

## Presseinformation

### Dr. Kartoffel – Wie die tolle Knolle zum Gesundheitshelfer wird

Mit der Kartoffel gegen Erkältung, Magenbeschwerden und Co.



Stark gegen Sodbrennen und Erkältung, sanft zur Haut: die Kartoffel, der clevere Gesundheitshelfer aus der Natur.  
Quelle: Pixabay/susannp4 (bei Verwendung bitte angeben)

**Berlin, 5. November 2019.** Wenn im Herbst die Tage regnerischer und die Nächte kühler werden, ist eine Erkältung meist nicht fern. Ein bewährtes Hausmittel ist die Kartoffel, welche auf natürliche Weise Symptome wie Hals- oder Ohrenschmerzen lindern kann. Aber auch bei Sodbrennen oder Hautausschlägen ist Dr. Kartoffel als schneller Helfer zur Stelle.

#### **Das kannte schon Oma: Kartoffel-Wickel**

Erkältungen gehen oft mit Hals- oder Ohrenschmerzen einher. Hier hilft ein

Kartoffel-Wickel, der schon zu Omas Zeiten ein nützliches Hausmittel gewesen ist. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Bei Hals- oder Ohrenschmerzen schafft Wärme oft Linderung. Weil Kartoffeln zu 80 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie besonders gute Wärmespeicher und eignen sich daher ideal für warme Wickel.“ Hierfür nicht zu heiße, gekochte Kartoffeln zu einem Brei zerdrücken und in ein Küchentuch geben. Dieses dann so lange auf Hals oder Ohren legen, bis der Brei erkaltet ist. Die Wärme kurbelt lokal die Durchblutung an und führt dazu, dass mehr Abwehrzellen zu den Krankheitserregern gelangen, wo sie diese bekämpfen können.

#### **Wenn es im Magen brennt: Kartoffelsaft**

Bei Magenproblemen wie Sodbrennen hat sich Kartoffelsaft bewährt. Da er basisch ist, lindert er Schmerzen, die durch die Magensäure verursacht werden. Bei akuten Beschwerden empfiehlt es sich, morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen ein Glas mit 100 Milliliter Kartoffelsaft zu trinken. Ganz leicht gelingt dieser in einem Entsafter. Wer keinen zur Hand hat, raspelt rohe, geschälte Kartoffeln fein, gibt die entstandene Masse in ein sauberes Geschirrtuch, wringt sie darin aus und fängt den Kartoffelsaft in einer Schale auf.

#### **Schnelle Hilfe bei Hautausschlägen: Kartoffelscheiben**

Auch bei leichten Hautausschlägen oder Neurodermitis ist die Kartoffel ein natürlicher Helfer. Bei Hautausschlag Kartoffelmehl mit einem Wattepad auf juckende und unangenehme Ekzeme tupfen. Dies mindert den Juckreiz und beruhigt die Haut. Zudem lässt die Kartoffel raue Haut und müden

## Presseinformation

Teint schnell wieder frisch und strahlend aussehen. Hierzu rohe Kartoffeln schälen und reiben. Den Brei danach auf die betroffenen Hautstellen auftragen und etwa 20 Minuten einwirken lassen. So wird die Haut optimal mit Feuchtigkeit versorgt und selbst spröde Stellen an Ellbogen und Knien werden wieder streichelzart.

Wer krank ist, dem fehlt oft der Appetit. Gesund, lecker und auch bei Schluckbeschwerden problemlos zu genießen ist eine Erbsen-Kartoffelsuppe mit Kokos und Minze. Das Rezept dazu gibt es hier: <https://www.die-kartoffel.de/19-blog/rezepte/615-erbsen-kartoffelsuppe-mit-kokos-und-minze>.

Mehr Informationen, vielseitige Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de). Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 2.376

**Keywords:** Kartoffel, gesund, Hausmittel, Sodbrennen, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, Erkältung, Kartoffel-Wickel, Kartoffelsaft, Kartoffelmehl, Ausschlag, Neurodermitis

### Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. 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 – Landesbauernverband 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 | Christina Heibach  
E-Mail: [heibach@agentur05.de](mailto:heibach@agentur05.de)  
Tel.: 0221 925454-816  
Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank