

Prof. Hademar

Bankhofers

**Supermarkt-
Apotheke**

**Gesund, schön
& günstig**

Obst & Gemüse Salat



Bassermann

Prof. Hademar Bankhofers
Supermarkt-Apotheke

Danke allen Supermärkten,
die in Krisenzeiten die Bevölkerung
so vorbildlich mit Lebensmitteln
und wichtigem Hausrat versorgen!

Prof. Hademar Bankhofer

Prof. Hademar Bankhofers

Supermarkt- Apotheke

Gesund, schön & günstig

Bassermann

ISBN 978-3-8094-4160-1

1. Auflage

© 2020 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

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

Projektleitung: Martha Sprenger

Redaktion: Herta Winkler, Großkarolinenfeld

Bildredaktion: Annette Baur

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Titelabbildung: © Lizzy Bankhofer, Axel Ossowski

Illustrationen Umschlagklappe: Shutterstock/Elegant Solution und Epine

Herstellung: Marleen Janzen

Gesamtproducing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn

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.

Die Informationen in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Druck: DZS Grafik, Slowenien

Printed in Slovenia

Inhaltsverzeichnis

Ein Vorwort	10
------------------------------	----

1. Wenn die Haare Hilfe brauchen

Dünnes Haar	12
Schwacher Haarwuchs	12
Verstärkter Haarausfall	13
Haarausfall durch Eisenmangel	13
Umwelt- und Klimaschutz für das Haar	14
Brüchige, gespaltene Haar- spitzen	15
Trockenes, sprödes, müdes Haar	16
Schuppen im Haar	16
Fettes Haar	17

2. Wenn die Augen Probleme machen

Gerötete Augen	18
Nachlassen der Sehkraft	18
Tränende Augen	19
Dunkle Augenringe	19
Geschwollene Augenlider	20
Gestresste Augen nach Computerarbeit	20
Trockene Augen	21
Gerstenkorn	21

3. Wenn die Ohren Kummer machen

Ohrgeräusche	22
Ohrpfropfen	23
Ohrenschmerzen	23
Hörprobleme	25
Gehörgangsentzündung	25

4. Wenn der Kopf zur Belastung wird

Kopfschmerzen	27
Migräne	28
Kopfdruck am Morgen	30
Schwindelanfälle	30
Vergesslichkeit	31
Einschlaf- und Durchschlafstörungen	32

5. Wenn die Haut um Pflege bittet

Akne	33
Hautschuppen	33
Gesichtsrose	34
Müde Haut	34
Trockene Haut	35
Fettige Haut	36
Sensible Gesichtshaut	37

Inhaltsverzeichnis

Entzündete Gesichtshaut	37
Gesichtsfalten	38
Altersflecken	39
Blasse Gesichtshaut	40
Schlaffe, rissige Gesichtshaut .	40
Gestresste Haut	41
Warzen	41

6. Wenn die Nase optimal riechen möchte

Schnupfen	42
Verstopfte Nase	43
Rinnende Nase	44
Schmerzende Nase	44
Stirnhöhlenentzündung	45
Nasenschleimhautentzündung .	45
Nasennebenhöhlenentzündung .	46
Nasentzündung	47
Rote Nase	47
Nasenbluten	47

7. Gesund im Mund ist wichtig

Trockener Mund	49
Mundschleimhautentzündung .	49
Fieberblase	50
Raue Lippen	50
Aufgesprungene, rissige Lippen	51
Mundgeruch	51
Zu viel Speichel im Mund	52
Kieferhöhlenentzündung	52
Zahnschmerzen	53
Knirschende Zähne, Zahnverlust	54

8. Wenn Hals und Rachen überfordert sind

Nackenschmerzen	55
Altersflecken am Hals	56
Schilddrüsenüberfunktion	56
Schilddrüsenunterfunktion	57
Fremdkörper in der Speiseröhre .	58
Heiserkeit	58
Belegte Stimme	59
Kehlkopfentzündung	60
Halsschmerzen	60
Rachenentzündung	62
Mandelentzündung	63

9. Wenn die Atemwege Kraft brauchen

Atembeklemmungen	65
Schwache Atemwege	65
Schluckauf	66
Husten	66
Verschleimte Atemwege	67
Bronchitis	69
Bronchialasthma	70
Pollenallergie	71
Lungenentzündung	72

10. Die Frauenbrust ist sehr sensibel

Verhärtete Mutterbrust	74
Leichte Brustschmerzen	74
Zu kleine Brust	74
Schlaffe Brust	75

Verkrustete Brust	76
Wunde Brustwarzen	76
Brustdrüsenentzündung	77
Milchbildungsprobleme	77
Juckreiz in den Brüsten	78

11. Das Herz darf keine Pause machen

Herzjagen	79
Verstärktes Herzklopfen	79
Nervöse Herzbeschwerden	80
So bleibt das Herz gesund	80
Herzprävention	81
Alte Rezepte fürs Herz	82

12. Schultern, Bauch & Rücken haben ihre Tücken

Schalterschmerzen	84
Steife Schulter	84
Rückenschmerzen	85
Hexenschuss	86
Ischias	88
Wirbelsäulenbeschwerden	89
Bandscheibenbeschwerden	89
Sehnenscheidenentzündung	90
Sodbrennen	90
Aufstoßen, Rülpsen	91
Blähungen	92
Übelkeit	93
Reiseübelkeit	94
Magenschleimhautentzündung	94
Magenverstimmung	96
Magenschmerzen	96

Magendrücken	97
Magen-Darm-Katarrh	97
Reizmagen	98
Zu viel Magensäure	98
Zu wenig Magensäure	99
Wurmbefall im Darm	99
Hämorrhoiden	100
Durchfall	100
Verstopfung	102

13. Leber, Galle, Blase, Nieren mögen alle keine Viren

Leberbeschwerden	103
Das tut der Leber gut	104
Fettleber	104
Leichte Leberschwellung	104
Leberstauung	105
Leicht „beleidigte“ Leber	105
Stressgeplagte Leber	106
Gallenbeschwerden	106
Gallenblasenschwäche	107
Gallenblasenentzündung	107
Gallenblasengefahr	108
Das Beste für die Galle	108
Gallensteine	109
Nierensteine	110
Nierensteinbildung verhindern	111
Nierenkolik	112
Nierenbeckenentzündung	112
Nierenentzündung	112
Verminderte Nierenfunktion	113
Blasenentzündung	114
Blasenschwäche	115
Blasenvorsorge	116
Harnröhrenentzündung	117

Inhaltsverzeichnis

Harnsteine, Harnträufeln	117
Reizblase	118

14. Wenn Muskeln & Gelenke Unterstützung brauchen

Muskelkater	119
Muskelkrampf	120
Multiple Sklerose	121
Gelenkschmerzen	121
Gelenkentzündung, Arthritis . .	122
Arthrose	123
Rheuma	125
Seitenstechen	126
Gicht	126

15. Wenn der Stoffwechsel den Stoff nicht richtig wechselt

Diabetes	129
Übergewicht	130
Untergewicht	134
Müdigkeit und Erschöpfung . .	135

16. Wenn der Kreislauf immer wieder verrückt spielt

Bluthochdruck	138
Niedriger Blutdruck	139
Durchblutungsstörungen	140

Kreislaufstörungen	141
Krampfadern	142
Blutarmut	144
Schwindel	145
Arteriosklerose	145
Erhöhte Cholesterinwerte . . .	146
Offene Beine	147
Venenentzündung	148

17. Die Haut des Menschen muss vieles ertragen

Blaue, schmerzende Flecken . .	149
Furunkel	150
Gürtelrose	151
Hautentzündung	151
Hautjucken, Insektenstiche . .	152
Cellulite – Orangerhaut	153
Hautpickel	154
Sonnenbrand	154
Braune Haut durch die Nahrung	155

