



# Leseprobe

Professor Hademar Bankhofer  
**Meine 1000 besten  
Gesundheitstipps.  
Hausmittel von A bis Z**  
Die alternative  
Hausapotheke zur  
Vorbeugung, Heilung und  
Pflege

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 26. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

ISBN 978-3-8094-4551-7

I. Auflage

© 2022 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2008 by Bassermann Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne  
die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung dieser Ausgabe: Martha Sprenger  
Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling  
Redaktion: Dr. Judith Schuler  
Gesamtproducing und Layout: Epsilon2, Konzept & Gestaltung, Augsburg  
Herstellung: Franziska Polenz



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

674118320808

## **Inhalt**

Vorwort	4–5
<b>A</b> wie Abendessen bis Avocado	6–26
<b>B</b> wie Babymassage bis Bronchitis	27–42
<b>C</b> wie Champignon bis Crash-Diät	43–45
<b>D</b> wie Darm bis Duschen	46–51
<b>E</b> wie Eier bis E-Stoffe	52–70
<b>F</b> wie Fahrrad bis Fußschweiß	71–82
<b>G</b> wie Galle bis Gurkenmaske	83–91
<b>H</b> wie Haar bis Hygiene	92–113
<b>I</b> wie Immunkraft bis Insulinspiegel	114–116
<b>J</b> wie Jetlag bis Johannisbeeren	117
<b>K</b> wie Kaffee bis Küssen	118–134
<b>L</b> wie Lachen bis Lüften	135–144
<b>M</b> wie Magen bis Muttermilch	145–158
<b>N</b> wie Nacken bis Nüsse	159–165
<b>O</b> wie Obst bis Osteoporose	166–169
<b>P</b> wie Papaya bis Prüfungen	170–175
<b>Q</b> wie Quark bis Quarkmaske	176
<b>R</b> wie Rachen bis Ruhephase	177–189
<b>S</b> wie Salat bis Süßigkeiten	190–220
<b>T</b> wie Tabletten bis Trockenobst	221–228
<b>U</b> wie Übergewicht bis UV-Strahlen	229–233
<b>V</b> wie Vanille bis Völlegefühl	234–242
<b>W</b> wie Wadenkrämpfe bis Wohnumgebung	243–249
<b>X</b> wie Xanthophyll	250
<b>Y</b> wie Yoga	250
<b>Z</b> wie Zahnbelag bis Zwischentief	251–256

# Holundersaft für starke Bronchien, Tannennadel-Tee für guten Schlaf

## Vorwort

Sie kennen das sicher: Man geht morgens fröhlich, fit und vital aus dem Haus, doch im Laufe des Tages hat man plötzlich ein gesundheitliches Problem. Es ist nicht so groß, dass man gleich zum Arzt laufen muss, aber man fühlt sich nicht mehr wohl. Entweder ist die Nase verstopft oder ein leichter Husten kommt auf. Mitunter läuft es einem kalt den Rücken hinunter und man befürchtet: Das könnte eine Erkältung werden. Ein anderes Mal ist da so ein unangenehmes Ziehen an der Lippe – vermutlich ein Herpes-Bläschen. Oft passiert es auch, dass man ein lästiges Telefonat führt und sich danach total verspannt fühlt, vor allem im Bereich von Nacken und Schultern. Genau hier manifestiert sich der Stress.

In all diesen Situationen wollen die meisten von uns natürliche Hilfe, ein praktisches Rezept, ein bewährtes Hausmittel, nach Möglichkeit ohne Nebenwirkungen. Wo aber findet man in der Hast des Alltags ganz schnell so ein Naturrezept? Wer sich für das Thema Gesundheit interessiert, der verfügt meist über eine mehr oder minder große Anzahl von Ratgeberbüchern, in denen viele Anregungen zu finden sind. Ja, ich bin so dreist und gehe davon aus, dass Sie ein paar Bankhofer-Bücher im Schrank stehen haben.

Sehen Sie: Und jetzt kommt die Überlegung: »Der Bankhofer hat einmal etwas geschrieben, wie man mit den Nadeln eines Baumes einen Tee zubereitet, den man dann trinkt, um besser einzuschlafen. Waren das Fichtennadeln, Föhrennadeln oder Tannennadeln?« Oder Sie fragen sich: »Welcher Saft stärkt die Bronchien?« Sie wollen das wissen, haben aber keine Zeit, mehrere Bücher zu durchsuchen, um das zu finden, was Sie wollen.

