

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Prof. Hademar Bankhofer ist durch seine regelmäßigen Fernsehauftritte und Kolumnen einem Millionenpublikum bekannt. Sein Markenzeichen ist es – neben dem unverzichtbaren Halstuch –, Ratschläge und Tipps aus der Naturmedizin in leicht verständlicher Form zu vermitteln. So motiviert er seine Zuschauer und Leser, etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun, und steht zugleich für kompetentes und aktuelles medizinisches Wissen.

Erdbeeren gegen Kopfschmerzen, Heidelbeeren bei Sehschwäche, Brokkoli gegen Umweltgifte, Tomaten bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kümmel und Pfefferminze bei einem Reizmagen – das sind nur einige seiner Anregungen, die der Autor aus seinen Fernsehsendungen für dieses Buch zusammengetragen hat. Das Credo des charismatischen Moderators lautet: »Man kann nur überzeugen, wenn man vorlebt, wovon man redet und schreibt.«

Und genau das macht das Gesundheitsbuch von Prof. Hademar Bankhofer so glaubhaft, authentisch und unverwechselbar.

Autor

Prof. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizinjournalist auf dem Sektor Naturheilweisen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte und Kolumnen einem großen Publikum bekannt. Er versteht es, schwierige medizinische Probleme verständlich zu erklären. Aufgrund seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphäen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genießt so Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in medizinischen Fachkreisen.

Von Prof. Hademar Bankhofer außerdem bei Mosaik bei Goldmann:

Das große Gesundheitsbuch (16588)

Sanfte Medizin (16759)

Prof. Hademar
Bankhofer

Das Glück, gesund zu bleiben

Die besten Tipps
aus dem Fernsehen

Mosaik bei
GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft worden, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier Munken Print für Taschenbücher aus dem
Goldmann Verlag liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2005

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: © Hademar Bankhofer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Schl · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16662-6

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Vorwort

Gesund bleiben: meine besten Tipps aus dem Fernsehen zum Lesen	7
---	---

Die wichtigsten Ernährungstipps für das Gesundbleiben	11
--	-----------

So essen Sie sich gesund	12
--------------------------------	----

So schützen Sie sich vor Krankheiten	31
--	----

So werden und bleiben Sie schlank	55
---	----

So bleiben Sie jung und schön	67
-------------------------------------	----

So bekämpfen Sie den Stress	83
-----------------------------------	----

So bleiben Sie fit und gut gelaunt	95
--	----

Tipps für die warme Jahreszeit	114
--------------------------------------	-----

Tipps für die kalte Jahreszeit	128
--------------------------------------	-----

Tipps für jeden Tag	135
---------------------------	-----

Meine speziellen Fernsehtipps für Sie	162
---	-----

Die wichtigsten Naturarzneien für das Gesundbleiben	182
--	------------

Vorbeugen ist besser als Heilen	183
---------------------------------------	-----

Beschwerden gezielt bekämpfen	207
-------------------------------------	-----

Naturheilmittel gegen das Älterwerden	235
---	-----

Neue Kraft für Körper, Geist und Seele	247
--	-----

Statt eines Nachworts

Prof. Bankhofer: Der Gesundheitsexperte
aus dem ARD-Morgenmagazin 260

Register 264

Vorwort

Gesund bleiben: meine besten Tipps aus dem Fernsehen zum Lesen

Haben Sie es auch schon einmal beobachtet? Da begegnen einander zwei Bekannte auf der Straße und begrüßen einander. Die erste Frage lautet fast immer: »Wie geht es dir?« In 85 Prozent der Fälle meint man damit weder Beruf noch Privatleben, sondern das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Es geht um die Gesundheit. Und jeder ist froh, wenn er antworten kann: »Danke, es geht mir gut!«

