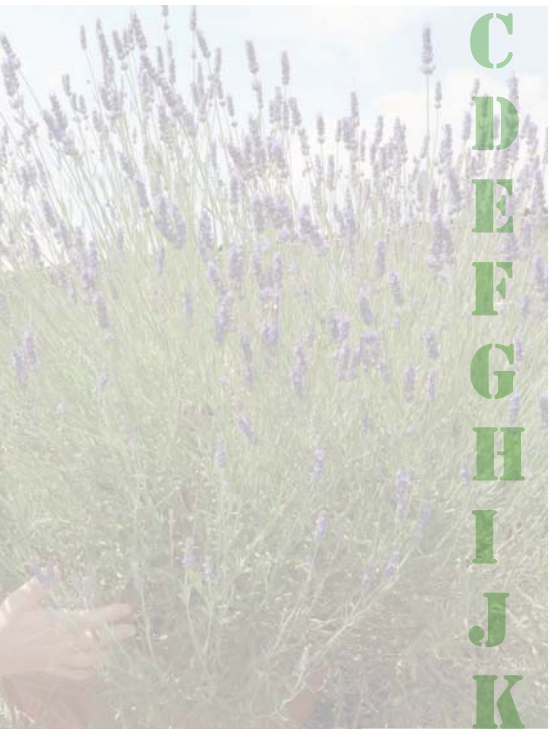
PROF. HADEMAR BANKHOFER

Gesundheit aus der Natur

Alte Hausmittel
und neue
Naturarzneien

TEIL I



A

4 Altes bewahren – Neues begrüßen

B

24 wie Barfußgehen bis Bronchitis

C

40 wie Cholesterin bis Cranberrys

D

44 wie Darm bis Durchfall

E

50 wie Einschlafprobleme bis Erschöpfung

F

65 wie Falten bis Fußschweiß

G

75 wie Gelenkschmerzen bis Granatapfel

H

81 wie Haare bis Hühneraugen

I

110 wie Immunsystem bis Insektenstiche

J

114 wie Jung bleiben

K

116 wie Kamille bis Kresse-Mus

L 135 wie Laufen bis Löwenzahn-Honig

M 142 wie Magen bis Muskelschmerzen

N 154 wie Nagelbettenzündung bis Nierensteine

O 160 wie Ohrenschmerzen bis Orange

P 165 wie Paprika bis Pollenallergie

R 168 wie Radfahren bis Rückenschmerzen

S 178 wie Salat bis Stress

T 194 wie Tannenreisig bis Tränensäcke

V 200 wie Verdauung bis Vitamin C

W 204 wie Wadenkrämpfe bis Wollmütze

Z 210 wie Zahnschmerzen bis Zwiebelwasser

TEIL II 218

Altes bewahren – Neues begrüßen

Vor ein paar Jahren saß ich in den bayerischen Bergen vier Stunden mit einer 82-jährigen Bäuerin beisammen. Ich hätte am liebsten die ganze Nacht zugehört, was sie mir zu erzählen hatte. Sie verriet mir alte, traditionelle Hausmittel, die im Laufe der Jahrhunderte auf dem Bauernhof ihrer Familie mit Erfolg angewendet wurden. Als sie müde wurde, mir von den einfachen natürlichen Mitteln gegen Husten, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und gegen vieles mehr zu berichten, da seufzte sie: »Bitte schreiben Sie das alles auf. Weil: Wenn ich eines Tages nicht mehr bin, gehen all diese Rezepte verloren und werden vergessen!«

Damit war die Idee für dieses Buch geboren. Ich wollte den alten Hausmitteln aus Stadt und Land ein kleines Denkmal setzen. Jenen Hausmitteln, die im Laufe der Zeit so vielen Menschen gegen gesundheitliche Störungen geholfen haben, sie wieder fit gemacht haben. Dafür habe ich Bauernhöfe, alte Bibliotheken, Pfarreien und betagte Frauen und Männer in Altenheimen besucht und befragt.

Bei der Arbeit an diesem Buch bin ich aber auf eine Überraschung gestoßen: Viele Heilkräuter vergangener Zeiten, viele Früchte, aber auch viele Aktivitäten sind derart erfolgreich, wenn es darum geht, die Gesundheit zu bewahren oder wiederzuerlangen, dass sie von der modernen Medizin unserer Zeit anerkannt und auch genutzt werden. Das ist ein ungeheurer Erfolg der Naturmedizin. Auch darüber muss man berichten.

