

Was Ärzte ihren Freunden raten Hausmittel, die helfen

Mal Hand aufs Herz: Glauben Sie nicht auch, dass Ärzte ihre Geheimrezepte für kleinere Wehwehchen haben? Sanfte Mittel ganz ohne Chemie, die schon von ihren Großmüttern eingesetzt wurden? Wir fragten sechs Mediziner danach – und heraus kam eine Art Privatsprechstunde voll ganz persönlicher Tipps. Denn Ärzte wissen durchaus, welchen Hausmitteln sie vertrauen können. Aber auch, welchen nicht, denn vieles von dem, was wir im Internet so lesen, ist nicht nur wirkungslos, sondern manchmal sogar gefährlich. Wie zum Beispiel „Öl auf Brandwunden geben“ – eine Infektion ist dann vorprogrammiert ... Hier sind die Rezepte der Mediziner, die sie bei Erkältung, Schlaflosigkeit, Hexenschuss oder Verdauungsproblemen ihrer Familie und Freunden empfehlen. Eine spannende Mischung!



Das Gesundheitswunder Ingwer

Die Knolle ist rundum eine scharfe Sache. Wer auf ein frisches Stückchen Ingwer beißt, dem brennt die Zunge. Aber das macht auch die Heilwirkung aus: Seine Scharfstoffe lindern Schmerzen und dämpfen Entzündungen ein. Das asiatische Gesundheitswunder hilft bei Übelkeit und mindert Brechreiz. Auch bei Halsweh und einer beginnenden Erkältung leistet die Wurzel gute Dienste. Ihre Inhaltsstoffe wirken antiviral, das haben Studien bewiesen. Neben ätherischen Ölen, Gingerol, Harzsäuren enthält Ingwer viel Vitamin C.

Prof. Bernd Kleine-Gunk
Gynäkologe, Nürnberg
www.kleine-gunk.de

Was lindert wirklich PMS und starke Menstruations-Beschwerden?

► Ich würde bei typischen Frauenleiden zu Ingwer raten. Der ist ja in den letzten Jahren eine wirkliche Vielzweckwaffe geworden (siehe auch Kasten links). Wir wissen inzwischen aus vielen Studien und Beobachtungen, dass Ingwer auch ganz gezielt gegen Menstruationsbeschwerden, Krämpfe und PMS-Symptome hilft. Wichtig ist dabei, dass der Ingwer tatsächlich frisch gerieben und nicht etwa als Pulver eingenommen wird. Nur erhält der Körper die entsprechenden Inhaltsstoffe in vollem Umfang. Eine wohltuende Möglichkeit ist ein Ingwertee. Dazu einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer in eine Tasse mit heißem, gekochtem Wasser geben, dann zehn Minuten ziehen lassen. Davon kann man mehrere Tassen am Tag trinken, das schadet nichts.



Dr. Mirela-Oana Nilus
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 gilt es unbedingt zu vermeiden – also, falls der Schmerz nachts auftritt, nicht das Gesicht ins Kopfkissen drücken! Teebaumöl tut auch gut: Ein paar Tropfen auf ein Wattepad oder Baumwolltuch geben und die Stelle im Mund direkt damit betupfen. Spülungen mit Salbeitee wirken ebenfalls schmerzlindernd. Ein absoluter Geheimtipp gegen Entzündungen im Mund, an Zahnfleisch und Zahn: Propolis. Das ist ein von Bienen hergestelltes Harz, es hat nachgewiesenermaßen heilende Wirkung. Dieses Mittel ist als natürliches Antibiotikum bekannt. Man bekommt es in der Drogerie oder Apotheke.



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

Dr. Franziska Rubin,
Ärztin, Bestsellerautorin,
Brisbane, Australien
www.franziska-rubin.de



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

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

Dr. Reinhard Schneiderhan
Orthopäde, München
www.orthopaede.com



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

► Ursache für einen Hexenschuss sind hauptsächlich Muskelverspannungen. Als schnelle Erstversorgung hilft Wärme, die Muskeln zu entspannen. Das kann ein Wärmekissen, eine Wärmflasche oder eine spezielle 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, würde ich empfehlen, so schnell wie möglich zum Orthopäden zu gehen.

Dr. Dr. Stefan Hillejan
Phlebologe und Proktologe, Hannover
www.praxisklinik.de



Gibt es ein Mittel, das gegen viele kleine Wehwechen helfen kann?

► Ich empfehle das Gänseblümchen. Seine Inhaltsstoffe fördern die Produktion von Verdauungssäften, sorgen für einen gesteigerten Blutdruck und hemmen Entzündungen. Aber das ist noch nicht alles: Die frisch zerriebenen Blätter unterstützen den Wundheilungsprozess, wirken schmerzstillend – z. B. bei Verstauchungen – und mildern den Juckreiz nach Insektenstichen. Als Tee lindern Gänseblümchen Beschwerden bei Erkältung und Durchfall, denn die enthaltenen Gerbstoffe beruhigen den Darm. Und ihre Saponine wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Als Tinktur oder Kräuteressenz hilft es bei schweren Beinen oder Wadenkrämpfen.

Dr. Dierk Heimann,
Allgemeinmediziner,
Mainz
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



Es kribbelt in der Nase und der Hals tut weh – was hilft bei Schnupfen und Co?

► Beim ersten Anzeichen von einer Erkältung sollte man Kapuzinerkresse oder Meerrettich essen, die Senföle darin töten die auslösenden Bakterien ab. Diese Lebensmittel sind zwar nicht jedermanns Geschmack, aber sie helfen eigentlich immer recht zuverlässig. Und wenn meine Familie oder ich unter Durchfallerkrankungen leiden, haben sich – neben ausreichend Flüssigkeit – getrocknete Heidelbeeren oder auch schwarzer Tee bewährt, den man sehr lange ziehen lässt. Die darin enthaltenen Gerbstoffe lindern die Störung im Darm und helfen auf natürliche Art und Weise, den Durchfall loszuwerden. Beides ist auch wissenschaftlich belegt.

Sie ersparen langwierige Behandlungen

Die besten Wickel

Warme Umschläge regen die Durchblutung an, aktivieren das Immunsystem und hemmen Entzündungen. **Kartoffelwickel bei Halsschmerzen:** Vier bis fünf Kartoffeln weich kochen, in ein Tuch wickeln und zerdrücken. Temperatur prüfen, um den Hals legen und ½ bis 1 Stunde ruhen.

Thymianwickel bei Husten: Ein Tuch mit Thymiantee tränken, leicht auswringen und in ein Handtuch einschlagen. Die Komresse für zehn Minuten auf die Brust legen.

Wirsingwickel bei Arthrose und Rheuma: Die Blätter mit einem Nudelholz quetschen, bis Saft austritt. Den Kohl dann für mindestens 30 Minuten direkt auf die Haut um das schmerzende Gelenk wickeln und mit einem Tuch fixieren. **Wadenwickel bei Fieber:** Ein Tuch mit lauwarmem Wasser tränken und zehn Minuten um die Wade wickeln. Dreimal wiederholen. Nur anwenden, wenn der Patient warme Hände und Füße hat.



Quarkwickel bei Prellungen und Gelenkschmerzen: Zimmerwarmen Quark fingerdick auf ein Tuch geben, einschlagen, 30 Min. auf die schmerzende Stelle legen.