18. Die Nerven wollen stark wie Drahtseile sein

Nervöse Schweißausbrüche . .	156
Gereiztheit	157
Trigeminusneuralgie	157
Nervosität	158
Wetterfühligkeit	159
Nervenentzündung	159

19. Füße und Hände dürfen keine Stiefkinder sein

Flirtobjekt Füße 161
 Nagelbettentzündung 161
 Fußschweiß 162
 Kalte Füße 162
 Angeschwollene, müde Füße . . 163
 Hühneraugen 164
 Raue, rissige Hände 165
 Brüchige, weiche Fingernägel . 165
 Handschweiß 165

20. Wenn Sie und Er Probleme haben

Wechseljahresbeschwerden . . 167
 Zu starke Monatsregel 168
 Zu schwache Monatsregel . . . 168

Allgemeine Regelbeschwerden 169
 Prostatabeschwerden 170
 Mangelnde Liebeskraft 170

21. Das Wichtigste im Leben ist ein starkes Immunsystem

Viele von uns haben eine schwache Abwehr 173
 Immunkraft aus dem Bauch . . 174
 Die Thymusdrüse, die Schule der Abwehrzellen 176

Ein Nachwort 178

Register 181

Bildnachweis 188

Auch einfache und schnelle Rezepte wirken oft verblüffend: Ein Vorwort

Vermutlich haben Sie das auch schon erlebt: Sie sind zu Hause. Es ist Abend. Und da sind sie wieder: die lästigen Kopfschmerzen. Ein Blick in die Hausapotheke verrät: Es ist kein Schmerzmittel da. Wissen Sie, wie Sie das Problem lösen? Gehen Sie in die Küche, bereiten Sie eine Tasse schwarzen Bohnenkaffee zu und pressen etwas Saft aus einer Biozitrone hinein. Das ist ein altes Hausmittel. Damit hat bereits meine Großmutter vielen Betroffenen in der Familie die Kopfschmerzen weggezaubert. Wie man das Rezept anwendet, das finden Sie in diesem Buch.

Ein weiteres Beispiel: Sie kontrollieren Ihren Atem und stellen mit Entsetzen fest, dass Sie Mundgeruch haben. Was tun? Sie haben sicher einen Apfel zu Hause. Verzehren Sie die ganze Frucht ganz langsam, dabei gut kauen. Wenn Sie Apfelessig in

der Küche haben, dann verrühren Sie einen Teelöffel davon in einem Achtelliter Wasser, gurgeln mit einer Hälfte, trinken die andere Hälfte. Apfel und Apfelessig: Beides sind wirksame Zutaten aus der Supermarkt-Apotheke.

Sie haben sich eine Sehnencheidenentzündung eingehandelt? Es ist Wochenende. Es wird noch ein wenig dauern, bis die Ärztin oder der Arzt zurückruft. Bis dahin können Sie ein Erste-Hilfe-Programm einleiten: Verrühren Sie etwas Quark (Topfen) mit Naturjoghurt. Tragen Sie die Paste auf die schmerzende Stelle auf. Legen Sie ein feuchtes Tuch darauf und binden ein trockenes Wolltuch darüber.

Das sind ganz einfache Rezepte, die man schnell anwenden kann. Sie ersetzen natürlich nicht den Arzt, wirken jedoch unterstützend und tun uns gut.

Das Sensationelle dabei aber ist: Die Zutaten für die Rezepte kann man beim täglichen Einkauf im Supermarkt erstehen. Man kann sagen: Sie kommen aus der Supermarkt-Apotheke. Man hat sie daheim, jederzeit greifbar. Und all die Sachen sind in den meisten Fällen vom Preis her günstig – und sie wirken. Es ist wichtig, dass wir in unserer modernen Zeit die Gesundheitsaufgaben der Supermärkte anerkennen und sie in das große Thema Gesundheit mit einbauen: als Helfer und Unterstützer der Medizin und der Ernährungswissenschaft.

Schauen Sie sich am Ende des Buches genau meine Gesundheitspyramide an, in der die

Supermärkte Ihren berechtigten Platz haben, der ihnen schon lange zusteht.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Gelegenheit geben, dass Sie die Supermarkt-Apotheke in Ihren Lebensalltag einbauen und nützen. Von Kopf bis Fuß. Damit Sie lange gesund bleiben und schnell wieder gesund werden.

Das wünscht Ihnen Ihr



Hademar Bankhofer

1. Wenn die Haare Hilfe brauchen

Dünnes Haar

- Bereiten Sie sich Ihr eigenes Gesundheitsshampoo zu. Sie benötigen dazu ein frisches Ei und eine reife Avocado. Das rohe Ei – Eigelb und Eiklar – und die Avocado werden verrührt und auf der Kopfhaut



verteilt. Dann wird der Brei ins Haar massiert. Eine halbe Stunde einwirken lassen. Danach gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen. Das Lecithin im Ei repariert das trockene Haar und versorgt es mit Feuchtigkeit. Der hohe Proteingehalt stärkt die Haarstruktur.

- Setzen Sie das Haar niemals der prallen Sonne aus.
- Das Haar benötigt jeden Morgen eine Wechseldusche: zwei Minuten

angenehm warm, dann zehn Sekunden so kalt wie möglich. Das kann man beliebig oft wiederholen, aber immer mit kaltem Wasser aufhören. Danach gründlich trockenfrottieren.

- Bauen Sie in Ihren Speiseplan junge Karotten (Möhren), ungeschälte Bioäpfel, Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Joghurt und Käse ein. Das Haar wird mit den Vitalstoffen dieser Nahrungsmittel gekräftigt.

Schwacher Haarwuchs

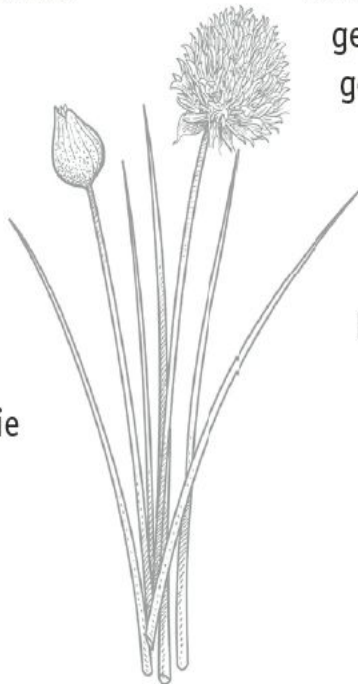
- Schneiden Sie eine rohe, geschälte Zwiebel in dünne Scheiben und legen diese Scheiben ins Haar. Binden Sie ein Leinentuch darüber und lassen Sie die Zwiebelscheiben einmal pro Woche einwirken. Gehen Sie am Tag danach, wenn die Haare gewaschen sind, nicht unter Leute. Sie riechen stark nach Zwiebeln.

- Stellen Sie die Ernährung auf Vollkorn um: Vollkornbrot, Hirse, Müsli, Naturreis, Vollkornteigwaren.

- Kauen Sie an Stelle von Schokolade besser Trockenfrüchte wie Pflaumen, Datteln und Feigen.
- Lassen Sie einige Zeit lang zweimal täglich je einen Esslöffel braune Zuckermelasse langsam auf der Zunge zergehen.

Verstärkter Haarausfall

- Mixen Sie einen recht ungewöhnlichen Haarwuchscocktail. Er wird nicht getrunken, sondern in die Kopfhaut einmassiert. Hier das Rezept: Ein Eigelb wird mit fünf Esslöffeln Olivenöl und zehn Esslöffeln 40-prozentigem Rum gemixt. Reiben Sie damit abends vor dem Zubettgehen die Kopfhaut ein und lassen die Mischung über Nacht einwirken. Am nächsten Morgen waschen Sie die Haare mit lauwarmem Brennnesseltee. Man wendet das Rezept über einen längeren Zeitraum einmal die Woche an.



EXTRA-TIPP

Bürsten Sie vor der Haarwäsche die Haare mit einer Naturborstenbürste. Dabei ist wichtig, dass man überwiegend gegen den Strich bürstet. Nach der Haarwäsche massieren Sie die Kopfhaut unter laufendem, lauwarmem Wasser. Danach trockenfrottieren. Beim Föhnen darf die Luft nicht zu heiß sein.

Haarausfall durch Eisenmangel

- Machen Sie eine Schnittlauchkur. Konsumieren Sie eine Zeit lang jeden Tag zwei gehäufte Esslöffel klein geschnittenen, frischen Schnittlauch. Belegen Sie damit eine Scheibe Vollkornbrot mit wenig Butter.

1. Wenn die Haare Hilfe brauchen

- Wenn Sie rohen Schnittlauch nicht mögen, dann entscheiden Sie sich für eine Teekur. Trinken Sie drei Wochen lang jeden Tag zwei Tassen Schnittlauchtee. So wird er zubereitet: Ein gehäufte Teelöffel frisch gehackter Schnittlauch wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Zwei Minuten zugedeckt ziehen lassen, durchsiehen, lauwarm und ungesüßt trinken.
- Bauen Sie Naturprodukte in den Speiseplan ein, die interessante Mengen an Eisen liefern: Kürbiskerne, Sojasprossen, Pilze, Nüsse, Linsen und Leber.

Umwelt- und Klimaschutz für das Haar

Unsere Haare sind vielen Angriffen ausgesetzt, die Schaden anrichten: Industrie- und Fahrzeugabgase, Smog, Nebel, Regen, Sonne und Schadstoffe in der Wohnung. Es gibt schützende Maßnahmen.

- Bauen Sie in Ihren Speiseplan folgende Naturprodukte ein: Möhren (Karotten), Kohlgemüse, Spargel, Mais, Naturreis und Vollkornprodukte. Die Vitamine und Mineralstoffe geben den Haaren Kraft.

EXTRA-TIPP

Wie merke ich, dass mein Haarproblem durch Eisenmangel entstanden ist? Horchen Sie in Ihren Körper hinein. Eisen fehlt meist, wenn man oft müde und erschöpft ist, wenn Sie ein Kribbeln in Händen und Füßen verspüren, unter Verstopfung leiden, wenn Sie trockene und rissige Mundwinkel haben.

- Spülen Sie die Haare nach dem Waschen mit Kamillentee. Übergießen Sie dazu zehn Kamillenteebeutel mit einem Liter kochendem Wasser und lassen Sie das Ganze 15 Minuten ziehen. Dann durchsiehen und lauwarm verwenden.
- Gönnen Sie Ihrem Haar einen Klimaschutz, jede Woche einmal. Besonders sinnvoll ist das an extrem heißen Sommertagen. Verrühren Sie in einer Dessertschale ein bis zwei rohe Eigelb mit zwei Likörgläschen Weinbrand, machen Sie die Haare nass und massieren Sie den Eiermix in die Haare und in die Kopfhaut. Ein paar Minuten einwirken lassen, dann mit lauwarmem Wasser sauber spülen.

- Essen Sie einmal die Woche eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter, darauf in dünnen Scheiben drei geschälte Knoblauchzehen. Gut kauen. Der Knoblauch fördert die Durchblutung der Kopfhaut, das Vollkornbrot liefert dem Haar das schützende Vitamin E.

Brüchige, gespaltene Haarspitzen

- Konsumieren Sie zwei- bis dreimal die Woche jeweils mittags einen Teller Hirsesuppe oder gedämpfte Hirse mit grünen Erbsen. Die Kieselsäure aus der Hirse tut den Haarspitzen gut.

- Bereiten Sie einen Haarspitzenwein zu. Mischen Sie in einer Flasche einen halben Liter Weißwein mit einem halben Liter Olivenöl. Dazu kommen 250 Gramm geriebene Walnüsse. Lassen Sie nun die verschlossene



EXTRA-TIPP

Bei all diesen Maßnahmen bei gespaltenen Haarspitzen ist wichtig, dass der Friseur die lädierten Haarspitzen abschneidet und die Haarenden erhitzt. Nur dann kann die Hornhautsubstanz der Haare wieder zusammenschmelzen.

Flasche 14 Tage an einem sonnigen Fensterplatz stehen. Damit reiben Sie dann täglich Kopfhaut und Haarspitzen ein.

- Machen Sie eine Ei-Öl-Kur: Verühren Sie in einer kleinen Schüssel ein rohes Eigelb mit 30 Gramm Leinöl, das Sie langsam Tropfen für Tropfen dazugeben. Tragen Sie die Mischung auf die Haarspitzen auf und lassen Sie die Mixtur eine Stunde einwirken. Am besten unter einer Duschhaube. Am Ende die Haare sanft waschen. Kaufen Sie das Leinöl in kleinen Flaschen. Es wird binnen kurzer Zeit ranzig. Keine großen Vorräte anlegen.

1. Wenn die Haare Hilfe brauchen

Trockenes, sprödes, müdes Haar

- Verrühren Sie ein rohes Eigelb mit einem kleinen Cognac, reiben Sie diese Mischung ins Haar und lassen Sie sie 20 Minuten einwirken. Dann mit lauwarmem Wasser waschen, dem Sie den Saft von einer Zitrone beigemischt haben.
- Reiben Sie die Kopfhaut regelmäßig mit ganz wenig Weizenkeimöl ein. Sie können auch Walnussöl oder Sonnenblumenöl dafür verwenden. Tun Sie das einmal im Monat.
- Machen Sie alle Salate mit Weizenkeimöl oder mit Maiskeimöl an. Das gibt den Haaren neue Kraft.

EXTRA-TIPP

Machen Sie Ihre Haare durch Wassertreten widerstandsfähig. Lassen Sie morgens in die Duschwanne oder Badewanne kaltes Wasser 20 Zentimeter tief ein und gehen Sie darin 30 Sekunden mit nackten Füßen im Storchenschritt hin und her. Damit Sie dabei nicht ausrutschen, sollten Sie eine Antirutschmatte in die Wanne legen. Danach gut abtrocknen, warme Socken anziehen.

- Ein rohes Ei mit einem halben Becher Naturjoghurt und mit einem Esslöffel kaltgepresstem Olivenöl verrühren, auf die Haare auftragen und mit einer Plastikhaube abdecken. 40 Minuten einwirken lassen, danach mit Wasser auswaschen.

Schuppen im Haar

- Wenn in den Zellen der Haare das Vitamin H (Biotin) fehlt, verstärken die Talgdrüsen die Ausschüttung ihrer Fettstoffe. Damit soll das Haar geschützt werden. Die unangenehme Folge: Es bilden sich Schuppen. Man muss im Kampf gegen Schuppen Biotin einsetzen. Bauen Sie in Ihren Essensplan folgende Naturprodukte ein: Sojamehl, Eigelb, Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Sardinen, Champignons, Naturreis, Vollkornprodukte, Spinat, Krabben, Karotten, Tomaten, Schinken. Wenn eine schwangere Frau Schuppen im Haar vermeiden möchte, sollte sie täglich etwa 100 Mikrogramm Biotin zuführen.
- Essen Sie täglich rohes Gemüse und frisches Obst, jeweils eine Handvoll.
- Tauchen Sie Ihre sauberen Fingerspitzen in etwas Olivenöl und massieren Sie damit die Kopfhaut.

- Mischen Sie zu gleichen Teilen Wasser und Apfelessig. Das ist ein beliebtes Hausmittel gegen Schuppen. Spülen Sie damit die Haare nach der Wäsche.



Fettes Haar

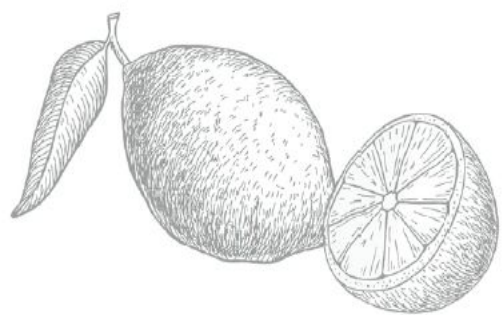
- Reiben Sie die Schalen von zwei Biozitronen ab und geben Sie die Schalenteilchen in einen Kochtopf. Gießen Sie einen Liter kochendes Wasser darüber und lassen Sie das Ganze zugedeckt 30 Minuten ziehen. Dann durchsiehen und die Schalenteilchen in den Sud ausdrücken. Die Flüssigkeit lauwarm zum

EXTRA-TIPP

Man findet Schuppen im Haar, wenn dem Körper Biotin fehlt. Weitere Kennzeichen: Gereiztheit, Nervosität, belegte Mundschleimhäute, welke Gesichtshaut, Haarausfall.

Spülen verwenden. Das Zitronenwasser ist ein uraltes Hausrezept, das heute wie geschaffen für die Supermarkt-Apotheke ist.

- Vermischen Sie 100 Milliliter Rum, 100 Milliliter helles Bier, zwei Eigelb und einen Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft mit einem halben Teelöffel Vanillemark. Massieren Sie das Ganze in die Kopfhaut ein. Zehn bis 15 Minuten einwirken lassen, dann ausspülen und die Haare gründlich waschen.



2. Wenn die Augen Probleme machen

Gerötete Augen

- Braten Sie einen süßen Apfel – etwa Golden Delicious – im Backrohr. Tragen Sie das Fruchtfleisch ohne Schale warm auf die geschlossenen Augen auf. Zehn Minuten einwirken lassen. Keinen sauren, zu festen Apfel verwenden. Damit funktioniert das Rezept nicht.

- Erwärmen Sie eine halbe Tasse Milch, sodass sie lauwarm ist. Tauchen Sie zwei Watte pads ein, drücken Sie sie leicht aus, damit die Milch nicht tropft. Dann legen Sie die Watte pads auf die geschlossenen Augen. Bleiben Sie zehn Minuten lang so liegen.

- Schneiden Sie von einer Schlangengurke dünne Scheiben ab und legen Sie einige davon auf die geschlossenen Augen.

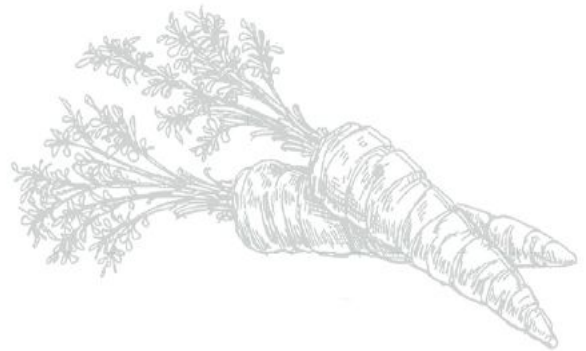
Nachlassen der Sehkraft

- Knabbern Sie, so oft Sie daran denken, zwei Karotten. Essen Sie ein- bis zweimal in der Woche

EXTRA-TIPP

Was gesunde Augen brauchen, damit sie gesund bleiben: tiefen, ausreichenden Schlaf, Zugluft meiden, eine schützende Brille bei greller Sonne und Staub, viel ins Grüne schauen.

Spinat. Sie nehmen damit Carotine und Carotinoide auf, die dem Auge Kraft geben und einen gewissen Schutz gegen die im Alter drohende Makuladegeneration bieten.



- Fördern Sie die Durchblutung rund um die Augen. Essen Sie oft rohen Knoblauch.

- Sorgen Sie beim Lesen, Schreiben und vor dem Bildschirm für optimale Lichtquellen.