

## Laktosefrei essen

Wer keinen Milchzucker verträgt, ist im Alltag oftmals ziemlich benachteiligt. Denn Laktose steckt längst nicht nur in Milcherzeugnissen. Auch in Fertigprodukten und Wurstwaren ist es enthalten. Und wer auswärts essen geht, hat ohnehin ein Problem. In einem neuen Internet-Forum ([www.li-forum.de](http://www.li-forum.de)) können Betroffene untereinander Tipps und Restaurant-Adressen austauschen. Außerdem sind dort jede Menge Infos und allgemeine Einkaufshilfen zu finden. Die Anmeldung ist kostenlos.



## SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

**Ich bin in letzter Zeit ziemlich vergesslich, und mir ist oft schwindelig. Mein Arzt hat dafür keine Erklärung. Sie vielleicht?**

VERONIKA PAUL, KOBLENZ

So etwas kann nach langwierigen Krankheiten auftreten, bei der das Nieren-Yang gestört wurde. Das Yang der Niere kann den Körper nicht mehr richtig erwärmen und das Gehirn nicht mehr versorgen. Auch Stress oder Angst können dazu führen. Ein ausgebildeter TCM-Therapeut kann Sie nach ausführlicher Diagnose akupunktieren. Als Medikament eignet sich ein Trank mit Angelica, Knöterich und Morindawurzel (chinesisches Stoffwechselfonikum).



**TCM-Therapeuten** Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach

# Heilen mit Rosmarin

Dem immergrünen Strauch ist eine große Ehre zuteil geworden: Das Kraut ist die **Heilpflanze des Jahres 2011!**\* Eine gute Wahl, denn Rosmarin gibt nicht nur Speisen ein mediterranes Aroma, die würzigen Nadeln haben auch noch viele andere wirksame Eigenschaften. Die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten



### Klärt die Haut

Wer – auch lange nach der Pubertät – unter unreiner Haut leidet, kann mit Rosmarin für Linderung sorgen. Verschiedene Naturkosmetik-Produkte enthalten die Wirkstoffe der Heilpflanze (z. B. von Lavera, Drogerie). Sie bekämpfen pickelverursachende Bakterien – chemische Produkte werden überflüssig.

### Wirkt schleimlösend

Aus Rosmarin gewonnenes ätherisches Öl (Apotheke) ist ein sanftes Hustenmittel. Es löst den Schleim und befreit so die Bronchien. Der Hustenreiz wird nicht vollständig gedrosselt, jedoch ist die beruhigende Wirkung sehr wohltuend. Gleichzeitig verhindert Rosmarin, dass sich neue Infekte festsetzen können.

### Fördert die Konzentration

Wenn Sie müde und unkonzentriert sind, der Arbeitstag aber noch nicht zu Ende ist, hilft ätherisches Rosmarin-Öl (Apotheke). Träufeln Sie einige Tropfen in eine Duftlampe, oder stellen Sie eine Untertasse damit auf die Heizung. Das macht hellwach – besser als eine weitere Tasse Kaffee.



### Hilft dem Darm

Gießen Sie je 4 TL Rosmarinblätter mit 1 l Wasser auf. 15 Minuten ziehen lassen und den Sud danach abseihen. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten eine Tasse von diesem Tee, dann sollten lästige Verdauungsbeschwerden und Blähungen bald der Vergangenheit angehören.

### Regt den Kreislauf an

Rosmarin gleicht niedrigen Blutdruck aus, weil er Herz und Kreislauf stärkt. Geben Sie warmes Wasser, 3 Tropfen Rosmarin-Öl (Apotheke) und einen Schuss Milch in eine Schüssel. Tauchen Sie dann Ihre Unterarme etwa 10 Minuten hinein, dann kommen Sie besser in Gang. Wärmt auch die Finger.

### Lockert die Muskeln

Ideal vor der Bewegung: Reiben Sie sich die Beine und Arme mit einem rosmarinhaltigen Massageöl (Drogerie) ein. Das wirkt durchblutungsfördernd, die Muskulatur wird erwärmt, und das Verletzungsrisiko sinkt. Vor allem untrainierte Hobbysportler können aus diesem Profi-Tipp Nutzen ziehen, weil sie damit mögliche Schmerzen vermeiden.

### Regelt die Regel

Ist die Menstruation unregelmäßig, lässt sie sich mit Fußbädern „anlocken“. Ein paar Tage vor dem Termin Rosmarin-Essenz (Apotheke) in heißes Wasser geben, sodass es gerade noch erträglich ist. 15 Minuten lang Füße darin baden, dabei ständig heißes Wasser nachgießen.



\* Gewählt vom Verein NHV Theophrastus mit Sitz in Chemnitz