Es kann auch sein, dass Sie jemand anspricht und fragt: »Sag', wie ist das beim Abnehmen mit dem Dinner-Cancelling? Der Bankhofer hat kürzlich darüber im Fernsehen gesprochen. Aber das geht ja immer so schnell vorbei. Ich habe mir gar nichts merken können. Du bist doch ein Bankhofer-Fan. Kannst Du mir etwas darüber erzählen?« Sie greifen zu einem dicken Buch, reichen es Ihrem Gegenüber und animieren ihn: »Da drinnen muss irgendwo etwas über Dinner-Cancelling stehen ...!« Im selben Augenblick aber erkennen Sie: Der andere will nicht suchen oder stundenlang lesen. Er will hier und jetzt sofort eine Antwort, die ihm weiterhilft.

Genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch für Sie geschrieben. Ein Buch als schnelle Hilfe bei zahllosen kleinen Beschwerden. Ein Buch, das mit kurzen, einfachen Rezepten aufwartet. Ein Buch, in dem Sie das alles ganz schnell finden. Gesundheits-Information von A bis Z. Gesund bleiben und gesund werden nach dem Alphabet.

Sie können sich sozusagen in dem Buch von A bis Z gesund lesen. Blitzschnell, wie es unsere Zeit verlangt. Bei diesem Buch gibt es auch nicht die Ausrede: Brauche ich nicht, ich habe schon ein paar Bücher vom Bankhofer. Gerade deshalb brauchen Sie dieses Buch. Das hier ist ein ganz wichtiger ergänzender Band, der Ihnen hilft, Inhalte der anderen Bücher kurz, prägnant und schnell zu finden.

Ich freue mich, dass Sie dieses Lexikon für Vitalität, Fitness und Gesundheit jetzt bei sich zu Hause haben, halten Sie es am besten jederzeit griffbereit. Sie werden im Laufe der Zeit merken, wie oft Sie es nützen können: für Ihr Wohlbefinden, für Ihre Figur, fürs Gesundbleiben und Gesundwerden.

Viel Spaß beim Nachschlagen und beim erfolgreichen Suchen wünscht Ihnen Ihr

*Hademar Bankhofer*

# A

## **Abendessen**

Wollen Sie ein absolut gesundes Abendessen genießen, das den Organismus mit vielen wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt? Dann kochen Sie ein paar Kartoffeln mit der Schale. Geben Sie ins Kochwasser einen Pfefferminz-Zweig. Schälen Sie die Kartoffeln unmittelbar vor dem Essen und geben Sie ganz wenig Salz, Butter oder Quark darauf.

## **Abnehmen** – Anisplätzchen heben die Stimmung

Das Abnehmen macht keinen Spaß und trübes Wetter drückt die Laune? Anisplätzchen können an solch tristen, düsteren Tagen die Stimmung aufhellen.

## **Abnehmen** – Auf den Mond achten

Es ist immer einfacher, bei abnehmendem Mond abzuspecken. Bei zunehmendem Mond ist es sehr mühevoll, oft erfolglos.

## **Abnehmen** – Auf Streichfett verzichten

Streichen Sie ab sofort für einige Zeit nichts mehr aufs Brot drauf: kein Fett, keine Pasteten, keine Mayonnaise oder Streichwurst. Legen Sie Käse und Schinken aufs trockene Brot. Das bringt eine enorme Kalorienersparnis, ohne dass Sie lange Kalorien zählen müssen.

## **Abnehmen** – Das Frühstück genießen

Wenn Sie abnehmen wollen, dann ist der Tagesanfang für Sie eine herrliche Zeit. Beim Abspecken gilt nämlich der alte Spruch: 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.

### **Abnehmen** – Die Motivation prüfen

Wenn Sie morgens nackt vor dem Spiegel stehen, fragen Sie sich: Würde ich auf einer einsamen Insel auch für mich alleine abnehmen wollen? Nicht nur für die anderen? Wenn Sie mit einem deutlichen Ja antworten können, dann sollten Sie abnehmen. Wenn Sie aber selbst mit sich zufrieden sind, gute medizinische Werte haben und sich wohl fühlen, dann bleiben Sie wie Sie sind.

