

Gesund, fit und aktiv durchs Leben

Tee, Ingwer und getrocknete Äpfel

Darauf schwören sogar Experten

Mal Hand aufs Herz: Glauben Sie nicht auch, dass Ärzte ihre eigenen Geheimrezepte für kleinere Wehwechen haben? Sanfte Mittel ganz ohne Chemie, die auch schon von ihren Müttern und Großmüttern eingesetzt wurden? Wir fragten sechs Mediziner danach – und heraus kam eine Art Privatsprechstunde mit

ganz persönlichen Tipps. Denn gerade Ärzte wissen ja durchaus, welchen Hausmitteln sie vertrauen können. Und vor allem, welchen nicht...

Gut so, denn vieles von dem, was uns im Internet so als absoluter und natürlicher Geheimtipp präsentiert wird, kann nicht nur wirkungslos, sondern kann manchmal sogar richtig gefährlich

werden. Wie zum Beispiel die Empfehlung „Olivenöl auf Brandwunden geben“ – eine Infektion ist dann programmiert.

Hier finden Sie die Lieblingsrezepte der Mediziner, die sie bei Erkältung, Schlaflosigkeit, Hexenschuss oder sogar Verdauungsproblemen ihren Freunden empfehlen. Eine wirklich spannende Mischung!

Ein heißer Pfefferminztee hilft bei Darmbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen – lindert aber auch Halsschmerzen



Fotos: Fotolia (3), iStock, Axel Berger, foto-solutions.de, kleine-gunk.de, Matthias Hornung/PraxisKlinik fuer Vener- und Enddarmkrankungen, Praxisklinik Nilius, Ina Zabel

Prof. Bernd Kleine-Gunk

Gynäkologin,
Nürnberg

www.kleine-gunk.de



Was lindert PMS und Menstruations-Beschwerden?

■ Ich würde bei Frauenleiden zu Ingwer raten. Der ist ja in den letzten Jahren eine echte Vielzweckwaffe geworden. Wir wissen inzwischen aus Studien, dass er ganz gezielt gegen Menstruationsbeschwerden, Krämpfe und PMS-Symptome hilft. Wichtig ist dabei, dass der Ingwer tatsächlich frisch gerieben und nicht als Präparat genommen wird. Nur so erhält der Körper die Inhaltsstoffe in vollem Umfang. Eine wohltuende Möglichkeit ist der Tee. Dazu einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer in eine Tasse mit heißem, gekochtem Wasser geben, zehn Minuten ziehen lassen und heiß trinken.

Dr. Mirela-Oana Nilius

Zahnärztin,
Dortmund

www.niliusklinik.de



Haben Sie einen Notfalltipp bei akutem Zahnschmerz?

■ Kühlen ist die wichtigste SOS-Maßnahme bei akutem Zahnschmerz – entweder lutscht man einen Eiswürfel oder legt sich ein Coolpad auf die Wange. Wärme besser vermeiden – falls der Schmerz nachts auftritt, nicht das Gesicht ins Kopfkissen drücken! Ein paar Tropfen Teebaumöl auf ein Wattepad geben und die Stelle im Mund direkt damit betupfen. Spülungen mit Salbeitee wirken ebenfalls schmerzlindernd. Ein Geheimtipp gegen Entzündungen im Mund: Propolis. Das ist ein von Bienen hergestelltes Harz und hat heilende Wirkung. Es ist als natürliches Antibiotikum bekannt.

Dr. Reinhard Schneiderhan

Orthopäde,
Taufkirchen

www.orthopaede.com



Wenn die Hexe ins Kreuz schießt – was sollte man als Erstes tun?

■ Ursache für einen Hexenschuss sind meist Muskelverspannungen. Als schnelle Erstversorgung hilft Wärme, die Muskeln zu entkrampfen. Das kann eine Wärmflasche oder eine Salbe aus der Apotheke sein. Dann muss man den Rücken entlasten. Ich empfehle die Stufenlagerung, das nimmt die Spannung aus den Rückenmuskeln. Dazu legt man sich flach auf den Boden, die Beine ruhen im rechten Winkel auf der Sitzfläche eines Stuhls. Das hilft fürs Erste. Wenn der Schmerz nicht verschwindet oder sogar schlimmer wird: so schnell wie möglich zu einem Arzt gehen!

Dr. Franziska Rubin

Bestsellerautorin, Brisbane (Australien)

www.franziska-rubin.de



Was hilft mir, wenn ich Probleme mit dem Einschlafen habe?

■ Zum guten Einschlafen gehört für mich das Runterkommen vom aufregenden Tag. Das gelingt mir am besten, wenn ich frühzeitig mit den Kindern zu Abend esse, denn erst drei bis vier Stunden nach dem Essen kann der Körper das Schlafhormon Melatonin bilden. Ich trinke höchstens ein Glas Alkohol, weil mehr die Tiefschlafphase kaputt macht. Wenn ich ganz hibbelig bin, hilft Apfelschalentee gegen Nervosität und Erschöpfung. Dazu nehme ich zwei Esslöffel frische oder getrocknete Bio-Apfelschalen, übergieße sie wie einen Tee und lasse sie 20 Minuten ziehen. Das Getränk beruhigt.