie unterwegs sind (ich kenne so manchen Berufsmusiker, der nie ohne Knoblauchzehen im Gepäck reist). Sie eignen sich für Kinder – ob nun die Butterbällchen mit Honig oder die Bratäpfel bei Husten –, schmecken gut und sind zumeist extrem einfach umzusetzen. Alte Menschen und gerade Hochbetagte erinnern sie an Vertrautes von früher: die Brühe, das Kartoffelsüppchen, das Fußbad. Gerade Demenzpatienten, denen alles Neue schnell Angst macht und die oft einen ganzen Medikamentencocktail zu sich nehmen, tut es gut, bei Verstopfung und Schlafstörungen erst einmal etwas Sanftes zu probieren, das zudem noch die Kindheit in Erinnerung ruft. Junge Menschen greifen die Rezepte aus ganz anderen Gründen auf: Für viele von ihnen sind »Do it yourself«, Plastikmüllvermeidung, Autonomie, Selbstversorgung, Nachhaltigkeit und Gesundheitstipps als Lifehacks wichtig.

### **Das Konzept der »12 Heiler«**

In diesem Buch soll es um Rezepte gehen mit Lebensmitteln, die folgende Eigenschaften haben: Sie sollen überall erhältlich, gesund und preisgünstig sein. Eine Win-win-Situation, denn: Ist es nicht verlockend, ein Rezept, das man noch nicht kannte, gleich ausprobieren zu können? Und mehr über Lebensmittel zu erfahren, die auch für den täglichen Speiseplan empfehlenswert sind?

Die Rezepte zu diesem Buch stammen aus Gesprächen mit Frauen, aus der naturheilkundlichen Fachliteratur und – man höre und staune – auch aus wissenschaftlichen Studien. Denn fast unbemerkt haben traditionelle Anwendungen mittlerweile auch die Forschung erreicht, werden hier unter die Lupe genommen, in ihrer Wirksamkeit geprüft und nicht selten belegt.

### *Woher stammt welches Rezept?*

Unter den Überschriften gebe ich jeweils an, woher das Hausmittel stammt. Das ist oft nicht eindeutig zu sagen, daher habe ich hier den Ort gewählt, zu dem ich selber eine verlässliche Quelle hatte: entweder ein Gespräch, ein Interview, eine Literaturstelle oder auch eine Studie.

### **Grenzen der Selbsthilfe**

Das größte Problem bei Hausmitteln – und damit auch bei den Rezepten der Küchen-Apotheke – liegt nicht in den Anwendungen selbst, sondern darin, dass möglicherweise Krankheiten verschleppt oder schwere Krankheiten nicht erkannt und erforderliche Therapien versäumt werden. All das kann kein noch so gutes Buch leisten, sondern nur der Arzt.

Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass Sie einen Arzt haben, mit dem Sie offen sprechen können und der der naturheilkundlichen Selbsthilfe gegenüber aufgeschlossen ist: damit Sie gemeinsam überlegen können, ob die in diesem Buch vorgeschlagenen Maßnahmen in Ihrem speziellen Fall Sinn machen.

## Achtung!

### Behandeln Sie sich nur selbst:

- + bei leichten Beschwerden
- + wenn Sie die Krankheit von sich kennen
- + wenn Sie in einem guten Allgemeinzustand sind

Seien Sie besonders vorsichtig mit der Behandlung von Kindern, während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und bei Senioren und Hochbetagten (Wechselwirkungen mit Medikamenten). Sprechen Sie sich in diesen Fällen immer mit dem behandelnden Arzt ab.

Informieren Sie den Arzt über die bisher verwendeten Hausmittel. Schreiben Sie am besten auf, wann welche Beschwerden aufgetreten sind, welche Hausmittel Sie wann eingesetzt haben und wie der Effekt war.

### Suchen Sie einen Arzt auf:

- + wenn nach 2–3 Tagen keine Besserung eingetreten ist
- + wenn sich die Beschwerden verschlechtern
- + bei unbekanntem Beschwerden
- + bei anhaltenden Beschwerden, vor allem Durchfällen

### Ein sofortiger Arztbesuch ist angezeigt:

- + bei einer deutlichen Verschlechterung der Beschwerden
- + schwerem Krankheitsgefühl
- + hohem Fieber
- + starken Schmerzen
- + Luftnot
- + Herzschmerzen oder Herzstolpern
- + Schwindel
- + Empfindungsstörungen
- + Schwellungen eines oder beider Beine
- + Schmerzen in einem Bein
- + Blässe und Kühle der Haut
- + plötzlichen Sehstörungen
- + Bewusstseinsstörungen
- + Krampfanfällen

### Rufen Sie den Notarzt:

- + bei Bewusstlosigkeit
- + akuter Luftnot
- + Verdacht auf Schlaganfall oder Herzinfarkt (jede Minute zählt)
- + anhaltenden Krampfanfällen
- + Lähmungen
- + plötzlich auftretenden, heftigen Schmerzen oder starken Blutungen

Im Zweifelsfall rufen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig beim Rettungsdienst an. Er kann Ihnen helfen, die Lage einzuschätzen.



*Die 12 Heiler*



# Apfel

**E**s gibt wohl kaum ein Obst, das so sehr an der Schnittstelle zwischen Lebens- und Heilmittel steht wie der Apfel. Äpfel sättigen gut, denn sie enthalten den dafür perfekten Mix aus Wasser, Zucker, Vitaminen und Nährstoffen. Sie schmecken lecker und sind außerdem wohl das praktischste Obst für unterwegs: Einen Apfel kann man in jedem Rucksack oder jeder Tasche mitnehmen, und wenn er nicht ganz unten liegt, zermatscht er auch nicht.

All diese Gründe sind vermutlich dafür verantwortlich, dass gerade der Apfel einen besonders wichtigen Stellenwert hat, was die Vorbeugung von Krankheiten angeht. Das englische Sprichwort »An apple a day keeps the doctor away« stammt übrigens nicht, wie man annehmen könnte, von einem Arzt, sondern von Elizabeth Mary Wright, der Frau des Philosophen Joseph Wright. Sie veröffentlichte 1913 das Buch *Rustic Speech and Folklore*, in dem sie sich mit der Sprache und den folkloristischen Gebräuchen der Menschen auf dem Lande beschäftigt (und weniger mit Gesundheit). Interessant zu wissen: Im gleichen Absatz zitiert sie den Ausspruch: »Eat an apple going to bed and you'll make the doctor beg his bread.« Auf Deutsch: Iss vor dem Zubettgehen einen Apfel, und du machst den Arzt arm. –  
Durchaus ein spannender Tipp!



Äpfel enthalten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente (u. a. Kalium) und Wasser, daneben vor allem das sogenannte Pektin, das für seine Wirkung als Heilmittel von entscheidender Bedeutung ist. Pektin ist ein Quellzucker. (Wenn Sie es genau wissen möchten: ein pflanzlicher

Mehrfachzucker, der aus Kohlenhydratketten, den »Galakturonketten«, besteht. Diese Kohlenhydratketten bilden eine dreidimensionale Netzstruktur, die, wenn sie Wasser binden, in einen Gelzustand übergehen.) Dass Pektin mit Wasser »geliert«, ist eine Eigenschaft, die z.B. bei der Herstellung von Marmeladen genutzt wird. Tatsächlich kann Pektin aufgrund seiner chemischen Struktur bis zum 100-Fachen seines Eigengewichts an Wasser binden. Das dadurch entstehende Gel hat eine sehr große Oberfläche, mit der es wiederum – und das ist wichtig für die Anwendung als Heilmittel – andere gelöste Substanzen bindet: Abbauprodukte im Darm, Giftstoffe wie z.B. Schwermetalle, Gallensäuren, in gewissem Umfang auch Bakterien und deren Toxine. (Und aus demselben Grund wird Apfelmus auch in der veganen Bäckerei als bindender Ei-Ersatz verwendet.)

Damit nun das Pektin überhaupt freigesetzt werden und aufquellen kann, ist es erforderlich, die Zellwände aufzubrechen, heißt: den Apfel möglichst fein zu reiben. Dies erklärt die traditionelle Anwendung, den Apfel auf der Glasreibe zu reiben und den entstehenden Apfelbrei oder auch das Apfelmus als Krankenkost zu geben. Fein gerieben oder püriert kann man sich den Apfel im Darm wie einen Schwamm vorstellen, der die letzten Ecken ausputzt und alles, was dort nicht hingehört, bindet. Pektin übrigens ist zwar auch im Fruchtfleisch, vor allem aber in der Schale enthalten – ein Grund mehr für Bioäpfel!

#### **Das ist zu beachten**

+ Keine Anwendung bei direkter Apfelallergie oder Kreuzallergie, bei der eine Pollenallergie (z.B. auf Birkenpollen) zu einer allergischen Reaktion auf Äpfel führt.



# Essig

**E**ssig ist eines der ältesten Lebensmittel. In der historischen Literatur wird berichtet, dass schon die Ägypter, Perser, Römer und Griechen Essig herstellten – und zwar aus allem Möglichen. So gibt es Balsamessig aus Traubenmost, aber auch Kartoffeleessig, Wodkaessig, Zuckerrohr-essig, Whiskyessig, Obstessige von Birne bis Pflaume – in muslimischen Gebieten Dattel- oder Feigenessig. In Südostasien finden wir Kokosessig, in Südamerika Bananenessig, in der Schweiz Molkenessig. In Frankreich genießt man Honigessig, in Großbritannien gibt es Malzessig zu Fish and Chips.

Essig entsteht, wenn alkoholhaltige Flüssigkeiten in Kontakt mit der Luft kommen und einige Zeit stehen bleiben: Essigsäurebakterien in der Luft siedeln sich auf der Oberfläche des Alkohols an und »fermentieren« diesen dort unter Verbrauch von Sauerstoff zu Essig.

Es verwundert nicht, dass in unterschiedlichen Teilen der Erde auch regional typische Essige als Heilmittel verwendet werden, z.B. in Asien vor allem Reisessig, in den USA Apfelessig. Vom Prinzip her decken sich aber viele Anwendungen, wobei – neben seiner konservierenden Wirkung – zwei große Einsatzgebiete im Vordergrund stehen: Er gilt als hervorragende »Putzhilfe« sowohl im Haushalt als auch im Körper. Seine desinfizierende Wirkung verdankt der Essig Inhaltsstoffen, die erst durch die Vergärung entstehen, z.B. der Essigsäure.

Die Fähigkeit zum »Durchputzen« gilt nicht nur im Hinblick auf Keime. Blutgefäße können mit Essig ebenfalls wieder frei gemacht werden. Auch hier bietet sich der Vergleich mit dem Haushalt an. Denn Essig zählt auch zu den wirksamsten Entkalkungsmitteln schlechthin – und genau das Gleiche passiert im Prinzip auch im Körper. Eine spezifi-

sche Wirkung können Sie erzielen, wenn Sie dem Essig Gewürze gegen bestimmte Beschwerden hinzufügen, sich also einen Arzneiessig herstellen. Das ist »Küchen-Apotheke« in ihrer besten Form!

Einen besonders hohen Stellenwert als Heilmittel hat der Apfelessig, der aus Apfelwein hergestellt wird. In ihm sind alle Nährstoffe enthalten, die sich im Apfel finden. Aufgrund dieser vielen Mineralstoffe und Spurenelemente wirkt der Apfelessig im Organismus basisch, auch wenn man dies in Anbetracht des sauren Geschmacks nicht vermuten würde. Apfelessig gilt als besonderer »Stoffwechselbeschleuniger«.



#### **Das ist zu beachten**

- + Kaufen Sie Essig nur in Glasflaschen, denn aus Plastik lösen sich unter dem Einfluss von Säuren und Basen gesundheitlich bedenkliche Stoffe wie z. B. Weichmacher.
- + Bitte übertreiben Sie es nicht mit dem Essig: Er greift sonst den Zahnschmelz an.

# Honig

**H**onig ist ein wichtiges Heilmittel für die »Küchen-Apotheke«, denn er löst sich in Wasser ebenso wie in Fett, ist selbst ein fantastisches Lösungsmittel, beispielsweise für ätherische Öle, also auch für Gewürze, und außerdem ein hervorragender Emulgator.



Ein Wort zur Nutzung von Honig vor dem Hintergrund des Artenschutzes. Ja, Bienen werden ausgebeutet, und die Massenimkerei, die Bienen unter extremen Stress setzt, ist grausam. Dass die artfremde Haltung und Ausbeutung in Kombination mit Klimaveränderungen und Pestiziden Bienen derartig schwächen, dass die Varoa-Milbe ein leichtes Spiel hat, muss jeden Verbraucher aufrütteln.

Mit den Rezepten in diesem Buch soll also keinesfalls einem gedankenlosen Konsum von Honig der Weg geebnet werden. Aber ich denke, gerade wenn man Honig nicht als Massenware, sondern als kraftvolles Heilmittel sieht und ihn dann bewusst bei einem artgerecht arbeitenden Imker am besten in der Nähe des Wohnortes kauft, ist dies ein wertschätzender Umgang mit dem Geschenk der Bienen.

Zur Heilwirkung: Honig enthält bis zu 80% Zucker (das Verhältnis von Einfachzucker – wie Frucht- oder Traubenzucker – und Mehrfachzucker hängt dabei von der Sorte ab) und 16–18% Wasser. Die restlichen 2–4% setzen sich aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zusammen sowie Stoffen, die die Honigbiene selbst produziert. Letztere – es handelt sich beispielsweise um Enzyme – machen den Honig als Heilmittel so interessant. Sie sind der

Schlüssel für die heilende Wirkung des Honigs und seine Anwendungsbereiche: nämlich zur Stärkung, für die Nerven und als Schutz vor Keimen.

Man muss sich verdeutlichen: In einem Bienenstock ist es warm und sehr, sehr voll, er ist also der optimale Nährboden für die Vermehrung von Krankheitskeimen. Damit dies nicht passiert, versetzt die Biene den Nektar mit keimmindernden und antibakteriellen Substanzen. Auf diese Weise schützt die Biene sich selbst und ihre zahlreichen Artgenossen im Bienenstock.

#### **Das ist zu beachten**

- + Wenn Sie an Diabetes leiden, müssen Sie den Genuss von Honig an Ihren ärztlich abgestimmten Speiseplan anpassen.
- + Achten Sie auf gute Qualität des Honigs. Minderwertiger Honig »bringt nichts«. Kaufen Sie am besten direkt beim Imker.
- + Ein Tipp bei chronischen, infizierten, schlecht heilenden, schweren oder tiefen Wunden: Hier ist Schluss mit der Selbsthilfe, aber es gibt Wundverbandmittel mit medizinisch aufbereitetem Honig (Medihoney) zu kaufen, der in zahlreichen »In-vivo-Studien« (Untersuchungen an Patienten) sehr erfolgversprechende Ergebnisse zeigt.

# Ingwer

**D**er Ingwer kommt zwar ursprünglich aus Südasien, er fand jedoch schon zu Zeiten der Römer seinen Weg nach Europa. Damals übrigens wurde hierzulande mit Ingwer das Bier gewürzt – daraus entstand später das Ginger Ale.

Die Familie der Ingwergewächse umfasst sage und schreibe 1400 Mitglieder. Verwandt ist der Ingwer u. a. mit der Gelbwurz (Kurkuma), die ebenfalls mehr und mehr von sich reden macht, mit dem Galgant, der in der Hildegard-Heilkunde eine große Rolle spielt, sowie mit dem Kardamom.

In der Heilkunde verwendet wird der frische oder getrocknete Wurzelstock, der vor allem ätherische Öle und Scharfstoffe enthält.



Der Ingwer ist mittlerweile sehr gut untersucht. In der amerikanischen Datenbank PubMed gibt es unter dem Stichwort »ginger« über 3000 Einträge, darunter 200 Studien.

Viele positive Eigenschaften sind wissenschaftlich belegt, so z.B. seine Wirkung gegen Erbrechen, vor allem, wenn die Brechneigung durch Bewegung ausgelöst wird (konkret: bei Reiseübelkeit).

Außerdem fördert Ingwer den Fluss von Speichel und Magensaft und wirkt galletreibend. All das bekommt der Verdauung gut.

Interessant ist der Blick auf den Ingwer aus Sicht der traditionellen Medizinsysteme. Hier wird er übereinstimmend als erwärmend beschrieben – und zwar in der asiatischen ebenso wie in der traditionellen europäischen Medizin.

Damit wird Ingwer immer dann interessant, wenn man unter einer »Kälte-Problematik« leidet. Das kann die sprichwörtliche Erkältung sein oder einfach ein kalter Wintertag, aber auch innere Kälte, kalte Füße und Hände oder Kältegefühl im Alter.

Der frisch gepresste Saft gilt in Fachkreisen als wirksamste Ingwer-Anwendung gegen Viren, also auch gegen Erkältungen oder grippale Infekte.

Äußerlich angewendet, wirkt Ingwer mild hautreizend und durchwärmend. Es entsteht eine tiefe Wärmewirkung, die sich auf den ganzen Körper ausbreiten, muskelentspannend und schmerzlindernd wirken kann.