### **Abnehmen** – Ein bisschen Fett muss sein

Wer gerade abnimmt, vertritt sehr oft den Standpunkt: Fett macht dick. Also lasse ich Fett grundsätzlich ganz weg. Ich habe mich für eine fettfreie Diät entschieden. Professor Dr. Steven Zeisel von der Universität von North Carolina meint aber: »Das ist gefährlich. Viele haben nach so einer Diät Leberprobleme.« Unsere Leberzellen müssen, damit sie gesund und aktiv bleiben können, ständig mit Lezithin und Cholin versorgt werden. Sie holen sich diese Substanzen aus dem zugeführten Fett. Wenn es kein Fett und damit auch kein Lezithin gibt, sterben Leberzellen ab. Daher sollten Sie auch beim Abnehmen ein wenig Fett konsumieren: etwas Käse und Schinken. Unterstützen können Sie Ihre Leber auch mit Naturlezithin aus der Sojabohne.

### **Abnehmen** – Im Winter fällt es schwerer

In der schönen Jahreszeit ist es leichter, Übergewicht abzubauen als im eiskalten Winter. Bei schönem Wetter tut der Hunger nicht so weh, wenn man nur wenig isst.

**Abnehmen** – Maroni als vollwertige Mahlzeit

Maroni haben bekanntermaßen nicht gerade wenig Kalorien: 100 Gramm bringen es auf etwa 220 Kalorien. Wenn man aber so eine Tüte Maroni nicht zwischendurch, sondern anstelle einer Mahlzeit isst, dann kann man davon schlank werden.

**Abnehmen** – Mate-Tee senkt das Hungergefühl

Eine gute Hilfe beim Abspecken ist der Tee aus den Blättern des südamerikanischen Mate-Baumes: Der Mate-Tee setzt das Hungergefühl herab. Man trinkt täglich zwei bis drei Tassen. Ebenfalls gegen das Hungergefühl: frische Kresse und Ananas.

**Abnehmen** – Obst reduziert den Hunger

Meiden Sie Appetitanreger wie Alkohol und stark Gesalzenes. Essen Sie eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten jeweils ein Stück Obst.

**Abnehmen** – 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 kommt. Was teure Abspeckpillen mit unerwünschten Nebenwirkungen leisten, das können Radieschen auf sanfte Art, und zwar ganz nebenwirkungsfrei.

**Abnehmen** – Realistische Ziele anstreben

Setzen Sie sich bitte fürs Abnehmen keine falschen oder unrealistischen Ziele. Es ist gesundheitsschädlich, in kurzer Zeit viel abzunehmen. Ein Kilo in der Woche – das ist unbedenklich. Vergessen Sie aber nie: Der liebe Gott hat jedem Menschen eine



körperliche Grundstruktur mitgegeben. Es ist gefährlich, dagegen mit Gewalt anzukämpfen. Wenn Sie das tun, könnten schwere Mangelerscheinungen die Folge sein.

### **Abnehmen** – Schlanker Tag mit Ananas oder Grapefruit

Sicher kriegen auch Sie immer wieder irgendwelche Postwurfsendungen ins Haus: Sensationelle Angebote für Präparate, mit denen Sie mühelos abnehmen können. Auch im Internet gibt es solche Angebote. Da werden auch immer wieder Abspeck-Dragees angeboten. Glauben Sie mir: Es geht viel besser und billiger, wenn Sie direkt zur Natur greifen. Bauen Sie immer wieder schlanke Tage ein, an denen Sie sich vor allem mit Obst verwöhnen.

Essen Sie über zwölf Stunden verteilt eine ganze frische Ananas. Sie müssen allerdings vorher klären, ob Sie eine Ananasallergie haben. In der Ananas gibt es das Enzym Bromelin. Es bremst den Hunger und hilft, Fett im Darm zu binden.

Dasselbe bewirkt auch die Grapefruit. Essen Sie einfach über den Tag verteilt zwei Grapefruits. Wer zu Nierensteinen neigt, muss allerdings auf diese Möglichkeit verzichten.

### **Abnehmen** – Stündlich ein Glas Wasser trinken

Wer abnehmen will, der sollte es mit einem uralten Trick des Pfarrers Sebastian Kneipp versuchen. Dieser Trick hat schon vielen Menschen zu einer guten Figur verholfen. Halten Sie ein paar Wochen einen eisernen Plan ein: Trinken Sie von 8 Uhr morgens bis 18 Uhr abends zu jeder vollen Stunde ein Glas Wasser, langsam in kleinen Schlucken.