Seit Jahren lautet das Ergebnis von Meinungsbefragungen: Was die meisten Menschen anstreben, ist das Glück, gesund zu bleiben. Allerdings darf man nicht schicksals ergeben auf dieses »Glück« warten. Man muss es herbeiholen. Man kann nämlich eine Menge selbst dazu beitragen, damit man gesund bleibt und im Falle von Alltagsbeschwerden schnell wieder gesund wird. Allein über die Ernährung kann man so viel erreichen. Mitunter sind es die einfachsten Dinge im Leben, die wir als Jungbrunnen-Geheimnisse einsetzen können. Zwei Beispiele:

- Amerikanische Forscher an der Universität von Illinois in Urbana-Champaign bestätigen: Wer in kleinen Mengen regelmäßig Honig konsumiert, der bleibt länger jung und gesund. Pflanzliche Hormonstoffe und Bioflavonoide schützen uns vor aggressi-

Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun

ven Umweltschadstoffen, die uns alt und krank machen. 2 Teelöffel Honig täglich in einem Glas Wasser sind ein Jugendelixier.

- Finnische Wissenschaftler der MTT-Nahrungsmittelforschung in Jokioninen haben im Sauerkraut neue Substanzen gefunden: die Isothiocyanate. Sie entstehen beim Vergären des Krautes. Sie senken das Krebsrisiko. 3 Gabeln rohes Sauerkraut pro Tag sind ein Krebschutz, machen uns stressfest, beugen Erkältungen vor und fördern die Verdauung.

**Naturarzneien
machen das
Gesundbleiben
leichter**

Außer der Ernährung stehen fürs Gesundbleiben und Gesundwerden heutzutage zahllose Naturarzneien zur Verfügung. Die Kräfte der Natur sind mehr denn je gefragt. Wichtig ist, dass man von diesen Naturarzneien erfährt und dass man weiß, wann und wie man sie anwendet.

Woher kann man das alles erfahren? Auf schnellstem Weg im Fernsehen und auch im Radio. Ich habe als Medizinjournalist im Fernsehen regelmäßig die Gelegenheit, neue Themen zur Gesundheit zu präsentieren. Doch da gibt es ein Problem. Ich kriege nicht viel Zeit dafür. Manche Zuschauer sprechen mich mit den Worten an: »Alles ist so schnell wieder vorbei. Und Sie sprechen so schnell!« Es muss einmal gesagt werden: Ich möchte einfach die kurze Zeit nützen, möglichst viele Informationen weiterzugeben. Aber die Zeit beim Fernsehen ist sehr kostbar geworden.

Man sieht und hört also, wenn ich meine Tipps gebe. Doch man kann das nicht behalten. Keiner hat die Zeit und Nerven, mitzuschreiben. Und es ist auch relativ mühsam, einen Videorekorder mitlaufen zu lassen und dann den Text nach mehrmaligem Abhören aufzuschreiben.

Es ist nach wie vor so: Die wichtigste und wertvollste Quelle für Gesundheits-Rezepte ist und bleibt das

Lesen. Man kann damit viele Anregungen für körperliche und geistige Gesundheit aufnehmen. Man braucht dazu bloß ein entsprechendes Ratgeberbuch. Und darum habe ich die wichtigsten Anregungen und Tipps aus meinen Fernsehsendungen der letzten Jahre für Sie in diesem Buch zusammengetragen. Damit Sie dem Glück, gesund zu bleiben, mit praktischen Rezepten nachhelfen können.

Wegen der Vielzahl meiner Ratschläge möchte ich Ihnen ein umfangreiches Register an die Hand geben, wo Sie ganz gezielt nach den passenden Ernährungstipps oder Naturarzneien suchen können.

In diesem Sinn: Lesen Sie sich gesund! Das wünscht Ihnen

Ihr

Prof. Hademar Bankhofer

***Praktische
Rezepte, um
gesund zu bleiben***

Die wichtigsten Ernährungstipps für das Gesundbleiben

Es ist heute fast jedem von uns bekannt: Nahrung kann Heilkraft haben. Wir können mit einer vernünftigen, gesunden Ernährung eine Reihe von Krankheiten verhindern, können das Risiko für schwer wiegende gesundheitliche Probleme entscheidend senken, können länger leben, können aber auch im Fall einer Erkrankung besser die Weichen für eine rasche Genesung stellen. Manche Naturprodukte in der breiten Palette unseres Lebensmittelangebotes haben fast Arznei Charakter. Man kann mit Kohlgemüse und Tomaten das Risiko für eine Reihe von Krebserkrankungen – vor allem im Verdauungsbereich – senken. Man kann mit Heidelbeeren die Sehkraft stärken und sich mit Paprikaschoten gegen Erkältungen schützen. Das Geheimnis dabei: Die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Ballaststoffe, die sekundären Pflanzenstoffe und Pflanzenhormone spielen dabei eine bedeutende Rolle. Im folgenden Teil des Buches möchte ich Sie mit den markantesten und interessantesten neuen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Ernährung informieren.

***Nahrung kann
Heilkraft haben***

So essen Sie sich gesund

Unglaublich: Küchenrezepte gegen Ischiasschmerzen

Die meisten von uns haben das schon erlebt: Plötzlich hat man heftige Kreuzschmerzen, die an der Oberschenkel-Rückseite über die Wade bis in den Fuß weitergeleitet werden: Der Ischiasnerv spielt verrückt. Manche von uns haben das immer wieder. Es klingt unglaublich, wird aber von vielen Medizinern bestätigt: Man kann über die Ernährung den Ischiasbeschwerden vorbeugen. Und wenn sie bereits da sind, kann man sie mit einfachen Küchenrezepten bekämpfen und lindern.

***Naturprodukte
für kräftige, entspannte Muskeln***

Vorbeugend muss man Naturprodukte in den Speiseplan einbauen, welche die Muskeln gleichzeitig stärken und entspannen. Außerdem sollte man Speisen zu sich nehmen, die durchblutungsfördernd wirken.

Gut für die Muskeln sind Vollkornprodukte, Sauerkraut, Nüsse, Naturreis, viel frisches Obst und Gemüse. Gut für die Durchblutung sind Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Schnittlauch, Schalotten. Diese Produkte haben noch einen enormen Vorteil im Kampf gegen den Ischiaschmerz: Sie wirken entzündungshemmend, weil sie die Produktion des Entzündungsstoffes Prostaglandin im Körper bremsen.

Und so kann man mit Essen einen vorhandenen Ischiasschmerz positiv beeinflussen und besiegen:

- Mit Sojaprodukten, Bohnen, Oliven, Mais – am besten Polenta –, mit Weizenkeimen und Sonnenblumenkernen kann man den quälenden Entzündungsschmerz zum Abklingen bringen.
- Verstärkt wird diese entzündungshemmende Wirkung, wenn man die Speisen mit dem Wirkstoff Capsaicin würzt. Er ist in Paprika, Peperoni und im

Pfeffer enthalten. Capsaicin entzieht dem Muskelgewebe den Schmerzstoff Prostaglandin.

- Da es beim Ischiasschmerz zugleich immer auch zu einem Ausstoß des entzündungsfördernden Hormonstoffes Histamin kommt, ist auch der Einsatz von Vitamin C wichtig und interessant. Vitamin C ist ein natürliches Antihistaminikum. Bei Ischiasschmerzen helfen Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Kiwis, Mangos, Papayas.

Essen Sie ein paar Tage kein Fleisch, keine Wurst. Der Schmerzstoff Prostaglandin wird in unserem Körper nämlich aus der Arachidonsäure produziert. Und die liefern Fleischwaren.

Paprika und Pfeffer wirken schmerzlindernd

Zwiebelsalat gegen zu hohen Blutdruck

Eines der beliebtesten Gewürzgemüse in deutschen Küchen ist die Zwiebel. Aber sie gibt nicht nur vielen Speisen eine besonders reizvolle Schärfe. Sie enthält auch heilende Kräfte. Und die sollten wir alle viel mehr nützen.

Die Zwiebel liefert uns reichlich Vitamin C, die Mineralstoffe Kalium und Kalzium, die Spurenelemente Jod, Phosphor, Eisen und Selen. Das Wichtigste in der Zwiebel aber sind die Phytonozide: beißende, schwefelhaltige ätherische Öle. Sie sind auch schuld daran, dass wir beim Zwiebelschneiden weinen müssen. Außerdem findet man in der Zwiebel den sekundären Pflanzenstoff Quercetin und den Hormonstoff Prostaglandin A. All diese Inhaltsstoffe gemeinsam machen die vielfältige Wirkung der Zwiebel für unsere Gesundheit aus. Die Zwiebel wirkt antibakteriell, desinfizierend und entzündungshemmend. Sie kann zu hohe Cholesterin-, Blutdruck- und Triglyzeridwerte senken.

Hier ein paar praktische Rezepte:

Die Zwiebel enthält vor allem ätherische Öle

**Zwiebelsirup
gegen Husten**

- Gegen Husten hackt man 1 Zwiebel ganz klein und setzt sie über Nacht mit 3 Esslöffel Honig an. Vom Sirup, der dabei entsteht, lässt man jede Stunde 1 Teelöffel im Mund zergehen.
- Bei Heiserkeit schneidet man 1 Zwiebel in Scheiben, übergießt sie in einem Suppenteller mit $\frac{1}{4}$ Liter lauwarmem Wasser, zugedeckt ein paar Stunden stehen lassen. Dann die Zwiebel herausnehmen. Mit dem Wasser gurgeln und davon trinken.
- Gegen zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte isst man Zwiebelsalat: 1 große Zwiebel in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz anrichten und mit 1 Stück Vollkornbrot essen. Danach sollte man ein gutes Stück laufen oder fest in die Pedale des Hometrainers treten.
- Bei Schlafproblemen schneidet man 1 Zwiebel in 2 Hälften, legt diese mit den Schnittflächen nach unten in einen Topf mit warmer Milch und lässt sie dort 15 Minuten lang ziehen, nicht kochen. Dann die Milch in eine Tasse gießen, mit Honig süßen und vor dem Zubettgehen trinken.

**Gesunder Schlaf
durch Zwiebel-
Milch**

Zwiebelallergiker müssen auf all diese Rezepte verzichten.

**Preiselbeeren und Kürbis besiegen
den Blasenkatarrh**

Im Frühjahr ist wieder die Zeit, in der sich viele einen Blasenkatarrh zuziehen, weil sie sich viel zu früh an einem sonnigen Tag auf eine eiskalte Parkbank oder gar ins Gras setzen. Frauen und Mädchen sind besonders gefährdet, weil sie viel kürzere Harnwege besitzen, in denen Bakterien schnell zur Harnblase gelangen können. Aber auch, weil nach dem Winter der körpere-

gene Östrogenspiegel niedrig ist und die Schutzfunktion der Östrogene für die Blase wegfällt.

Man kann mit einer Reihe von Naturprodukten die Blase vor einer Entzündung schützen, kann aber auch einen bereits vorhandenen Blasenkatarrh schneller in den Griff kriegen:

- Knabbern Sie jeden Tag 2 bis 3 Esslöffel grüne weichschalige Kürbiskerne (Apotheke, Reformhaus). Die Wirkstoffe Sitosterin und Delta-7-Sterole bauen die Immunkraft der Blase auf.
- Das kann übrigens auch das Fruchtfleisch vom Kürbis. Essen Sie 2-mal die Woche Kürbiseintopf.
- Essen Sie mehrmals am Tag 2 bis 3 Radieschen. Die scharfen Senföle und die Schwefelverbindungen in den Radieschen bekämpfen Krankheitserreger im Harnwegsbereich.
- Wichtig ist auch, dass man viel Wasser trinkt, damit die Harnwege durchgespült werden.
- Die interessanteste Naturarznei gegen Blasenprobleme aber sind Preiselbeeren, Preiselbeermarmelade oder Preiselbeersaft. Die Bioaktivstoffe – die roten Farbstoffe in den Preiselbeeren – senken nicht nur den pH-Wert des Harns und schaffen damit ein ungemütliches Milieu für die Bakterien. Sie verhindern, dass diese Bakterien sich in den Harnwegen und in der Harnblase an den Schleimhäuten festsetzen, sich dort vermehren und Entzündungen auslösen. Gerbstoffe, Chinasäure, Apfelsäure und Zitronensäure in den Preiselbeeren unterstützen die Bioaktivstoffe dabei.

