

## Presseinformation

### Kartoffel-Apotheke

Die heilende Wirkung der Knolle bei Grippe und Erkältungskrankheiten



*Bei Halsschmerzen kann ein Wickel aus  
Kartoffeln Wunder wirken  
Quelle: KMG*

**Berlin, 6. September 2017.** Bei wechselhaftem oder kaltem Wetter ist eines zumeist nicht weit: die Grippe. Wen es erwischt hat, der kann oft nicht viel tun außer ausreichend trinken, schlafen und seinen Körper auszuruhen. Jedoch können einige Hausmittel während der Krankheit Linderung verschaffen. Ein besonders wirksamer Helfer ist die Kartoffel. Denn gegen Halsschmerzen, Heiserkeit, Kopfschmerzen und Co. ist sie die Nummer eins in der Haus-Apotheke.

#### Der Kartoffel-Wickel

Ein wirksamer Tipp gegen Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, Heiserkeit und Verspannungen ist der Kartoffel-Wickel. Die gekochten Kartoffeln werden warm, aber nicht zu heiß, zu einem Brei zerdrückt, in ein Küchentuch gegeben und wärmend auf Hals, Ohren, Nacken oder Rücken gelegt. Am besten soll der Wickel so lange wirken, bis er erkaltet ist. Die langanhaltende Tiefenwärme des Kartoffel-Wickels lockert Verspannungen, fördert die Durchblutung und sorgt für einen schnelleren Abtransport von Krankheitserregern.

#### Inhalieren und massieren

Für verschleimte Grippe-Patienten bietet sich eine Inhalation mit Kartoffelschalen an. Dafür werden diese in einem Topf aufgekocht und die Dämpfe vorsichtig inhaliert – aber Achtung: Verbrennungsgefahr!

Wen zusätzlich zu den Grippebeschwerden noch Kopfschmerzen plagen, der sollte ebenfalls zur Kartoffel greifen: einfach mit zwei rohen Kartoffelhälften sanft über die Schläfen reiben. Die kühlende Wirkung der Kartoffel und die leichte Massage sind entspannend und wohltuend.

Natürlich lässt sich die Kartoffel nicht nur Äußerlich anwenden. Auch als Speise ist sie ein wohltuender Gesundheitshelfer, da sie sich positiv auf den Organismus auswirkt. Dies kann die Kartoffel dank ihrer vielen Nährstoffe und einem Vitamin C-Gehalt von 17 mg/pro 100g. Sie ist also, richtig zubereitet, vor allem gesund und zudem besonders verträglich sowie leicht verdaulich.

Weitere Informationen zur Kartoffel erhalten Sie unter <http://www.die-kartoffel.de/>.

## Presseinformation

### Über die KMG

Die Kartoffel Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und den Handel. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverbände e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

### Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

### Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Dimitra Tsiagidou  
E-Mail: [tsiagidou@agentur05.de](mailto:tsiagidou@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-812  
Sachsenring 81 | 50677 Köln