### **Abnehmen** – Sünden ausschalten

Wissen Sie, welches das wichtigste Instrument oder Werkzeug beim Abnehmen ist? Ein scharfes Messer aus Ihrem Küchenschrank. Damit müssen Sie, wenn Sie schlank, fit und gesund

durchs Leben gehen wollen, die gefährlichsten Sünden vor dem Essen ausschalten und wegschneiden.

### **Abnehmen** – Tanzen verbrennt Kalorien

Wollen Sie abnehmen? Eine Stunde Tanzen baut 360 bis 400 Kalorien ab. Durch die rhythmischen Bewegungen werden die Muskeln gelockert, Herz und Kreislauf werden gestärkt, die Durchblutung im Unterleib und in den Beinen wird gefördert, Stress abgebaut.

### **Abwehrkraft** – Ginseng stärkt

Mit Ginseng-Präparaten kann man wirksam die natürlichen Abwehrkräfte stärken.

### **Abwehrkraft** – Luftbad und Bürstenmassage für den Kreislauf

Nehmen Sie ein Luftbad: Laufen Sie zu Hause öfter nackt umher. Bürsten Sie anschließend den Körper, und zwar beginnend an den Extremitäten (rechter Fuß, linker Fuß, rechte Hand, linke Hand) jeweils zum Herzen hin. Das bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt das Immunsystem.

### **Abwehrkraft** – Pfirsich liefert Vitamin C

Durch die großen Mengen an Vitamin C, die der Pfirsich liefert, kann er wunderbar die natürlichen Abwehrkräfte gegen Erkältungen aufbauen und auch die Folgen des Nikotin-Konsums bei Rauchern etwas entschärfen. Denn Raucher brauchen bekanntlich dreimal mehr Vitamin C als Nichtraucher.

### **Aggressivität**

Macht das Wetter Sie aggressiv? Essen Sie Huhn oder Haferflocken. Beide enthalten Zink, ebenso wie weiße Bohnen, Erbsen, Linsen und Sojabohnen. Zink stärkt das Immunsystem und macht Sie resistent gegen Stress.

## Akne

Bekämpfen Sie Akne mit einer Teekur. Trinken Sie dazu täglich drei Tassen lauwarmen Walnussblätterttee.

Äußerlich hat sich Heilerde bewährt: Diese mit Wasser zu einem Brei verrühren, auf die Haut auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser abspülen.

## Alkohol – Bier auf Wein, das lasse sein

Mischen Sie nie Bier, Wein und Schnaps. Bei Kopfschmerzen nach durchzechter Nacht: Zwei Esslöffel Fruchtzucker einnehmen.

## Alkohol – Distelöl und Heilerde gegen Magenschmerzen

Ein Esslöffel Distelöl wirkt beruhigend auf die Magenschleimhaut. Auch Heilerde ist ein gutes Mittel nach übermäßigem Genuss von Alkohol, Nikotin oder fetten Speisen: Ein Esslöffel Heilerde wird in einem Viertelliter Wasser verrührt und getrunken.

## Alkohol – Gib dem Kater Saures

Ein Sommerabend eignet sich ideal für ein Grillfest. Dabei trinkt man natürlich auch Alkohol. Mancher hat dann am nächsten Morgen einen Kater. Trinken Sie eine Tasse Kaffee mit Salz und essen Sie danach zwei Kiwis oder eine Essiggurke.

## Alkohol – Homöopathie gegen den Kater

Zu viel Alkohol: Nehmen Sie im Laufe des Tages drei- bis viermal stündlich auf einem Stück Brot fünf Tropfen Nux vomica, die homöopathische Tinktur der Brechnuss.

## Alkohol – Klassisches Katerfrühstück

Zwei Rollmöpfe, eine Salzgurke und ein Stück Vollkornbrot intensiv kauen. So liefern Sie dem Organismus Mineralsalze, die mit dem Alkohol aus dem Körper ausgeschieden worden sind.

**Alkohol** – Kohlensäure verstärkt die Alkoholwirkung

Es ist nicht empfehlenswert, nach reichlichem Weingenuss auf Bier umzusteigen oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zum Wein zu trinken.

**Alkohol** – Mariendisteltee gegen einen flauen Magen

Einen Liter Mariendisteltee ungesüßt oder mit wenig Honig über den Tag verteilt trinken. Er beruhigt den Magen und hilft der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.

