

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DER KARTOFFEL

Grundnahrungsmittel haben eines gemeinsam: Sie können auf Dutzende von Arten zubereitet werden. Die Kartoffel lässt sich darüber hinaus noch als kostengünstiges und bewährtes Naturheilmittel einsetzen.

Steckbrief **Botanischer Name:** Solanum tuberosum.
Volkswamen: Herdöpfel, Erdapfel, Grundbirne.
Vorkommen: Heimat Südamerika, heute weltweit kultiviert.
Verwendeter Teil: Ganze unterirdische Knolle.
Inhaltsstoffe: Stärke, Vitamin C, Solanin.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich **Presssaft:** bei Magenübersäuerung und Magenschleimhautentzündung.
Kartoffelschnee: bei nervösen Darmreizungen.
Gschwellti: zur milden Entwässerung bei Wasseransammlung im Gewebe. **Kartoffelstärke:** als Bindemittel in der Lebensmittelindustrie, als Hilfsstoff bei der Tablettenherstellung und zur Alkoholgewinnung.

äusserlich Als heisser Breiumschlag bei Nackenverspannungen, rheumatischen Erkrankungen, Rückenschmerzen, Husten.

Anwendung

innerlich **Presssaft**
 Rohe, ungeschälte Kartoffeln
 Kartoffeln sehr gut waschen und z.B. an der Bircherraffel reiben. Den entstehenden Saft abpressen, evtl. durch ein Sieb giessen. (Leichter und schneller geht's mit einer Saftmaschine.) Vor dem Genuss gut umrühren, weil sich die Stärke sehr schnell absetzt.
 Anwendung: Bei Magenübersäuerung und Magenschleimhautentzündung 32 täglich 1 dl Saft löffelweise einnehmen. Im Handel sind trinkfertige Säfte, teilweise leicht gesalzen und/oder mit Kümmel aromatisiert, erhältlich. Wenn immer möglich, sollte der Kartoffelsaft aber frisch zubereitet werden.

innerlich **Kartoffelschnee**
 Kartoffeln
 Wasser ohne Salz
 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, im Wasser weich kochen. Durchs Passe-vite treiben. Es ist wichtig, den Kartoffelschnee ohne Salz, ohne Gewürze oder weitere Zutaten zuzubereiten.
 Anwendung: Zur Beruhigung und «Entgiftung» eines gereizten Darmes. Während 1 Woche mittags und abends Kartoffelschnee essen.

innerlich **Kartoffeldiät**
 Kartoffeln

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

Wasser ohne Salz
Kartoffeln mit oder ohne Schale, ganz oder in Stücken weich kochen.

Anwendung: Zur Ausschwemmung von überflüssigem Gewebewasser Mahlzeiten durch Kartoffeln ersetzen. Wichtig: Die Diät ist nur sinnvoll, wenn gleichzeitig der Salzkonsum generell reduziert wird. (Verstecktes Salz in Wurstwaren, Käse usw. berücksichtigen!)

äusserlich **Kartoffel-Kompresse**
4-6 ungeschälte Kartoffeln

Wasser

ein Stück Baumwolltuch

Kartoffeln im Wasser weich kochen, in grosse Stücke schneiden. Baumwolltuch in der Mitte befeuchten, Kartoffeln darauf geben. Das Tuch zu einer Kompresse falten. Die Kartoffeln mit der flachen Hand oder dem Wallholz platt drücken. Sobald die ausstrahlende Wärme als angenehm empfunden wird, Kompresse auf die Haut auflegen.

Anwendung: Mit einer Kompresse lässt sich die Fähigkeit der Kartoffel, Wärme besonders lang zu speichern, ausnützen. Bei Nackenverspannungen, rheumatischen Erkrankungen (nicht im entzündeten Zustand), bei Husten und Rückenschmerzen anwenden. Einwirkungszeit: ca. 1 Stunde.

Vorsicht: Vor dem Auflegen Temperatur kontrollieren, indem die Kompresse an die Wange gehalten wird.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie