

## Grosis Hausmittelchen bringens

Rezeptfrei und günstig gesund werden

Weshalb immer teure Medikamente und Salben? Grossmutter's Hausmittel wirken häufig genauso gut. Sie sind in fast jedem Haushalt vorhanden – und zudem weit günstiger. Zehn wertvolle Gewächse und ihre Wirkung.

Artischocken Thinkstock Images

### 1. Artischocke: Hilfe bei Kreislaufproblemen und zu hohem Cholesterinwert

Schon Griechen und Römer wussten um die verdauungsfördernde Wirkung des Distelgewächses. Regelmässiger Verzehr hilft bei Kreislaufproblemen und hohem Cholesterinspiegel. Zudem sorgt die Artischocke für ein rasches Völlegefühl – ideal also für alle, die abnehmen wollen.

Ginger tea in a white cup on wooden background

### 2. Ingwer: Hilft gegen Übelkeit und Magenbeschwerden

Bekämpft Übelkeit und Brechreiz. 1 daumengrosses Stück Ingwer kleinhacken und mit 1 Tasse heissem Wasser übergiessen. 8 Minuten ziehen lassen, mit etwas Honig trinken. 3-mal täglich wiederholen. Die ätherischen Öle im Ingwer beruhigen die Magenbewegungen. Tipp: Ingwer kauen hilft gegen Reisekrankheit!

### 3. Johanniskraut: Hilfe bei Winterdepression

Der Winterdepression liegt meist ein Lichtmangel zugrunde. Schon Paracelsus wusste: Johanniskraut hilft, die Trübsal zu vertreiben. Die Wirkung stellt sich allerdings erst nach zwei bis drei Wochen ein – also am besten schon im Herbst mit der Kur beginnen! 2 gehäufte Teelöffel Johanniskraut mit 2,5 dl kaltem Wasser mischen und zum Sieden bringen. 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

### 4. Brennnessel: Schafft Abhilfe bei Akne

Pickel ade! Einzelne Mitesser mit einer Tinktur aus frisch aufgegossenem Brennnessel-Tee abtupfen. Oder Gesicht einfach 15 Minuten über Dampfbad aus Brennnessel-Tee halten. Die Poren werden geöffnet, die Schweißproduktion angeregt und die Entzündung vermindert.

### 5. Zwiebel: Hilft gegen Husten und Ohrenschmerzen

Die schwefelhaltigen Senföle der Zwiebel wirken schleimlösend und desinfizierend. Zwiebelscheiben fünf Minuten in einem halben Liter Wasser kochen. Absieben und den Sud heiss trinken. Schmeckt zwar nicht, aber hilft effektiv gegen Husten. Oder Zwiebelwürfel in ein Tuch einwickeln und im Ofen erwärmen, bis sie schön weich sind und deutlich zu riechen sind. Sorgfältig aufgelegt, schaffen die Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen Abhilfe.

### 6. Nelke: Hilft gegen Zahnschmerzen

Zahnschmerzen in den Griff bekommen, mit der Kraft der Gewürznelke! «Nägeli» lutschen oder zwischen die Zähne klemmen. Der enthaltene Wirkstoff Eugenol wirkt antibakteriell und örtlich betäubend. Ersetzt den Gang zum Zahnarzt allerdings nicht, schiebt ihn nur auf.

#### 7. Rote Beete: Senkt Blutdruck und stoppt Reizhusten

Wirkt nicht nur appetitanregend und blutdrucksenkend, sondern lindert auch den Hustenreiz. Und so gehts: Rinde aushöhlen und mit Kandiszucker füllen. Umgedreht in eine Schale legen und bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Der dickflüssige Saft, der entsteht, löst den Schleim und stoppt den lästigen Husten.

#### 8. Löwenzahn: Hilfe bei Warzen

Von Gärtnern als Unkraut verschrien, in der Volksmedizin äusserst beliebt. Löwenzahn hilft zum Beispiel gegen Warzen. Betroffene Stelle täglich mit der Löwenzahnmilch betupfen und trocknen lassen. Regelmässig wiederholen.

#### 9. Vanille: Lindert Kopfschmerzen

Schon die alten Ägypter setzten auf die Vanilleschote als zuverlässiges Mittel gegen Kopfschmerzen. Wie bei der Nelke wirkt der Inhaltsstoff Eugenol schmerzlindernd, zudem weitet er die Gefässe. 1 Teelöffel reines Vanille-Extrakt verdünnt mit 2 dl Wasser einnehmen. Soll Kopfschmerzen sogar langfristig beseitigen.

#### 10. Karotten: Beugt Hautalterung vor und schärft Sehvermögen

Die orangene Alleskönnerin. Sie schärft den Blick, beugt vorzeitiger Hautalterung vor und hilft mit, die schädliche Wirkung freier Radikaler zu verhindern.