Und so ist dieses ungewöhnliche Buch, das aus zwei Teilen besteht, aus meiner Begeisterung für die Kräfte der Natur entstanden. Ich möchte Sie bitten, wenn Sie es gelesen haben: Bemühen Sie sich, wertvolle alte Hausmittel zu bewahren und neue der Naturmedizin zu begrüßen und zu nutzen. So entsteht für unsere Gesundheit eine Harmonie von gestern bis heute. Wir tragen dazu bei, dass sie auf diese Weise bis morgen erhalten bleibt.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches.

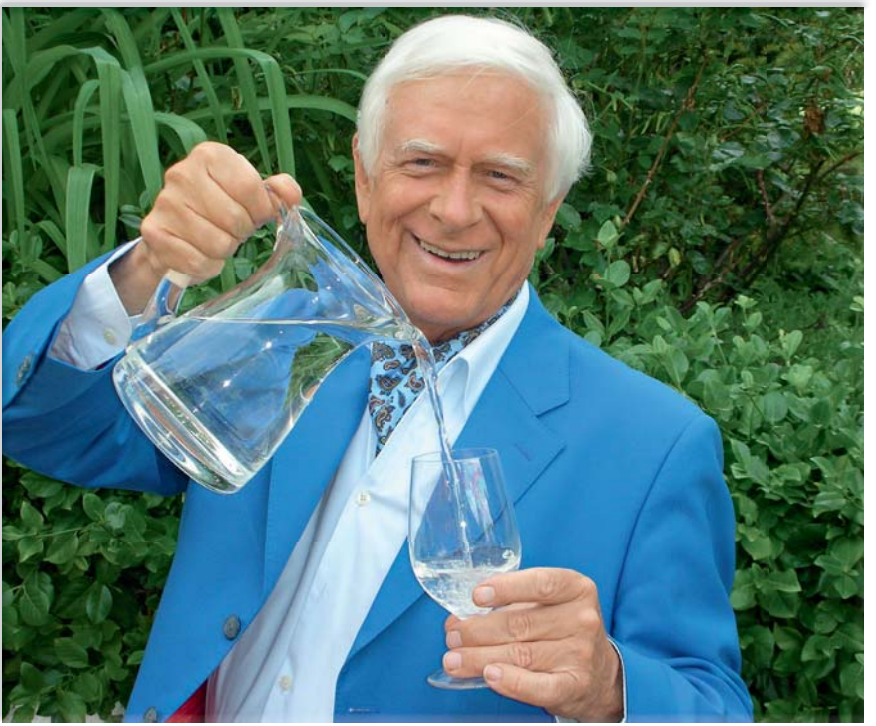
Herzlichst, Ihr

Prof. Hademar Bankhofer

Abnehmen – Ernährungstipps

Einfache Abnehm-Tricks für das neue Jahr

Wenn wir über die Feiertage etwas zugenommen haben, dann geht es um 2, 3 oder 4 Kilo. Dafür braucht man wirklich keine Diät oder irgendeine dubiose Abnehm-Kur zu starten. Da genügen ein paar einfache Tricks.



- Trinken Sie von 8 Uhr morgens bis 17 Uhr zu jeder vollen Stunde ein Glas Wasser mit etwas Zitronensaft. Sie füllen damit Ihren Magen mit kalorienfreier Materie und haben weniger Hunger.

- Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einer Vorspeise aus einer halben Zucker- oder Honigmelone. Einfach auslöffeln. Die Melone liefert reichlich Flüssigkeit, zahllose Vitalstoffe und man kann hinterher nicht mehr so viel essen.

- Wenn Sie abnehmen wollen, dann ist der Tagesanfang für Sie eine herrliche Zeit. Beim Abspecken gilt nämlich der alte Spruch: Esse morgens wie ein König, mittags wie ein Bürger und abends

wie ein Bettler. Zum Start in den Tag dürfen Sie ungehemmt zulangen. Genießen Sie also das Frühstück. Stehen Sie rechtzeitig auf und nehmen Sie sich Zeit dafür. Alles, was Sie jetzt essen und trinken, gibt Ihnen Kraft für den Tag und wird in Energie umgewandelt, die Sie verbrauchen. Fettpölsterchen setzen sich erst von dem an, was Sie im Laufe des Tages konsumieren.
Also dann: Guten Appetit mit gutem Gewissen bei Vollkornbrot, etwas Butter, Käse, Schinken, Radieschen, Paprika, Joghurt, Milch, Tee oder Kaffee.

