

Ein warmer Wickel, eine Tasse Tee, ein Massage-Griff. Vieles von dem, was unsere Vorfahren schon wussten, hilft auch heute noch. Bewiesenermaßen



Forscher entdecken:

25 geniale Tricks gegen Schmerzen

Es geht auch ohne Chemie! Neue Studien beweisen, wie gut bei Alltagsbeschwerden auch Mittel aus der grünen Apotheke und dem Küchenschrank helfen

Gelenkschmerzen

1 Maniok-Chili-Auflage

1 kg Maniok-Knollen (Asia-, Afrikaladen) klein schneiden. In Salzwasser 12 Minuten garen. 1 Bund Dill, je 2 gehackte Zwiebeln, Chilischoten, 2 EL Sultaniennen anbraten, mit dem Maniok und 3 EL Joghurt pürieren. Möglichst heiß messerrückendick auf schmerzende Gelenke auftragen, mit Tuch abdecken. 20 Minuten. Seifenstoffe und Polyphenole bremsen Arthrose- und Arthritisschmerzen aus (Oregon State University).



Maniok liegt manchmal auch unter dem Namen Cassava in den Läden

2 Linsenbad

Trockene Hülsenfrüchte aus dem Gefrierfach in eine Schüssel geben, täglich 5 bis 10 Minuten durch die Finger rieseln lassen, mit den Händen umrühren, kneten. „Das fördert die Durchblutung der Gelenke, baut schmerzhafte Schwellungen ab“, sagt Dr. Yavuz Sahin, Arzt für Allgemeine und Alternative Medizin in Köln.

3 Zimt-Honig-Therapie

3 TL Zimtpulver, 5 Tropfen Zimtöl (Apotheke) mit 1 EL Honig verrühren. 2-mal täglich morgens und abends einnehmen. Plus 1-mal täglich Zimt-Massage: 3 Tropfen Zimtöl mit 1 EL Olivenöl verrühren, schmerzende Gelenke abends einreiben. Lindert Beschwerden nach 4 Wochen (Uni Kopenhagen).

Echter Zimt besteht aus der getrockneten Rinde der Zimtbäume

4 Himbeer-Porridge

1 Tasse Wasser, 100 ml Milch, 1 Msp. Salz, 2 Msp. Ceylon-Zimt aufkochen. 40 g Haferflocken zugeben, 3 Minuten aufkochen. 150 g Himbeeren unterrühren, 3 Minuten stehen lassen. Morgens 1 Schale essen. Bioaktive Pflanzenstoffe verringern Schmerzen und

Schwellungen (Universität Kalifornien, Davis).



Erst durch das Aufkochen werden die Haferflocken so cremig

5 Eine Stunde walken

Nur 60 Minuten strammes Walken pro Woche bessert Schmerzen in den Knien oder Hüften, so Prof. Dorothy Dunlop, Northwestern Universität, Illinois. Ihr Rat: „Das Tempo sollte so schnell sein, als hätten Sie Angst, den Bus zu verpassen.“

Kopfschmerzen

6 Augenmaske

Eine neuartige Schlafmaske („Spacemask“) mit feinsten Eisenspänen erwärmt sich selbstständig bei Auflegen auf die Augen, verströmt Lavendelduft. 15 Minuten wirken lassen. Das ätherische Öl senkt die Heftigkeit von Kopfweh und Migräneattacken, verkürzt ihre Dauer, so eine Studie der Uni Mashhad, Iran (17,49 Euro, Online-Handel).

7 Amaranth-Pops

In eine Pfanne ohne Öl so viel Amaranth-Körner geben, dass der Boden bedeckt ist. 30 Sekunden erhitzen, bis die Samen platzen. Abgekühlt auf Salate, Müsli, Joghurt geben. Magnesium und die Aminosäure Lysin lassen den Körper den Kopfweh-Hemmer L-Carnitin bilden (Uni Purdue, Indiana).

8 Akupressur

Den Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger mit dem Daumen der anderen Hand von oben, dem Zeigefinger von unten drücken, bis es leicht unangenehm wird. Dabei tief ein- und ausatmen. Nach 1 Minute Druck langsam verringern. 3-mal. Hilft bei 75 Prozent der Patienten (Canadian Medical Association Journal).

9 Atmung 5-3-5

An einem ruhigen Ort 5 Sekunden tief einatmen, 3 Sekunden Luft anhalten, 5 Sekunden locker ausatmen. Dieser Atemrhythmus löst Verspannungen, hilft bei Stress (Cleveland Clinic).

10 Ingwer-Tee

2 TL klein gehackten Ingwer mit 2 Tassen Wasser aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Schluckweise trinken (Zanjan Universität, Iran).

Rückenschmerzen

11 Inka-Erdnüsse

3-mal am Tag 1 Handvoll Sacha-Inchi-Erdnüsse (Inka-Erdnüsse, Online-Shop) knabbern. Sie entspannen Muskeln durch die Aminosäure Tryptophan, dimmen Schmerzen (Uni Lima, Peru).



Die Inka-Erdnuss ist eine Kletterpflanze aus der Familie der Wolfsmilchgewächse

12 Senfwickel

5 EL gemahlene Senfkörner mit 1 bis 2 EL Wasser verrühren, 10 Minuten quellen lassen. Brei auf die Mitte eines Baumwolltuchs geben. An beiden Rändern einschlagen, auf schmerzende Stellen legen, mit Wolltuch abdecken. 10 Minuten wirken lassen. „Dann entfalten die schmerzstillenden Glucosinolate ihre Wirkung auf verspannte Muskeln optimal“, erklärt Heilpflanzen-Experte Dr. Yavuz Sahin, Köln.

