

# BESTENS GEWAPPNET

Kennen Sie das: Man wacht auf und hat Halsweh. Oder kommt von der Arbeit nach Hause und der Kopf schmerzt. Oder ein Mückenstich juckt ganz entsetzlich ... War da nicht noch was im Arzneischränkchen? Tatsächlich wird man dort oft fündig – nur leider ist das Präparat schon vor ein paar Monaten abgelaufen. Manchmal liegt das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum sogar schon Jahre zurück. Also stellt sich die Frage: Schmerz aushalten oder (noch mal) raus in die nächste Apotheke? Ich hätte da noch eine dritte Alternative: Selbst was anrühren.

Sie wissen vielleicht, dass Hausmittel mein Steckenpferd sind. Und ich habe wirklich schon viel ausprobiert. Dabei sind mir ein paar Mittel immer wieder untergekommen.

Keine ausgefallenen »Exoten«, im Gegenteil. Es sind oft ganz einfache Zutaten, von denen die meisten Menschen nicht einmal wissen, dass so viele verborgene Heilkräfte in ihnen stecken. Fünf von diesen heimlichen Gesundheitsboostern möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen. Denn mit ihnen sind Sie für so gut wie jede unangenehme Gelegenheit gewappnet. Diese fünf kann man immer zu Hause haben. Sie nehmen nicht viel Platz weg, halten »ewig« und sind nicht teuer. Schnell geht das Ganze auch noch: Nur bei wenigen Rezepten in diesem Buch dauert die Zubereitung länger als eine Minute. Und das heißt, dass es Ihnen sehr schnell sehr viel besser geht.

Probieren Sie es das nächste Mal einfach aus, wenn der Hals kratzt, der Kopf brummt oder die Mückenzeit kommt. Ich bin überzeugt, Sie werden genauso begeistert

sein wie ich.

*Ich wünsche Ihnen alles Gute!*



EINFACH  
RUNDUM

# GESUND

Der Apothekenschrank quillt über, aber das meiste ist längst abgelaufen? Weg damit! Meistens braucht es gar nicht viel, um sich wieder besser zu fühlen. Und ganz oft können sogar schon fünf einfache Mittel helfen.