Zum vorbeugenden Schutz und zur Behandlung einer Harnwegsinfektion trinkt man einige Zeit jeden Tag $\frac{1}{4}$ Liter Preiselbeersaft (Reformhaus).

Vergessen Sie aber nicht: Eine der wichtigsten Maßnahmen gegen den Blasenkatarrh sind 2 bis 3 Tage

**Wichtig:
viel trinken**

**Vorbeugen mit
Preiselbeersaft**

Bettwärme, unterstützt von einer Gummiwärmflasche.

Kresse: das Antibiotikum aus dem Kräutergarten

Man kann sie nahezu in jedem Supermarkt und in jedem Gemüseladen in Pappschachteln oder in Styropor-Kistchen kaufen: frische Kresse. Man kann sie aber auch selbst in der Wohnung wachsen lassen. Es gibt die Garten- und die Brunnenkresse. Am meisten hat sich bei uns die Gartenkresse durchgesetzt. Beide Kräutersorten haben die gleichen Wirkstoffe.

- Die Kresse ist reich an Vitamin C, schützt uns gegen Erkältungen. Gleichzeitig aber macht sie uns stark gegen Stress.
- Eine enorm wichtige Aufgabe für die Kresse: Sie versorgt unseren Organismus mit dem lebenswichtigen Spurenelement Jod, unentbehrlich für den Hormonhaushalt und für den Stoffwechsel, ganz besonders für die Schilddrüse. Jod ist eine sehr sensible Substanz. Der Mensch hat in einer gesunden Schilddrüse 8 bis 11 Milligramm Jod gespeichert. Es muss täglich angeliefert werden. Zu wenig Jod kann geistigen Schaden oder einen Kropf zur Folge haben. Zu viel Jod wirkt wie Gift. Kresse liefert der Schilddrüse genau die richtige, sanfte Menge an Jod, die sie braucht.
- Kresse enthält ätherische Öle: Senföle, die den scharfen Geschmack des Küchenkrautes ausmachen. Durch sie wird die Kresse zur Naturarznei. Man nennt sie daher auch das »Antibiotikum aus dem Kräutergarten«. Die Senföle bekämpfen krankheitserregende Bakterien im Darm und in den Harnwegen. Sehr oft raten Hausärzte Frauen, die an Blasenentzündung leiden, reichlich Kresse zu kon-

***Die Schilddrüse
braucht täglich Jod***

***Senföle wirken
antibiotisch***

sumieren, weil damit die ärztliche Therapie sinnvoll unterstützt wird. Kresse kann aber bei Erkrankungen niemals pharmazeutische Antibiotika ersetzen.

- Kresse – regelmäßig in den Speiseplan eingebaut – wirkt harntreibend, reinigt die Nieren, aktiviert die Galle und gibt bei Erschöpfungszuständen Kraft.
- Kresse enthält das Spurenelement Chrom. Es steuert das Sattsein. Wer jeden Tag eine Hand voll Kresse isst, nimmt leichter ab, weil er nicht so sehr vom Hunger geplagt wird.

***Kresse macht
schneller satt***

Es gibt viele Möglichkeiten, rohe, klein geschnittene Kresse zu genießen: auf dem Kopfsalat, im Kartoffelsalat und im Tomatensalat, auf der Kartoffelsuppe, auf dem Butterbrot und in den Quark oder Hüttenkäse eingerührt.

Mit Joghurt und Zwiebel gegen die Pollenallergie

Jedes Jahr wieder fliegen die Pollen. Und Millionen Allergiker leiden darunter. Die wichtigsten Maßnahmen: Gegenden meiden, in denen der Pollenflug besonders stark ist. Auf Fahrten durch die Natur die Autofenster geschlossen halten. Oder Pollenfilter einbauen. Keine Blumen und Gräser daheim in der Vase aufstellen. Das Schlafzimmerfenster ab 4 Uhr morgens geschlossen halten. Nach einem Spaziergang im Freien die Haare waschen. Keinen Kräutertee mit Honig trinken.

Mediziner und Wissenschaftler an der amerikanischen Berkeley-Universität in Kalifornien haben herausgefunden, dass man auch in der Ernährung unterstützend zur ärztlichen Behandlung einiges tun kann, um sich gegen die Pollenallergie stark zu machen:

- Wenn Sie nicht das Pech haben, auch an einer Zwiebelallergie zu leiden: Essen Sie, so oft Sie Gele-

Zwiebeln reduzieren die Histaminausschüttung

genheit haben, rohe Zwiebeln: im Salat, aufs Brot, zur Rohkost. Der Farbstoff in der Zwiebel, das Flavonoid Quercetin, blockiert genau jene Zellen im Körper, die bei allergischen Reaktionen das Gewebs-hormon Histamin ausschütten. Die Zwiebel ist damit ein sanftes, natürliches Antihistaminikum.

- Testpersonen, die an einer starken Pollenallergie litten, fühlten sich im Rahmen einer Studie viel besser, wenn sie täglich $\frac{1}{2}$ Liter Joghurt getrunken hatten. Die Bakterienkulturen im Joghurt haben eine allergielindernde Wirkung. Und sie verstärken die körpereigene Produktion von Gamma-Interferon. Diese körpereigene Substanz macht stark gegen Allergien.
- Auch mehrwöchige Trinkkuren mit täglich 1 Liter ungesüßtem Brennnesseltee – egal ob aus getrockneten oder frischen Brennnesselblättern – bringen bei vielen Pollenallergikern merkbaren Erfolg. Auch in der Brennnessel stecken das Histamin blockierende Stoffe.

Brennnesseltee gegen Pollenallergie

Unsere Bandscheiben lieben Heringe und Weizenkeimöl

Eine falsche Bewegung, und schon sind sie da: Rückgratschmerzen, Schmerzen von einer Gesäßhälfte hinunter ins Bein bis zum Fuß, ein Taubheitsgefühl im Fuß. Typische Bandscheibenschmerzen, die meist durch eine einseitige Dauerbelastung oder durch Luftzug und Feuchtigkeit verursacht worden sind. Bei Bandscheibenproblemen muss man in jedem Fall zum Arzt. Allerdings kann man mit gezielter Ernährung sehr viel zur Linderung der Schmerzen beitragen.

Wenn derartige Schmerzen auftreten, dann ist das in den meisten Fällen auf einen degenerativen Abbau der

Bandscheibe oder der knorpeligen Verbindung zwischen zwei Wirbelkörpern zurückzuführen. Die Bandscheibe kann auch Einrisse aufweisen oder brüchig sein.

Was sollte man essen, damit man leichte Bandscheibenprobleme möglichst ohne Medikamente in den Griff bekommen kann?