#### **Das ist zu beachten**

- + Die moderate Anwendung der getrockneten Wurzel kann bei Übelkeit zu Beginn der Schwangerschaft helfen (s. Rezept Gingertea). In der fortgeschrittenen Schwangerschaft darf Ingwer nur noch wenig eingesetzt werden, am Ende sollte ganz darauf verzichtet werden.
- + Bei Gallensteinen sollte Ingwer vorsichtig dosiert werden.
- + Abzuraten ist von Ingwer, wenn bereits ein Hitzegefühl besteht, beispielsweise in den Wechseljahren, bei hohem Blutdruck, roten Schleimhäuten oder auch bei charakterlichen Hitzköpfen.
- + Achtung: Ingwer verstärkt die Wirksamkeit von bestimmten Antibiotika (Aminoglykoside).

# Joghurt & Co.

Die Bezeichnung Joghurt kommt vom türkischen *yogurt*, was »gegorene Milch« bedeutet. Er ist ein fester Bestandteil der türkischen, bulgarischen, griechischen, aber z.B. auch der indischen Küche.

Der Verzehr von Kuhmilch und Kuhmilchprodukten ist mittlerweile in der Fachwelt umstritten. Übersäuerung bei hohem Konsum, Laktoseintoleranz, Milcheiweißallergie, Massentierhaltung, Homogenisierung, Pasteurisierung etc. sind die maßgeblichen Kritikpunkte. Einig sind sich jedoch moderate Befürworter darin, dass Joghurt und Dickmilch aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien verträglicher sind als Frischmilch. Mittlerweile gibt es auch sehr schmackhafte pflanzliche Alternativen, z.B. Kokosmilch.

Joghurt entsteht durch die Fermentation von Milchsäurebakterien, wobei der Milchzucker teilweise abgebaut und in Milchsäure umgewandelt wird. Vermutlich ist die Geschichte des Joghurts so alt wie die der Milch, denn die Fermentation von Milch ist eine probate Methode, ihre Haltbarkeit zu verlängern.

Während ich an diesem Buch saß, habe ich mich viel damit beschäftigt, ob Heilmittel auch mit pflanzlicher Milch bzw. pflanzlichem Joghurt funktionieren. Ich glaube, dass ein großer Teil der Heilwirkung übertragbar ist (befeuchtend, kühlend, positive Effekte der Milchsäurebakterien – auch Joghurt auf pflanzlicher Basis wird mit ihnen hergestellt). Hausmittel mit Milchprodukten



sind relativ wenig erforscht, sodass es vor allem Vermutungen darüber gibt, warum welches wirkt. Letztendlich muss man einfach ausprobieren, ob die Anwendungen mit pflanzlichen Produkten genauso gut helfen.

Produkte aus gesäuerter Milch werden innerlich wie äußerlich angewendet. Innerlich dienen sie vor allem der Besiedelung der Darmflora mit Milchsäurebakterien, gerade wenn diese angegriffen oder durch Medikamente belastet ist. Joghurt gilt als Mittel zur Langlebigkeit, insbesondere in Bulgarien. Da man heute wieder mehr erkennt, wie wichtig die Darmgesundheit ist, wird mittlerweile Lebensmitteln, die die Darmgesundheit fördern, mehr Beachtung geschenkt.

Äußerlich wirken gesäuerte Milchprodukte vor allem kühlend und befeuchtend, und sie werden immer dann eingesetzt, wenn es zu Hitzesymptomen kommt, ob nun beim Sonnenbrand oder bei heißen, roten Gelenken. Gerade Quark ist hier besonders praktisch, da er eine pastenartige Konsistenz hat. Er wirkt entzündungsmindernd, schmerzlindernd, abschwellend, reizlindernd und baut Blutergüsse schneller ab.

### **Das ist zu beachten**

Wenden Sie Joghurt und Co. nicht an:

- + innerlich bei Gicht
- + weder innerlich noch äußerlich bei Unverträglichkeit von tierischem Eiweiß bzw.