**Alkohol** – Nüsse und Rote-Bete-Saft entgiften den Körper

Nehmen Sie Magnesium. Essen Sie Nüsse oder trinken Sie viermal am Tag je einen Achtelliter Rote-Bete-Saft: Er beeinflusst den Fettstoffwechsel positiv und entlastet dadurch die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.

**Alkohol** – Risikofaktor für Krebserkrankungen

Alkohol bzw. die Fuselöle in Spirituosen und die Gerbsäure im Rotwein sind bei jahrelangem Genuss Risikofaktoren für Krebserkrankungen der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Speiseröhre, der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Die Kombination von Alkohol und Zigaretten ist besonders fatal: Der Alkoholkonsum verstärkt die Wirkung von Tabakrauch. Diese Doppelbelastung erhöht das Krebsrisiko auf das 20- bis 40-fache.

**Alkohol** – Vitaminmangel droht

Wer regelmäßig viel Alkohol konsumiert, leidet mit ziemlicher Sicherheit an Vitaminmangel: Er hat ein Defizit an Folsäure und an Vitamin B1. Dadurch ist er gefährdet, mit der Zeit schwache Nerven, Herz-Kreislauf-Probleme, Störungen der Gehirnfunktionen und Magenprobleme zu bekommen. Gehen Sie also mäßig mit Alkohol um.

**Alkohol** – Kaffee macht nicht nüchtern

Die landläufige Meinung, nach übermäßigem Alkoholgenuss mit Kaffee wieder nüchtern werden zu können, ist falsch. Das Gegenteil ist richtig: Kaffee nach Alkohol erhöht den Blutalkoholspiegel. Das Koffein täuscht zwar kurzfristig ein Erwachen vor, in Wirklichkeit jedoch werden alle körperlichen Reaktionen noch stärker beeinträchtigt. Für Menschen mit labilem Kreislauf ist die Kombination von Alkohol und Kaffee besonders gefährlich.

**Allergie** – Abnehmen mindert die Beschwerden

Viele werden im Frühsommer von einer Allergie gequält, die durch Gräserpollen ausgelöst wird. Jede Wiese ist eine potenzielle Gefahr. Eine Patientenstudie in Helsinki, Finnland, hat gezeigt: Viele Menschen, die mindestens 15 Prozent ihres Körpergewichts abnehmen, leiden viel weniger an ihrer Allergie. Das Abspecken spart Medikamente und verbessert schlagartig die Lebensqualität.

**Allergie** – Brennnesseltee gegen Pollen

Täglich ein Liter Brennnesseltee, über den Tag verteilt getrunken, vermindert die Allergie-Anfälligkeit durch Gräserpollen. Wie jede Kräuterteekur sollte auch diese längstens drei Wochen dauern, da sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt.

**Allergiegefahr**

Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die eine Briefmarke nicht mit Wasser befeuchten, sondern mit der Zunge ablecken? Das sollten Sie nicht tun. Sehr oft wird als Kleber auf der Rückseite der Marken Naturlatex verwendet. Darauf reagieren viele Menschen mit einer Allergie. Sie bekommen Husten, die Augen tränen und es kann zu einem allergischen Schnupfen sowie zu einem Hautausschlag kommen.

## Alltagsärger

So werden Sie wieder gelassener: Durch die Nase tief einatmen und durch die geschlossenen Lippen langsam wieder ausatmen. Dieser Trick funktioniert auch bei großer Aufregung oder Lampenfieber, um wieder ruhig zu werden.

## Ameisengefühl – Bei Problemen mit der Wirbelsäule

Viele Menschen haben Probleme mit der Wirbelsäule und mit den Bandscheiben. Wer das weiß und wer immer wieder Kribbeln in einem Arm oder in den Fingern verspürt, der muss zum Arzt oder ins Krankenhaus: Ein Nerv könnte in der Wirbelsäule eingeklemmt oder gequetscht sein.

## Anti-Schnupfen-Cocktail

Ein Schnupfen kündigt sich an? Trinken Sie eine Woche lang jeden Tag einen Anti-Schnupfen-Cocktail.

