

## Presseinformation

### **Dr. Kartoffel: Natürlicher Gesundheitshelfer bei Halsschmerzen, trockener Haut & Verdauungsproblemen**

Gehört in jede Hausapotheke: Kartoffeln helfen bei körperlichen Beschwerden von innen und außen – Rezept für immunstärkende Kartoffel-Linsen-Suppe

**Berlin, 17. September 2021. Gekocht, gebraten oder gedämpft ist die Kartoffel bekannt und beliebt. Doch die tolle Knolle kann noch mehr als nur den Magen wärmen. Als natürlicher Gesundheitshelfer lassen sich die Erdäpfel gegen eine Vielzahl von körperlichen Beschwerden einsetzen. Wie das geht, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.**



*Kartoffeln stecken voller gesunder Inhaltsstoffe, die auf natürliche Weise körperliche Beschwerden lindern können. Bildnachweis: die-kartoffel.de/Markus Basler (bei Verwendung bitte angeben)*

#### **Kartoffelumschläge lösen Verspannungen und lindern Halsschmerzen**

**Das bringt's:** Erkältungen oder kalte Wintertage sorgen oft für Verspannungen. Hier hilft ein warmer Kartoffelwickel, der schon zu Omas Zeiten ein nützliches Hausmittel gewesen ist. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Weil Kartoffeln zu 80 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie besonders gute Wärmespeicher. Da sie die Temperatur nur langsam wieder abgeben, eignen sie sich sehr gut für warme Wickel.“ Auch bei Hals- oder

Ohrenschmerzen verschafft der Kartoffelwickel Linderung.

**So geht's:** Nicht zu heiße, gekochte Kartoffeln zu einem Brei zerdrücken und in ein Küchentuch einschlagen. Dieses auf die verspannten oder schmerzenden Stellen legen, bis der Brei erkaltet ist. Die Wärme löst Verspannungen und kurbelt die Durchblutung an. Bei Hals- oder Ohrenschmerzen können so besser Abwehrzellen zu den Krankheitserregern gelangen, um diese zu bekämpfen.

#### **Kartoffelmaske hilft trockener Haut**

**Das bringt's:** Wer im Herbst und Winter mit trockener Gesichtshaut zu kämpfen hat, kann eine wohltuende Kartoffelmaske mit Honig und Olivenöl herstellen. Olivenöl und Honig versorgen die Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit, die Kartoffel steuert neben ihrer Feuchtigkeit noch Vitamine und Mineralien bei.

**So geht's:** Eine Kartoffel reiben, mit zwei Teelöffeln Olivenöl und einem Teelöffel Honig vermischen. Den Brei auf der Haut verteilen und nach 10 Minuten abwaschen.

#### **Kartoffelkur für eine gesunde Darmflora**

**Das bringt's:** Bei Verdauungsproblemen kann die Kartoffel als Teil der Schonkost verwendet werden. Denn Kartoffeln enthalten viel resistente Stärke. Diese gelangt unverdaut in den Dickdarm

## Presseinformation

und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Im Dickdarm entsteht durch den Abbau der resistenten Stärke Buttersäure, die wiederum vor Entzündungen im Darm und im Körper schützen und eine gesunde Darmflora fördern kann.

**So geht's:** Um die Darmflora positiv zu beeinflussen, sollten die Kartoffeln vor allem fettarm zubereitet und verspeist werden. Kartoffeln vom Vortag beinhalten durch den Abkühlungs-Prozess besonders viel resistente Stärke. So bieten sich für die Kartoffelkur vor allem Gerichte mit wieder aufgewärmten Pell- oder Salzkartoffeln vom Vortag an.



*Steckt voller gesunder Zutaten:  
Die Kartoffel-Rote-Linsensuppe  
mit Chili, Knoblauch und  
Zitrone. Bildnachweis:  
KMG/die-kartoffel.de (bei  
Verwendung bitte angeben)*

### **Kartoffelsuppe zur Immunstärkung**

**Das bringt's:** Kartoffeln können nicht nur bei Verdauungsproblemen helfen, sondern bieten an kalten Herbst- und Wintertagen auch die ideale Grundlage für eine immunstärkende Suppe. So zum Beispiel für eine Kartoffel-Linsen-Suppe mit Chili, Knoblauch, Zitrone, Tomaten und frischen Kräutern.

**So geht's:** Um die Suppe zuzubereiten, 300 g festkochende Kartoffeln sowie 250 g Karotten waschen, schälen und vierteln. 250 g Tomaten in Würfel schneiden. Danach eine Chilischote putzen und würfeln. Rund 5 Petersilienstängel waschen, trocken tupfen und grob hacken. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 150 g rote Linsen in ein Sieb geben und unter warmem, fließendem Wasser auswaschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebelwürfel hinzugeben und

kurz anbraten. Nun die Tomatenstücke, die Karottenwürfel, die gewürfelte halbe Chilischote und den fein gehackten Knoblauch sowie die Kartoffelstücke, die roten Linsen und 1 TL edelsüßes Paprikapulver hinzugeben. Das Ganze mit 700 ml Gemüsebrühe aufgießen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Nach der Kochzeit die gehackte Petersilie hinzugeben und die Suppe mit dem Saft einer Zitrone sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Klacks Frische kann die fertige Suppe noch mit einem Joghurt-Dipp serviert werden. Dieser lässt sich aus 200 g griechischem Joghurt, dem Saft einer Zitrone und Salz und Pfeffer zubereiten.

**Das ganze Rezept inklusive Videoanleitung gibt es auch hier:**

<https://www.die-kartoffel.de/suche/rezepte/kartoffel-rote-linsensuppe-mercimek-corbas>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

## Presseinformation

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.064

**Keywords:** Kartoffeln, Tolle Knolle, Gesundheit, Rezeptidee, Kartoffelsuppe, Erkältungszeit, Hausmittel, Verspannung, Halsschmerzen, Verdauung

Weitere Pressemitteilungen zur Kartoffel finden sich hier: [www.kartoffelmarketing.de/presse](http://www.kartoffelmarketing.de/presse).

### 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 Fischer

E-Mail: [fischer@agentur05.de](mailto:fischer@agentur05.de)

Tel.: 0221 925454-816

Sachsenring 81 | 50677 Köln



**rentenbank**  
gefördert von der  
Landwirtschaftlichen Rentenbank