- Essen Sie einige Zeit jeden Tag 1 Handvoll Kresse - im Salat oder auf dem Brot mit ganz wenig Butter. Kresse liefert Chrom, und dieses Spurenelement steuert das Sattsein.

Dazu auch ein Rezept für einen Kresse-Salat:

4 Handvoll frische, gewaschene Kresse mit 500 Gramm geschälten gewürfelten Tomaten vermischen. Aus einem Esslöffel Apfelessig, einem ½ Teelöffel Senf, 3 Esslöffeln Distelöl, etwas Salz, etwas grünem Pfeffer und einem ½ Teelöffel Honig eine Marinade mischen und unterrühren. Den Salat mit 6 Esslöffeln gehacktem Schnittlauch garnieren. Dazu Vollkornbrot reichen.

- Gehen Sie regelmäßig ins Chinarestaurant. Aber bitte unbedingt mit Stäbchen essen. Da sind Sie schneller satt, obwohl Sie weniger essen.

- Trinken Sie vor der Mahlzeit 2 Tassen Matetee aus den Blättern des Matebaumes. Der Tee bremst den Appetit und verhindert Hungerattacken.

- Radieschen binden versteckte Fette: Mit Wurst, Käse und Fleisch nehmen Sie viele versteckte Fette auf. Wenn Sie dazu aber jedes Mal sechs Radieschen knabbern, geschieht etwas Wunderbares: Die schwefelhaltigen Senföle – die Hauptwirkstoffe in den Radieschen – binden einen Teil des aufgenommenen Fettes und verhindern, dass es durch die Darmwand ins Blut geht. Was teure Abspeckpillen mit unerwünschten Nebenwirkungen leisten, das können Radieschen auf sanfte Art, und zwar ganz nebenwirkungsfrei.

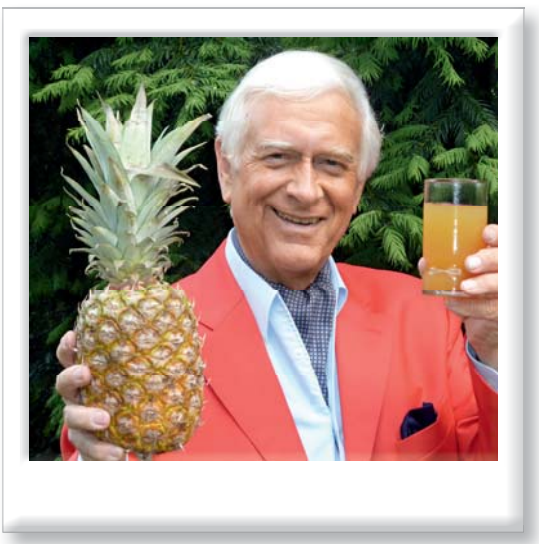
- Nutzen Sie die chinesische Akupressur über den Mundpunkt LG 26.
Er sitzt in der Mitte zwischen Oberlippe und Nase. Mit dem Zeigefinger der rechten Hand in kreisenden Bewegungen leicht drücken: 30 bis 60 Sekunden. Bei Hungergefühl.

- Gehen Sie jeden Tag eine Stunde flott spazieren. Meiden Sie Lift und Rolltreppe.

- Nüsse und Rote-Bete-Saft entgiften den Körper: Nehmen Sie Magnesium. Essen Sie Nüsse oder trinken Sie 4-mal am Tag je einen ⅛ Liter Rote-Bete-Saft: Er beeinflusst den Fettstoffwechsel positiv und entlastet dadurch die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.

- Mariendisteltee hilft gegen flauen Magen: Trinken Sie 1 Liter Mariendisteltee ungesüßt oder mit wenig Honig über den Tag verteilt. Er beruhigt den Magen und hilft der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.

- Distelöl und Heilerde gegen Magenschmerzen: 1 Esslöffel Distelöl wirkt beruhigend auf die Magenschleimhaut. Auch Heilerde ist ein gutes Mittel nach übermäßigem Genuss von Alkohol, genauso wie nach Nikotin oder dem Verzehr fetter Speisen: Verrühren Sie 1 Esslöffel Heilerde in einen ¼ Liter Wasser und trinken Sie es.



Ananas

Der Saft der reifen Ananas schützt vor Sonnenfalten

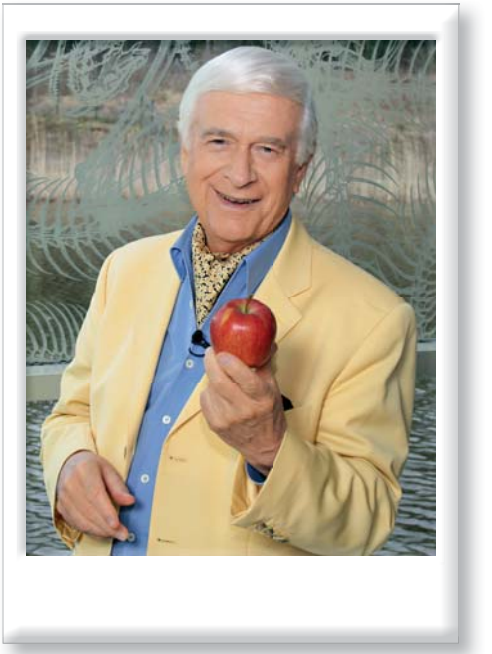
Wer sich im Sommer gern in der Sonne aufhält, tut seinem Körper etwas Gutes, weil durch das Auftreffen der Sonnenstrahlen auf die Haut das lebenswichtige Vitamin D im Organismus produziert wird, das wir für eine starke Immunkraft, für gute Laune und für das Einlagern von Kalzium in die Knochen brauchen. Zugleich aber müssen wir vorsichtig sein und Maß halten. Sonnenbrände erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Und dann muss uns vor allem klar werden: Sonnenbestrahlung trocknet die Haut aus, lässt sie früher altern und fördert die Faltenbildung sowie die Entstehung von hässlichen Altersflecken. Sonnenfalten graben sich besonders tief in die Haut.

Unser Teint versucht sich dagegen zu wehren. Wenn wir uns der Sonne aussetzen, was für viele Menschen ein Genuss ist, dann sendet der Organismus all seine Vitamin-E-Vorräte in die Haut, damit sie die Zerstörung von Hautzellen, das

Altern der Haut und die Faltenbildung verhindern. Wenn die Sonne 5 Stunden auf unsere Haut scheint, verbraucht sich daher der Vitamin-E-Vorrat um bis zu 50 Prozent. Das bedeutet: Unsere Haut braucht an sonnigen Tagen Unterstützung von außen. Am besten über die tägliche Ernährung. Ideal sind Naturprodukte, die Vitamin E liefern: Nüsse, Avocados, Weizenkeime, Weizenkeimöl, Olivenöl, Milch- und Vollkornprodukte.

Die Königin der Naturprodukte, die unsere Haut vor Sonnenschäden schützen kann, ist jedoch die vollreife, süße Ananas. Sie versorgt uns mit extrem hohen Mengen vom Enzym Bromelain.

- Das sorgt dafür, dass es durch die Sonnenbestrahlung zu keinen Entzündungen in der Haut kommt.
- Da es Eiweiß spalten kann, baut es Verkrustungen und Ablagerungen unter der Haut ab und beugt auf diese Weise der Faltenbildung vor.
- Außerdem verhindert Bromelain die Entstehung von hässlichen Flecken auf der Haut, die durch die Sonne entstehen können.
- 2 Gläser naturreiner Ananassaft ohne Wasser- und Zuckerzusatz täglich schützen unsere Haut vor Falten, die durch die Sonne entstehen. Oder noch besser: Man genießt eine ganze Ananas, die man am besten zuerst in fingerdicke Scheiben schneidet, dann schält und mit Messer und Gabel isst, bis das holzige Stück in der Mitte übrig bleibt.



Apfel

Unser beliebtestes heimisches Obst – ein wahrer Gesundbrunnen

Äpfel sind noch viel gesünder als bisher angenommen. Das hat eine Studie am Institut für Obstbau an der Technischen Universität München ergeben. Das Pektin im Apfel transportiert Blei und andere Gifte aus dem Körper und senkt

Wer täglich in einen Apfel beißt, der greift nicht so leicht zu einer Zigarette.

Äpfel wirken auch gegen Bluthochdruck. Sie schwemmen übermäßige Mengen an Kochsalz und Wasser aus dem Organismus. Dadurch entsteht die blutdrucksenkende Wirkung. Der Fruchtzucker im Apfel liefert schnelle Energie. Außerdem stillt der Apfel mit wenig Kalorien den Hunger und hilft Übergewicht abzubauen.

erhöhte Cholesterinwerte. Das Vitamin C schützt den Herzmuskel vor Entzündungen. Das Kalium stärkt die Nerven. Die B-Vitamine fördern das Denken.
Ein altes Sprichwort lautet: Ein Apfel am Tag spart den Arzt. Biochemiker in den USA haben herausgefunden, warum. Der Apfel enthält zahlreiche Phenole und Flavonoide. Diese Substanzen stärken unsere Körperzellen gegen Krebsgefahr und gegen aggressive Umweltschadstoffe, die uns schneller altern lassen und die Krankheitsanfälligkeit fördern. Besonders Jugendliche, vor allem wenn sie in der Pubertät sind, sollten von Eltern, Großeltern und guten Freunden dazu angehalten werden, jeden Tag einen Apfel zu essen. Eine Untersuchung des United State Department of Human Nutrition, der größten Ernährungsbehörde der Welt, hat ergeben:

Aus Äpfeln kann man noch ein »Wundermittel« machen:

*den **Apfelessig**. Dieser macht das Essen leichter. Besorgen Sie sich naturtrüben Apfelessig (aus dem Reformhaus oder aus dem Gesundheitsregal eines Supermarktes). Er hat noch die meisten Wirkstoffe des Apfels.*

Geben Sie 2 Esslöffel Apfelessig in einen ¼ Liter stilles Mineralwasser, rühren Sie gut um und trinken Sie die Mischung genau 15 Minuten vor dem Essen in kleinen Schlucken.

Appetitlosigkeit

Ingwer, Kräutertee, Knoblauch und Akupressur – so steigern Sie Ihren Appetit

Fast immer liest man nur über das Problem des Übergewichts, wie man abnehmen und den Appetit bremsen kann. Dabei gibt es viele Menschen, die an Untergewicht und Appetitlosigkeit leiden. Sie sind meist unter der älteren Generation und unter den Jugendlichen zu finden. Aus einer Reihe von Möglichkeiten, die Appetitlosigkeit erfolgreich zu bekämpfen, bietet sich zum Beispiel folgendes Naturmittel an:

- Versuchen Sie es mit kandiertem Ingwer. Je schärfer er schmeckt, desto besser wirkt er. Kauen Sie vor jeder Mahlzeit ein Stückchen. Auch

Diabetiker müssen nicht darauf verzichten. Sie würzen ihre Speisen mit etwas frisch geschabter Ingwerwurzel (aus dem Reformhaus).

Weitere Tipps, um den Appetit zu steigern:

- Sobald Hunger aufkommt, nehmen Sie aus der Hausapotheke 1 bis 2 getrocknete Salbeiblätter, die Sie für die Teezubereitung vorrätig haben, und kauen sie intensiv. Danach spucken Sie sie wieder aus. Die Gerbstoffe des Salbeiblattes reduzieren das Hungergefühl.

- Nehmen Sie 3-mal täglich – jeweils vor den Mahlzeiten – 6 Tropfen Knoblauchsaft in etwas Wasser verrührt ein. Lassen Sie die Mischung längere Zeit im Mund, ehe Sie sie schlucken.

- Trinken Sie folgenden Heilkräutertee: Mischen Sie zu gleichen Teilen Pfefferminze und Wermut. 1 Esslöffel davon wird mit einem ¼ Liter kochendem Wasser übergossen. 8 Minuten ziehen lassen, durchseihen. Ungesüßt und lauwarm 30 Minuten vor der Mahlzeit in kleinen Schlucken trinken.

- Es gibt auch einen Akupunkturpunkt, der die Esslust stimuliert. Dieser Akupressurgriff gegen die Appetitlosigkeit muss am Punkt KG 12 durchgeführt werden. Dieser Punkt liegt in der Mitte zwischen dem Nabel und dem unteren Ende des Brustbeines, also in der Höhe des Magens. Hier massieren Sie mit dem Mittelfinger der rechten Hand unter leichtem Druck 1 bis 2 Minuten jeweils 30 Minuten vor jedem Essen.

Und zu guter Letzt ein Rezept mit Tradition: der Mistelwein.