Milcheiweiß

- + äußerlich auf offenen Wunden



# BASENBRÜHE

## Anti-Aging

### Das brauchen Sie:

Auf 1 l Wasser:

500 g Wurzelgemüse  
(z.B. Kartoffeln, Möhren,  
Sellerie)

1 Prise Salz

nach Belieben: Ingwer und  
Cayennepfeffer

1 EL frische Kräuter

### So geht's:

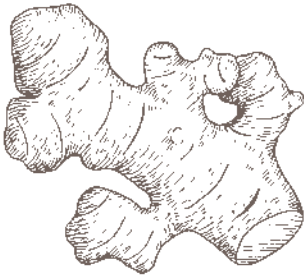
Das Gemüse waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden, mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, auf kleinster Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Abseihen, salzen, nach Belieben mit Ingwer und Cayennepfeffer würzen. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

### Wichtige Hinweise und Empfehlungen:

Das Rezept eignet sich als Fastenbrühe, wenn das Gemüse komplett abgeseiht wird (pro Liter unter 5 kcal). Ein Teil des Gemüses kann aber auch püriert werden. Als leichte Mahlzeit wird das Gemüse mitgegessen.

Die Gemüsebrühe lässt sich sehr gut einfrieren und auch in einer Thermoskanne mitnehmen.

Für eine etwas schärfere Variante Ingwer und Cayenne einige Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.



### Dabei hilft's:

+ Abgespanntheit

+ Stressempfindlichkeit,  
Gereiztheit

+ Empfindlichkeit

gegenüber Lärm, Licht,  
Kälte, Nässe

+ Wadenkrämpfe

+ verspannte Muskeln

+ Hautunreinheiten

+ Darmträgheit

+ Mundgeruch

+ verstärktes Schwitzen,  
aber auch trockene


Schleimhäute

+ Infektneigung

+ Süßhunger

+ zunehmende sexuelle  
Lustlosigkeit

+ rheumatische Erkran-  
kungen



### Spannend zu wissen:

Damit unser Körper (und Geist) optimal funktioniert, ist ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt erforderlich. Ständig werden im Körper Säuren gebildet und wieder abgepuffert oder abgebaut. Problematisch wird das Ganze, wenn der Körper das nicht mehr schafft, weil zu viele Säuren von außen zugeführt oder im Körper gebildet werden und ihre Neutralisierung und Ausscheidung über die Lunge, die Nieren, die Haut, den Darm und die Leber nicht mehr »hinterherkommt«.

Fast Food – Fleisch, weißes Mehl, Zucker, tierische Eiweiße, Pommes frites und Kartoffelchips –, aber auch ein moderner Lebensstil mit Bewegungsarmut und oft flacher Atmung führt leicht zu einer Übersäuerung. Eine ganze Reihe von Beschwerden (s. o.) wird als Folge davon diskutiert.

Eine Basenbrühe als eingeschobene Mahlzeit, für ein Kurzfasten oder intensives Detoxen wirkt dem entgegen und entlastet den Organismus. Sie werden sich frischer und jünger fühlen!

*Aus den USA*

# EIN LÖFFEL HONIG

bei Bettnässen und »Rausmüssen«

*Das brauchen Sie:*

hochwertigen Honig

*So geht's:*

Nach dem Abendessen 1 Esslöffel Honig einnehmen.

*Wichtige Hinweise und Empfehlungen:*

Nach dem Esslöffel Honig das Zähneputzen nicht vergessen.

Keine Anwendung bei Diabetes.



## Spannend zu wissen:

Honig ist ein echter Allrounder. Er heilt, kräftigt, beruhigt das Nervensystem. Und: Er bindet Wasser. Genau das ist vermutlich der Grund dafür, dass Honig als Hausmittel im Nordosten der USA als Hilfe beim Bettnässen eingesetzt wird. Es ist denkbar, dass der Honig die Flüssigkeit während des Schlafes bindet und dadurch den Harndrang reduziert. Daneben wirkt Honig nervenstärkend – er wird ja auch in Kombination mit Milch oder Joghurt zur Schlafförderung genutzt.

Übrigens: Man sollte vorsichtig sein, bei nächtlichem Bettnässen von Kindern gleich eine Verhaltensstörung oder einen Erziehungsfehler der Eltern zu vermuten. Auch eine geringe Blasenkapazität, eine überaktive Blase, noch nicht ausgereifte Nervenbahnen, ein Mangel des Antidiuretischen Hormons (ADH) oder falsche Trinkgewohnheiten können dahinterstecken.

## Dabei hilft's:

- + Bettnässen
- + Schlafstörungen
- + Nervenstärkung
- + zur Stärkung allgemein

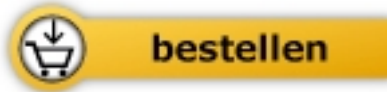


Annette Kerckhoff

[Die Küchen-Apotheke](#)

Mit zwölf Lebensmitteln die häufigsten  
Beschwerden selbst behandeln

176 Seiten, kart.  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)