- Sehr sinnvoll ist eine Versorgung mit Vitamin E. Es hemmt entzündliche Vorgänge rund um die Bandscheibe. Richten Sie den Salat einige Zeit ausschließlich mit Weizenkeimöl (Reformhaus) zu. Es ist der klassische Lieferant für natürliches Vitamin E. Essen Sie Vollkornprodukte, Nüsse und Milchprodukte. Sie sind ebenfalls reich an Vitamin E.
- Parallel dazu streichen Sie einige Zeit Fleisch und Wurst. Sie enthalten die entzündungsfördernde Arachidon-Fettsäure. Und die macht den Bandscheiben viele Probleme.
- Dafür lechzen die Bandscheiben nach Omega-3-Fettsäuren. Daher gehören zu einer »Bandscheiben-Diät« unbedingt Hering, Lachs oder Makrele. Seit Jahren weiß man, dass diese gesunden Fette in Meeresfischen Bandscheibenschmerzen lindern und vorübergehend ausschalten können.
- Bandscheibenschmerzen basieren sehr oft auf einer Dauerentzündung an bestimmten Nervensträngen. Und diese Entzündung wird durch einen verstärkten Ausstoß des Hormonstoffes Histamin verursacht. Ehe Sie zu Schmerzmitteln greifen, versuchen Sie es mit »Küchentherapie«. Versorgen Sie Ihren Körper mit einem natürlichen Antihistaminikum: nämlich mit Vitamin C. Essen Sie Kiwis, Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Äpfel, Paprikaschoten, Petersilie.

Wurst und Fett wirken entzündungsfördernd

Vitamin C statt Schmerzmittel

Holundersaft: ein Elixier gegen Rheuma und Husten

***Holunder ist eine
Naturarznei***

Aus den schwarzen Holunderbeeren gibt es das ganze Jahr über im Reformhaus Saft und Marmelade zu kaufen. Jeder von uns sollte davon einen kleinen Vorrat – speziell für den Winter – daheim haben. Saft und Marmelade vom Holunder sind eine Naturarznei.

- Holunderbeeren haben den höchsten Gehalt an B-Vitaminen, den wir in Früchten finden. Daher kann man damit die Nerven stärken.
- Sie sind reich an Vitamin C und machen stark gegen Stress und Erkältungen.
- Die Beeren haben einen hohen Gehalt am Spurenelement Selen für die Immunkraft.
- Hoch ist der Anteil an Bioaktivstoffen. Sie schützen den Organismus vor zellschädigenden Substanzen. An der Universitätsklinik in Frankfurt hat man herausgefunden: Patienten, die oft Röntgenstrahlen ausgesetzt sind, die eine Strahlentherapie machen müssen, sollten jeden Tag $\frac{1}{4}$ Liter Holundersaft mit etwas Honig trinken.
- Diese Bioaktivstoffe im Holunder stecken in der dunklen Farbe. Sie stärken auch die Atemwege in mehrfacher Weise: Sie wirken schleimlösend, schmerzlindernd und verbessern die Filterfähigkeit der Bronchien. Raucher, die nicht von der Zigarette loskommen, sollten zumindest regelmäßig Holundersaft trinken, um dem Raucherhusten entgegenzuwirken.
- Bei dem Holunder-Farbstoff handelt es sich um eine spezielle Anthocyan-Gruppe, wie man sie auch in der Kirsche kennt. Dieser Farbstoff lindert auch rheumatische Beschwerden.
- Die getrockneten Holunderbeeren sind ebenfalls

***Holunder stärkt
und schützt die
Atemwege***

wertvoll. Man kaut gegen Durchfall 3-mal täglich 15 Stück.

Hier noch zwei Rezeptbeispiele, wie man das Angenehme mit dem Nützlichen verbindet, sowohl dem Gaumen eine Freude macht als auch etwas für die Gesundheit tut:

- Geben Sie in eine Dessertschale 1 Kugel Vanilleeis und gießen einfach 5 Esslöffel Holunderkompott darüber.
- Oder bereiten Sie einen Vanillepudding zu und umgeben ihn auf einem Teller mit einem flüssigen Ring aus Holundersaft.