13 Meerrettich-Kur

Zwei Monate täglich 4 bis 5 EL geriebenen Meerrettich essen. Sein Scharfstoff Sinigrin bekämpft Bakterien, die sich auf den Bandscheiben ansiedeln und dort für schmerzhafte Schwellungen sorgen (Universität Süd-Dänemark).

14 Kastanien-Tinktur

6 Roskastanien ohne Schalen vierteln, in ein Glas mit 25%igem Alkohol (Apotheke) geben. 1 Monat auf der Fensterbank stehen lassen. Die schmerzende Stelle 3-mal täglich mit kreisenden Bewegungen damit einreiben. Der Inhaltsstoff Aescin bekämpft Nerv-Entzündungen (Yantai Universität, China).

15 Avocado-Öl

1 EL Öl täglich bessert die häufigste Form der Gelenk-Entzündungen, die Osteoarthritis. Es polstert beschädigte Knorpel (Gildhøj Speciallaegeklínik, Dänemark).



Gutes Avocado-Öl ist kalt gepresst und in dunkle Flaschen abgefüllt

Weiter geht's auf Seite 58 ►



Eine Tasse Süßholz-Tee schmeckt süß und hilft. Das wusste schon Hildegard von Bingen

25 ziemlich überraschende Tricks gegen Schmerzen

fast sofort, tötet Keime (Universität Jaipur, Indien).

Halsschmerzen

21 Johannisbeer-Gurgellösung

100 g schwarze Johannisbeeren pürieren, durch ein feines Tuch pressen. Saft im Verhältnis 1 : 1 mit Mineralwasser auffüllen. 3- bis 5-mal täglich 2 bis 3 Minuten gurgeln. Die Gamma-Linolensäure wirkt so schmerzstillend wie klassische Schmerzmittel (National Center for Complementary and Integrative Health, Maryland).



Gib's keine frischen Beeren, tut es auch ein Direktsaft

22 Süßholz-Tee

1 TL Süßholzwurzel (Teeladen) mit 250 ml Wasser aufbrühen. 5 Minuten köcheln, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Alle 4 Stunden 1 Tasse trinken. Süßholz enthält 17 schmerzstillende Substanzen (Uni Wien).



Dieses Süßholz muss geraspelt werden. Ganz im Ernst

Blasenschmerzen

23 Myrrhe-Kompresse

20 Tropfen Myrrhe-Öl (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser geben. Großes Herrentaschentuch damit tränken, auf Blasenbereich legen. Mit einem Baumwolltuch abdecken. 20 Minuten einwirken lassen. Die Commiphora-Säure lindert Schmerzen.



Das Baumharz ist seit den alten Ägyptern als Heilmittel bekannt

24 Apfelessig-Bad

Badewanne halb mit 37 Grad warmem Wasser füllen, 2 l Apfelessig hinzugeben. 15 Minuten darin baden. Mehr als 90 Inhaltsstoffe wie z. B. Zitronensäure sorgen fast sofort dafür, dass das Brennen verschwindet

Venenschmerzen

25 Indischer Wassernabel

1 TL Wassernabel (Online-Handel) mit 200 ml Wasser aufbrühen, 8 Min. köcheln, abseihen. 3-mal täglich 1 Tasse. Inhaltsstoffe wie Hydrocotylin wirken gegen Ödeme (Uni Kuala Lumpur, Malaysia).



Die tropische Pflanze ist auch als Tigergras oder Gotu Kola im Handel

Zahnschmerzen

16 Oregano-Tupfer

Q-Tip mit Oregano-Öl tränken, Zahn 3- bis 5-mal am Tag betupfen. Das ätherische Öl Carvacrol wirkt betäubend (Uni Eskişehir, Türkei).



Der Wirkstoff Carvacrol steckt auch in Thymian und Katzenminze

17 Kokosöl-Ziehen

1 bis 2 TL Kokosöl im Mund ca. 20 Minuten hin- und her fließen lassen. Ausspucken, mit warmem Wasser ausspülen. 2-mal täglich. Die Laurinsäure im Öl stoppt Entzündungen (Kannur Dental College, Kerala, Indien).

18 Knoblauch-Paste

1 Knoblauchzehe zerstampfen, mit 1 TL Himalaya-Salz mischen. Paste 2- bis 3-mal täglich auf den Zahn geben. Der Inhaltsstoff Allicin killt Karieskeime (Shefa Neuroscience Research Center, Teheran).

19 Schwarzkümmel-Öl

Ein Wattestäbchen in Schwarzkümmel-Öl (Apotheke) tauchen, Zahn 15 bis 29 Sekunden damit massieren. 2- bis 3-mal täglich. Das Pflanzenöl hilft sogar bei heftigen Schmerzen, so der saudiarabische Zahnmediziner Dr. Fat'heya M. Zahran, King Abdulaziz Universität.

20 Asafetida-Zitronen-Mix

1 Msp. des getrocknetes Gummiharzes aus dem Milchsaft der Assantpflanze (Gewürzhandel) mit 2 TL Zitronensaft mischen, leicht anwärmen. Wattestäbchen eintauchen, alle 3 Stunden auf Zahn drücken. Nimmt den Schmerz