*Rezept für zwei Personen:*

*Gießen Sie in einen Glaskrug einen Viertelliter frisch gepressten Orangensaft (Vitamin C), einen Achtelliter Möhrensaft (Vitamin A und Beta-Karotin), einen Achtelliter Rote-Bete-Saft (Farbstoff Betanin, wirkt antiviral und antibakteriell) und einen Teelöffel Weizenkeimöl (Vitamin E). Sie können mit etwas Honig süßen. Gut durchmischen und in kleinen Schlucken trinken.*

## Apfel – Der 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 erhöhte Cholesterinwerte. Das Vitamin C schützt den Herzmuskel vor Entzündungen. Das Kalium stärkt die Nerven. Die B-Vitamine fördern das Denken.

## **Apfel** – Ein Wundermittel

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

## **Apfel** senkt den Blutdruck

Äpfel wirken auch gegen Bluthochdruck. Sie schwemmen übermäßige Mengen an Kochsalz und Wasser aus dem Organismus. Dadurch entsteht die Blutdruck senkende Wirkung.

## **Apfel** stillt den Hunger

Der Fruchtzucker im Apfel liefert schnelle Energie. Außerdem stillt der Apfel mit wenig Kalorien den Hunger und hilft Übergewicht abbauen.

## **Apfelessig** 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 in einen Viertelliter stilles Mineralwasser zwei Esslöffel Apfelessig, gut umrühren und die Mischung genau 15 Minuten vor dem Essen in kleinen Schlucken trinken.

## Apfelsorten

Das beliebteste Obst der Deutschen ist der Apfel. Am meisten gefragt: der gelbe, süße Golden Delicious, gefolgt vom rot-grünen, süßsauerlichen Jonagold und vom roten, säuerlichen Idared. Aber auch der feste, süße Gala und der süßwürzige, knackige Braeburn, beide mit roten Streifen, werden gern gekauft. Der süßsauerliche, gelbrote oder grünrote Elstar findet immer mehr Freunde, während der weinrote, süßwürzige McIntosh nicht mehr so sehr wie früher gefragt ist.

## Aphrodisiaka aus der Natur

»Liebe geht durch den Magen« ist ein altes Sprichwort. Nicht nur der gemeinsame Genuss eines wohlschmeckenden Essens bereitet den Boden für Intimität. Auch die Inhaltsstoffe vieler Naturprodukte wirken anregend auf die Liebe: Frische Ananas kurbelt die Bildung von Sexualhormonen an. Frische, roh zerkaut Petersilie gilt als Potenzmittel für Männer. Die ätherischen Geruchsstoffe der Vanille wirken vor allem auf das Sexualleben der Männer stimulierend. Knoblauchgenuss fördert die Durchblutung in den Genitalien. Bananen aktivieren die Liebeskraft und den Spaß an der Liebe über das Gehirn. Artischocken regen die Sexualität bei Frau und Mann an. Sellerie enthält potenzfördernde ätherische Öle.

## Appetitbremse

Die Kresse mit ihren Senfölen ist ein Mini-Penicillin aus dem Kräutergarten. Sie stärkt die Nieren, wirkt blutreinigend und liefert der Schilddrüse Jod. Kresse enthält auch das Spurenelement Chrom und dieses steuert das Sattsein. Daher kann Kresse beim Abnehmen helfen.

*Dazu ein Rezept für Kresse-Salat (vier Personen):*

*Vier Hand voll frische, gewaschene Kresse mit 500 Gramm geschälten, gewürfelten Tomaten vermischen. Aus einem Esslöffel Apfel-*



*essig, einem halben Teelöffel Senf, drei Esslöffeln Distelöl, etwas Salz, etwas grünem Pfeffer und einem halben Teelöffel Honig eine Marinade mischen, unterrühren. Den Salat mit sechs Esslöffeln gehacktem Schnittlauch garnieren. Dazu Vollkornbrot reichen.*

### **Appetitbremse Menthol**

Wenn Sie Heißhunger überfällt, gehen Sie ins Badezimmer und gurgeln Sie mit einem Glas Wasser, dem Sie ein paar Tropfen Mundwasser mit Menthol begeben.

### **Appetitbremse Salbei**

Sobald Hunger aufkommt, nehmen Sie aus der Hausapotheke ein bis zwei 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.

### **Appetitlosigkeit – Akupressur stimuliert die Esslust**

Der 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 ein bis zwei Minuten jeweils 30 Minuten vor jedem Essen.

### **Appetitlosigkeit – Jugendliche und Senioren sind gefährdet**

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).

### **Appetitlosigkeit** – Knoblauchsaft für die Lust am Essen

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

### **Appetitlosigkeit** – Kräutertee weckt den Hunger

Trinken Sie folgenden Heilkräutertee: Mischen Sie zu gleichen Teilen Pfefferminze und Wermut. Ein Esslöffel davon wird mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergossen. Acht Minuten ziehen lassen, durchsiehen.

Ungesüßt und lauwarm 30 Minuten vor der Mahlzeit in kleinen Schlucken trinken.

### **Appetitlosigkeit** – Rezept mit Tradition: Mistelwein

Gegen vorübergehende Appetitlosigkeit hilft oft ein uraltes Rezept: der Mistelwein.

*Eine Hand voll klein geschnittene, frische Mistelblätter und eine Hand voll zerstoßene Mariendistelsamen werden in einem Krug mit einem Liter Rotwein übergossen. Lassen Sie die Mischung zugedeckt über Nacht stehen. Dann einmal kurz aufkochen und weitere zehn Minuten köcheln.*

*Abkühlen lassen, durchsiehen und in eine verschließbare Flasche abfüllen. Trinken Sie zweimal täglich – jeweils vor dem Essen – ein Schnapsgläschen davon.*

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

## **Appetitzügler** – Satt zur Party

Wenn Sie bei Freunden oder Verwandten eingeladen sind, dann machen Sie sich stark gegen kulinarische Verlockungen. Essen Sie vor dem Weggehen drei bis vier Äpfel. Die sind gesund, füllen den Magen und verhindern, dass Sie hemmungslos am Büfett zuschlagen.

**Aber Vorsicht!** Ein Apfel allein ist zu wenig und gefährlich für Ihre Figur. Er regt nämlich den Appetit an und motiviert Sie zum Schlemmen.

## **Aprikosen** – Besonders gut für Senioren

Für Senioren ist es sinnvoll, regelmäßig Aprikosen zu essen. Die Harmonie aller Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme in den Früchten schützt das Herz, stoppt den Alterungsprozess, hilft bei Müdigkeit und Konzentrationschwäche und sie hilft gegen Trockenheit in Hals und Rachen.

## **Aprikosen** – Köstlicher Sommergenuss

Kaufen Sie Aprikosen nur, wenn sie reif und saftig sind. Essen Sie die Früchte am besten roh und nicht zum Kompott zerkoht. Harte und unreife Früchte schmecken nicht nur schlecht, sie sind obendrein auch gehaltlos.

*Ein schnelles, köstliches Aprikosenrezept, ideal für heiße Sommertage: Drei bis vier Aprikosen gut waschen, die Schale abziehen, die Früchte in ganz kleine Würfel schneiden und mit einem Teelöffel Honig in einen Becher Biojoghurt einrühren. Mit ganz wenig geriebener Ingwerwurzel bestreuen. Ein unübertrefflicher Genuss und sehr gesund.*

## **Arbeit**

Freuen Sie sich: Sie leben gesünder. Eine amerikanische Studie an rund 2000 Frauen und Männern hat ergeben: Wer viel arbeitet, ist nur halb so oft krank wie etwa jemand, der keine Arbeit hat.

## Aromatherapie

Müde? Versuchen Sie es mit der Bach-Blüten-Therapie: Holen Sie sich die Blütenessenz Clematis. Riechen Sie tagsüber mehrmals daran und reiben Sie sich einige Tropfen ins Zahnfleisch. Das regt den Kreislauf an.

## Artischocken

*So bereitet man Artischocken zu: Sie werden gewaschen, von den Stielen befreit. Dann stellt man sie aufrecht in einen Topf mit kochendem Salzwasser, dem man zwei Esslöffel Zitronensaft beigibt. 30 Minuten kochen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen, abtropfen lassen.*

*Sauce zu Artischocken: Verrühren Sie ein Eigelb, etwas Senf und kaltgepresstes Olivenöl. Würzen Sie mit wenig Essig, Salz, Pfeffer. Man zieht die Blätter der Artischocke beim Essen mit bloßen Fingern von außen nach innen ab, taucht sie in die Soße und streicht das Fruchtfleisch von den Blattschuppen zwischen den Zähnen ab. Dazu schmeckt Weißbrot.*

## Atem

Wer viel mit Knoblauch würzt, sollte danach frische Dillspitzen kauen. Das nimmt den penetranten Geruch des Knoblauchs, der Atem wird für andere wieder erträglich.