Mit roter Grütze gegen den ersten Schnupfen

Sie kennen das sicher alle: Kaum wird es draußen kalt, trifft man überall erkältete Menschen, die husten, niesen und schnäuzen. Die Gefahr, den ersten Schnupfen der Saison zu bekommen, ist jetzt riesengroß. Egal, ob man sich vor einer Infektion schützen möchte oder ob man einen bereits vorhandenen Nasenkatarrh schnell wieder in den Griff kriegen möchte: Man kann auch über die Ernährung einiges tun:

- Streichen Sie für einige Zeit tierische Fette von Ihrem Speiseplan. Meiden Sie Wurst und fettes Fleisch. Verzichten Sie vorübergehend auf Weißmehlprodukte und Süßes.
- Essen Sie viel Rohkost oder schonend zubereitetes Gemüse. Damit tanken Sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Hier das Rezept für einen Anti-Schnupfen-Salat: Zuckerkirschen in Salzwasser garen. 1 Möhre raffeln, 1 Bund Radieschen in dünne Scheiben hobeln, 1 kleinen Kohlrabi grob raffeln. Das Ganze in einer Schüssel mit etwas Joghurt,

Anti-Schnupfen-Salat

Zitronensaft, Senf, Kräutersalz und Pfeffer mit viel gehackter Petersilie zu einem Salat mischen.

- Im Kampf gegen den Schnupfen müssen die Nasen- und Mundschleimhäute gestärkt werden. Da hilft der rote und blaue Farbstoff in Beeren. Was also liegt näher, als sich mit roter Grütze gegen die erste Erkältung der Saison zu wappnen. Hier das Rezept: Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren aus der Tiefkühltruhe mit dem Saft einer Orange und mit 2 Esslöffel Honig langsam erhitzen und zum Kochen bringen. Eine Hälfte der Früchte zur Seite stellen, die andere Hälfte durch ein Sieb streichen. Dieses Mus mit 1 Esslöffel Speisestärke kurz aufkochen, dann die ganzen Früchte dazugeben. Man kann sogar auch noch ein paar rohe Beeren dazumischen. Jetzt wird die Grütze kalt gestellt und mit ein wenig flüssiger Sahne gegessen.

**Bei Schnupfen:
viel Vitamin C**

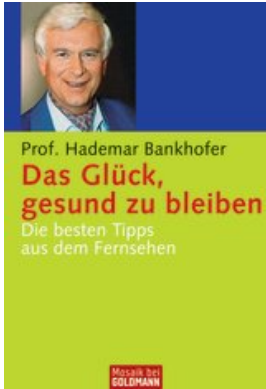
- Wichtig ist im Kampf gegen den Schnupfen auch die Aufnahme von Vitamin C. Es kann die Erkältung zwar nicht heilen, aber das Gesundwerden beschleunigen. Die besten Vitamin-C-Quellen bei Schnupfen sind: Sauerkraut, Paprikaschoten, Sanddornsirup mit Wasser verdünnt, Orangen, Kiwis, Mandarinen und Grapefruits.

**Viel trinken hilft
bei Schnupfen**

- In gewisser Weise kann man den Schnupfen auch wegtrinken. Mit viel Flüssigkeit können die Krankheitserreger schneller aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Ideal: Jeden Tag 1 1/2 Liter Wasser und 1 Liter Hagebuttentee.

Sauerkraut macht Jagd auf Tumore

Vor einigen Jahrzehnten hat man sich im Ausland oft darüber lustig gemacht, dass die Deutschen so gerne und so viel Sauerkraut essen. Davon ist heute keine



Hademar Bankhofer

Das Glück, gesund zu bleiben

Die besten Tipps aus dem Fernsehen

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16662-6

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2005

Es ist Hademar Bankhofers Stärke, Ratschläge aus der Naturmedizin in so leicht verständlicher und sympatischer Form zu bieten, dass sie „Appetit auf Gesundheit“ wecken. Die von ihm empfohlenen Heilmittel – hier im praktischen Überblick zum Nachlesen und Nachschlagen – gibt es, natürlich ohne Rezept und Nebenwirkungen, in der Apotheke und im Reformhaus, manche können auch selbst zubereitet werden.