

Ei“ und damit der Eindruck erweckt, dass Eier gefährlich sind – was aber nicht stimmt.

Viel riskanter als z. B. die

Lebensmittel in Österreich sind sicher“, hält Kiefer fest – das zeigen auch die vielen behördlichen Kontrollen.

Omas Hausmittelchen



Ein Tee gegen den monatlichen Krampf

Wenn Frauen mit Regelbeschwerden (Dysmenorrhoe) zu kämpfen haben, sind sie um nichts zu beneiden. Doch Heilpflanzen-Expertin Ines Sturm, die auch Frauenseminare anbietet (Kurse unter: www.centaurium.at), weiß Abhilfe aus der Natur.

Ein Tee mit harmonisierender Schafgarbe, entkrampfendem Gänsefingerkraut und der Frauenschutzpflanze schlechthin, dem Frauenmantel, wirkt krampf lösend und tut Körper und Seele gut. Rotklee bringt Farbe in die Tasse und nimmt der Heilpflanzenmischung den hantigen Geschmack. Wer die Kräuter nicht selbst sammelt und trocknet, kann diese

auch als Ganzblattdroge in der Apotheke kaufen und zu gleichen Teilen mischen. Für eine Tasse braucht man einen Teelöffel der getrockneten, frisch zerkleinerten Blätter und gießt diese mit heißem Wasser auf. Den Tee zugedeckt sieben Minuten ziehen lassen. Die Kondenswasser-Tröpfchen am Deckel enthalten viel Wirkstoff – unbedingt zum Tee geben! (thm)



Gänsefingerkrautentkrampf. Foto: iStock