

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/7515/1635173/so-heilt-die-welt-bewaehrte-hausmittel-aus-fernen-laendern> abgerufen werden.

# VITAL

## So heilt die Welt - Bewährte Hausmittel aus fernen Ländern

22.06.2010 - 09:00 Uhr, VITAL

Hamburg (ots) - Fenchel gegen Verdauungsprobleme, Zwiebelsaft gegen Husten - nicht nur hierzulande werden bewährte Hausmittel seit Generationen weitergegeben. Die Zeitschrift VITAL stellt in ihrer aktuellen Ausgabe (7/2010; EVT: 23. Juni) 22 der weltweit besten Hausmittel vor.

Darunter unter anderem den Ingwertee aus China, den man aus Ingwerpulver oder frischer Ingwerwurzel zubereiten kann. Die darin enthaltenen Gingerole wirken nachgewiesenermaßen wie das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure. Doch der Tee hilft nicht nur gegen Kopfschmerzen, sondern auch bei Magen- und Erkältungsbeschwerden.

Gegen Migräneattacken soll ein Tee von den Molukken helfen, der mit Gewürznelken zubereitet wird. Diese enthalten Eugenol, das den Blutfluss verbessert und Schmerzen hemmt.

Sodbrennen wiederum lindert man in Ägypten mit Schwarzkümmel-Öl, das hierzulande in der Apotheke oder dem Reformhaus erhältlich ist. Die darin enthaltenen Phytosterole sowie die Wirkstoffe Thymochinon und Nigellon hemmen außerdem Entzündungen und senken den Blutdruck.

Aus Mexiko stammt ein simples Rezept gegen Muskelverspannungen: Umschläge mit kleingehackten Chilischoten. Darin steckt der Wirkstoff Capsaicin, der die Schmerzweiterleitung mindert, die Durchblutung fördert und wohltuend wärmt.

Wer Karies und Parodontitis vorbeugen will, sollte sich ein an eine Mundspülung mit Zistrose aus Griechenland halten. Eine Studie der Uni Münster belegt außerdem, dass Zistrosenextrakt sogar Grippeviren blockieren kann.

Aus Rumänien stammt ein Rezept gegen Herzschwäche. Dabei wird aus Petersilie, Weißwein und Honig ein Petersilienwein zubereitet. In dem Kraut stecken viele herzgesunde ätherische Öle, Cumarine und das Flavonoid Apigenin, die entwässernd und blutreinigend wirken. Ein ähnliches Rezept kannte hierzulande auch schon Hildegard von Bingen.

Für Rückfragen: Stephan Hillig, Redaktion VITAL, Tel. 040/2717-3100, E-Mail: [Stephan.hillig@vital.de](mailto:Stephan.hillig@vital.de) (Kontakt Daten bitte nicht veröffentlichen)

Pressekontakt:

Mona Burmester  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
JAHRESZEITEN VERLAG  
Tel. 040/2717-2493  
Fax 040/2717-2063  
E-Mail: [presse@jalag.de](mailto:presse@jalag.de)

Originaltext:

VITAL

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/7515/vital>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_7515.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_7515.rss2)