Gegen vorübergehende Appetitlosigkeit hilft dieses uralte Rezept oft sehr gut.

Übergießen Sie 1 Handvoll klein geschnittene, frische Mistelblätter und 1 Handvoll zerstoßene Mariendistelsamen in einem Krug mit 1 Liter Rotwein. Lassen Sie die Mischung zugedeckt über Nacht stehen. Dann einmal kurz aufkochen und weitere 10 Minuten köcheln.

Lassen Sie die Mischung abkühlen, seihen Sie sie durch und füllen Sie den Trunk in eine verschließbare Flasche ab. Trinken Sie 2-mal täglich – jeweils vor dem Essen – ein Schnapsgläschen davon.

Achtung: Alkoholgefährdete und Menschen mit niedrigem Blutdruck dürfen dieses Rezept nicht anwenden.

Artischocken

Artischocken stärken und reparieren die Leberzellen

Wenn es draußen so richtig kalt und ungemütlich wird, dann essen viele von uns erfahrungsgemäß mehr als in der schönen Jahreszeit. Sie konsumieren vor allem mehr Fett. Andere wieder haben in dieser Jahreszeit verstärkt chronische Beschwerden und greifen zu Medikamenten. Ein zu hoher Tablettenkonsum und eine fettreiche Nahrung belasten aber die Leber, unsere Entgiftungszentrale. Früher hat man Leberprobleme fast ausschließlich dem Alkohol zugeordnet. Diese Ansicht ist längst überholt.

Man muss und kann der Leber helfen – zum Beispiel mit den Naturkräften aus der Artischocke. Bereits 1957 hat der rumänische Wissenschaftler Prof. Dr. Maros nachgewiesen: Die Wirkstoffe Cynarin und Cynaridin aus der Artischocke unterstützen die Leber bei ihrer Arbeit: bei der Fettverdauung sowie beim Alkohol- und Schadstoff-Abbau. Mehr noch: Diese Stoffe können bereits lädierte, angegriffene Leberzellen wieder regenerieren und stärken.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine Leber-Kur mit Artischocken durchzuführen:

- Bauen Sie möglichst 1-mal die Woche Artischocken in den Speiseplan ein.
- Oder rühren Sie 3 Wochen lang jeden Tag 2-mal – am besten morgens und abends – je 2 Esslöffel Artischockensaft (Reformhaus) in etwas Wasser und trinken Sie diesen »Leber-Cocktail« langsam in kleinen Schlucken.
- In der Apotheke gibt es auch jede Menge Präparate aus dem Extrakt von Artischockenblättern.

So eine Kur mit Artischocken hilft im Übrigen auch zur Vorbeugung und Behandlung von Blähungen und Völlegefühl, vor allem nach zu üppigem, fettem Essen. Sie sollten die Leber auch sonst mit einem zusätzlichen Trick kräftigen: Legen Sie sich einmal am Tag für 20 Minuten flach in Rückenlage hin. Damit aktivieren Sie Ihre Leber, weil sie dann optimal durchblutet wird.

Augen

Gegen trockene, müde, gerötete und verklebte Augen hält die Natur ein paar Rezepte bereit, die schnelle Abhilfe verschaffen

- *Augentrost gegen trockene Augen:* Übergießen Sie 1 Teelöffel Augentrost (Apotheke) mit 1 Tasse kochendem Wasser. Den Tee 8 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen. In den lauwarmen Tee einen Wattebausch tauchen und für 10 Minuten auf die geschlossenen Augen auflegen. Verwenden Sie nie Kamillentee. Er trocknet das Auge noch mehr aus. Wenn es in erster Linie darum geht, ein entzündetes Auge zu beruhigen, dann bewähren sich auch Auflagen mit lauwarmem Salbeitee oder Eichenrindentee.

- Bratäpfel gegen gerötete Augen: Wenn die Augen durch Zigarettenrauch oder zu wenig Schlaf gerötet und leicht entzündet sind, legen Sie das warme Fruchtfleisch eines Bratapfels auf die geschlossenen Augen. Nach dem Auskühlen behutsam abwaschen.

- Kamillendampf gegen fernsehmüde Augen: Übergießen Sie 4 Esslöffel Kamillenblüten mit 1 Liter kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, dann 15 Minuten lang den aufsteigenden Dampf auf die geschlossenen Augen einwirken lassen.

- Nusskompresse gegen verklebte Augen: 30 Gramm Walnussblätter 8 bis 10 Minuten in 1 Liter Wasser kochen, durchseihen. In die lauwarme Brühe ein Leinentuch eintauchen, auswringen und wieder für 10 Minuten auf die geschlossenen Augen auflegen.

- Quark-Honig-Kur gegen verklebte Augen: Legen Sie zimmerwarmen Quark auf die geschlossenen Augen und lassen Sie ihn 15 Minuten einwirken. Dann waschen Sie den Quark mit folgender Flüssigkeit ab: 1 Esslöffel Honig mit 2 Tassen Wasser aufkochen lassen, den Schaum abschöpfen, einen Wattebausch in die lauwarme Flüssigkeit tauchen und die Augenlider damit säubern.

Augen-Fitnesstraining

Gähnen schärft den Blick und stärkt unsere Augen

Von morgens bis abends versorgen uns unsere Augen Tag für Tag mit Tausenden von Bildern. Wir nehmen 80 Prozent aller Informationen über die Augen auf. Für unser Sehen brauchen wir eine bewegliche, elastische Augenmuskulatur. Und genau da liegt das Problem. Alle denken an die Fitness der Körpermuskeln. Keiner denkt darüber nach, dass auch unsere Augenmuskulatur ein kleines Fitnessprogramm braucht.

Speziell in unserer modernen Zeit ist das notwendig. Denn: Wir überfordern unsere Augen durch stundenlange Arbeit am Computer. Wir verbringen aber auch viel Zeit mit Computerspielen. Und abends sitzen wir vor dem Fernsehgerät. Wir müssen daher täglich etwas tun, damit unser Blick geschärft wird und unsere Augen stark bleiben und sich jederzeit unterschiedlichsten Situationen anpassen können. Dafür gibt es einfache, ja banale Übungen, die jeder kennen sollte:

- Lehnen Sie sich – so oft Sie die Gelegenheit dazu haben – in Ihrem Stuhl entspannt zurück und gähnen Sie herzhaft und lange. Gähnen ist nicht – wie viele glauben – ein Ausdruck von Langeweile. Gähnen ist ein wichtiger Vorgang, um die Augenmuskulatur zu entspannen. Gähnen schützt die Augen vor dem Austrocknen. Die Kiefermuskeln massieren dabei die Tränendrüsen. Und das wieder regt die Produktion von Tränenflüssigkeit an.

- Ebenso wichtig ist es, mit den Augenlidern zu klimpern oder zu blinzeln. Auch dabei werden die Tränendrüsen angeregt, wieder mehr Tränenflüssigkeit zu produzieren. Das verhindert ein Austrocknen der Augen.

- Es trägt auch mächtig zur Beweglichkeit der Augen bei, wenn man mehrmals am Tag – etwa vor einem Spiegel – heftig mit den Augen rollt. Oder wenn man bei geschlossenen Lidern mit den Augen eine liegende Achterschleife nachvollzieht.

- Neue Kraft bekommen unsere Sehorgane auch, wenn wir bei geschlossenen Augen wiederholt die Brauen hochziehen und wieder senken.

- Gähnen, mit den Wimpern zwinkern und mit den Augen rollen: Das alles ersetzt keine Brille, keine Kontaktlinsen und schon gar nicht den Augenarzt. Aber die Augenmuskulatur wird gestärkt und die Tränendrüsen werden angeregt.

Augenlider, geschwollene

Mit der Löffel-Massage gegen geschwollene Augenlider

Entdecken Sie auch hin und wieder morgens beim ersten Blick in den Badezimmerspiegel, dass Sie geschwollene und gerötete Augenlider haben? Das sieht nicht sehr gut aus. Doch man kann etwas dagegen tun. Es gibt da ein ganz einfaches und wirkungsvolles Rezept: Legen Sie einen Esslöffel ins Tiefkühlfach Ihres Kühlschranks, holen Sie ihn nach 5 Minuten wieder heraus und massieren Sie mit der bauchigen Unterseite des Löffels ganz vorsichtig die Hautstellen rund um die Augen und auch direkt die Augenlider. Gehen Sie dabei aber bitte ganz vorsichtig vor. Und massieren Sie mit dem eiskalten Löffel nur jeweils 20 Sekunden lang. Dann müssen Sie eine kurze Pause einlegen, ehe Sie die Massage noch einmal wiederholen. Sie sollten dabei allein sein. Die Löffel-Massage sieht nämlich allzu komisch aus.

Wenn Sie nun denken, die Löffelmassage ist eine neue, verrückte Idee, dann irren Sie gewaltig. Sie ist so alt wie der Löffel. Die ersten Löffel in der Geschichte wurden nicht zum Essen verwendet, sondern für die Gesundheit eingesetzt. Im antiken Ägypten 5000 vor Christi Geburt, aber auch später im Mittelalter hat man Beulen mit einem kalten Holzlöffel massiert. Die Massage mit einem kalten Metalllöffel aktiviert über Nervenbahnen Energiepunkte, mit denen man Verspannungen lösen und zarte Falten bekämpfen kann.

Augenlider, Augenringe

Geschwollene Augenlider und Augenringe: Teebeutel helfen

Trockene Luft in beheizten Räumen, zu wenig Schlaf, stundenlanges Hinstarren auf den Bildschirm eines Computers oder zu langes Fernschauen sind oft schuld daran, dass die Augen müde, die Augenlider angeschwollen sind oder dass sich rund um die Augen hässliche dunkle Ringe bilden. Wenn es sich um keine Entzündung handelt, die unbedingt in die Hände des Arztes gehört, kann man mit einfachen Hausmitteln oft sehr schnell und wirksam etwas gegen das Problem tun.

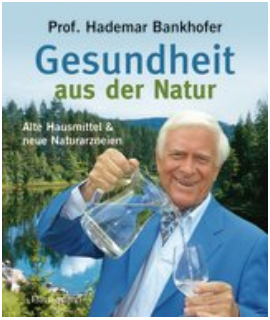
- Ein verblüffendes Rezept ist die Schwarztee- oder Grüntee-Kompresse. Tauchen Sie 2 Teebeutel von einer dieser beiden Teesorten in warmes Wasser. Lassen Sie die Beutel aber nicht zu lange darin. Beim Zubereiten von Tee ist es wichtig, dass die Wirkstoffe der Teeblätter ins Wasser gelangen. Für die Augenkompresse sollen die Wirkstoffe im Teebeutel bleiben. Nehmen Sie daher beide Teebeutel nach 30 Sekunden wieder aus dem Wasser und drücken Sie sie leicht aus.
- Jetzt legen Sie sich entspannt auf den Rücken und platzieren Sie je 1 nassen Teebeutel, der inzwischen abgekühlt sein sollte, auf einem geschlossenen Auge. Fixieren Sie die Beutel am besten jeweils mit dem Zeige- und Mittelfinger.
- Lassen Sie die Teebeutel 10 bis 15 Minuten einwirken. Die Gerbstoffe im Tee lassen die Schwellung an den Augenlidern zurückgehen und können auch Augenringe zurückbilden.
- Die Augen werden aber auch schnell wieder frisch, leuchtend, und die Haut rund um die Augen wird wieder straff, wenn Sie für einige Minuten frisch geschnittene Gurkenscheiben auf die geschlossenen Augen auflegen. Die im Gurkensaft gelösten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden von den Augenlidern und von den Hautpartien rund um die Augen aufgesogen und festigen das Gewebe.

Man kann auch kalten Quark auf die geschlossenen Augen sanft aufdrücken und 10 Minuten einwirken lassen.

All diese Rezepte sind wunderbare Helfer, wenn man nach einem anstrengenden Tag müde Augen hat und noch ausgehen möchte. Man kann damit wieder einen strahlenden Blick ins Gesicht zaubern.

Bassermann

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Prof. Hademar Bankhofer

Gesundheit aus der Natur
Alte Hausmittel und neue Naturarzneien

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 16,2x21,5
ISBN: 978-3-8094-3020-9

Bassermann

Erscheinungstermin: März 2013

Die Natur hilft

Was heute ein Trend im Gesundheitsbereich ist, propagierte Professor Bankhofer schon immer. In seinem neusten Buch nennt er altbewährte Hausmittel, die Hilfe bei zahllosen kleineren und größeren Beschwerden bieten. Dazu liefert er einfache Tipps und Rezepte, die leicht nachzuvollziehen und zuzubereiten sind. Dieses Nachschlagewerk von A bis Z hilft, auf natürliche Weise gesund zu werden und zu bleiben.

Der Titel im Katalog