## Atemwege – Feigen und Thymian gegen Verschleimung und Husten

Bei Husten und verschleimten Atemwegen gibt es ein sehr wirkungsvolles Naturrezept zur Lösung des Schleims:

*Zerschneiden Sie vier getrocknete Feigen in ganz kleine Stücke und geben Sie diese mit einem gehäuften Teelöffel Thymiantee in eine Tasse. Übergießen Sie alles mit kochendem Wasser und lassen Sie es acht Minuten ziehen, anschließend durchsiehen. Dreimal täglich eine Tasse schluckweise trinken.*

**Atemwege** – Holunderbeere stärkt

Wenn Sie Ihre Atemwege stärken wollen, dann sollten Sie sich Holundersaft besorgen. Trinken Sie jeden Tag einen Viertelliter lauwarm in kleinen Schlucken. Die Farbstoffe der Holunderbeeren bauen die Immunkraft in den Bronchien auf und wehren Krankheitserreger – vor allem Erkältungsviren – ab.

**Atemwege** – Kartoffelaufgabe lindert Kopfschmerzen

Verschleimte Atemwege und Husten, die mit Kopfschmerzen verbunden sind, kann man mit einer Kartoffelaufgabe bekämpfen. Zerdrücken Sie ein Pfund heißer Pellkartoffeln mit Schale und wickeln Sie den Brei in ein Leinentuch. So ein Kartoffeltuch legen Sie drei- bis viermal am Tag auf die Stirn.

**Atemwege** – Thymian stärkt

Vor dem Winter sollte man die Atemwege stärken. Dabei kann das Heil- und Küchenkraut Thymian beste Dienste leisten. Das ätherische Öl Thymol im Thymian, sozusagen der Hauptwirkstoff, baut das Immunsystem der Bronchien auf und beugt Entzündungen vor. Sie können Thymiantee trinken, können zwei Liter Tee ins Badewasser gießen oder können all Ihre Speisen reichlich mit Thymian würzen. In allen Fällen profitieren die Atemwege.

**Atemwege** – Tigerbalsam für die Nase

Im Zuge einer Erkältung leidet so mancher an einer verstopften Nase und kriegt keine Luft.

Reiben Sie asiatischen Tigerbalsam unter die Nasenlöcher. Trinken Sie jede Stunde eine Tasse Salbeitee. Wenn Sie abschwellende Nasentropfen nehmen, dann nur solche, die auch die heilende und feuchtigkeitsspendende Substanz Dexpanthenol enthalten.

## **Aufmunterung**

Kochen Sie Tee aus gleichen Teilen Kümmel, Anis und Fenchel und süßen Sie ihn mit Honig. Dieser Tee muntert an tristen Tagen auf und ist nebenbei gut für die Verdauung.

## **Aufwachen**

Wer morgens nach dem Aufwachen zerstreut und vergesslich ist, sollte sich eine alte Sitte der japanischen Zen-Mönche angewöhnen. Setzen Sie sich unmittelbar nach dem Aufwachen in Ihrem Bett auf, greifen Sie mit dem Finger nach den Zehen und reiben Sie nun jede Zehe einzeln ganz fest. Dann ziehen Sie an jeder Zehe intensiv. Schließlich reiben Sie mit dem Innenrand der großen Zehe des einen Fußes die Fußsohle des anderen Fußes. Sie aktivieren damit Nervenbahnen, die direkt ins Denkkzentrum des Gehirns führen.

## **Augen**

Strahlende Augen erzielt man mit Heidelbeeren, Möhren, Vitamin C und einer Ananas.

### **Augen** – Die Sonnenbrille schützt, wenn es zu hell ist

Die Augen müssen sich an das starke Sonnenlicht im Frühling erst langsam gewöhnen. Tragen Sie, vor allem um die Mittagszeit, eine Sonnenbrille.

Schützen Sie Ihre Augen auch an einem weißen Sandstrand oder im Schnee vor grellem Sonnenlicht. Intensive Strahlung kann in späteren Jahren zum grauen Star führen. Nehmen Sie bei Reisen in den Süden immer eine gute Sonnenbrille vom Optiker mit, die einen 100-prozentigen UV-Schutz hat.

### **Augen** – Fremdkörper entfernen

Wenn Straßenstaub oder ein Fremdkörper in die Augen gelangt ist: Mit abgekochtem Wasser sanft auswaschen. Wischen

