



## Erste Hilfe aus der Natur

Wohl jeder kennt die kleinen Missgeschicke und Pannen des täglichen Lebens – und wie schnell sind sie passiert: Ein Schnitt mit dem unvorsichtig geführten Küchenmesser oder an einer Glasscherbe des heruntergefallenen und zersprungenen Glases. Eine schmerzhafte Verstauchung von Hand oder Fuß nach einem dummen Ausrutscher auf glattem Untergrund. Die Finger am zu heißen Kochtopf verbrannt. Sich beim Wandern schmerzende Blasen geholt. Plötzliches Zahnweh am Wochenende. Ein Wespenstich im Freibad ...

Wohl dem, der sich in solchen Situationen schnell zu helfen weiß! Manchmal findet man die richtige Heilpflanze direkt am Wegesrand. Einige höchst nützliche „Erste-Hilfe-Pflanzen“ kann man aber auch bei sich zu Hause im Topf oder im eigenen Gärtchen anpflanzen. Sie werden ihr eigenes Apothekergärtchen bald lieben, denn:

*„Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“*  
(Sebastian Kneipp; Allerhand Nützlich, 1898, S. 515)

Im Folgenden will ich Ihnen meine persönliche Auswahl an Heilkräutern und Methoden für eine Erste Hilfe aus der Natur vorstellen. Richtig angewendet wirken sie oft erstaunlich schnell und zuverlässig und sind dabei äußerst preiswert!

### Kleine Schürf- und Schnittwunden

Ist die Verletzung in freier Natur passiert und Sie haben kein Verbandszeug und keine desinfizierende Jodsalbe zur Hand? Suchen Sie sich einige Spitzwegerichblätter! Zur Not tut es auch ein naher Verwandter wie der Mittlere Wegerich oder der Breitwegerich. Einer der drei Verwandten ist fast immer am Wegesrand zu finden. Mit dem aus den Blättern gequetschten Saft die Wunde beträufeln. Aus leicht mürbe gedrückten Blättern lässt sich dann mit etwas Geschick ein erster provisorischer Verband formen. Zu Kneipps Zeiten war dies die gängige Wundversorgung und Kneipps Urteil darüber war geradezu euphorisch: *„Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riss zu und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Spitzwegerich jede Fäulnis und faules Fleisch.“* Tatsächlich funktioniert die von Hustentees her bekannte antibakterielle, antientzündliche und reizmildernde Wirkung der Pflanze nicht nur im Schleimhautbereich des Nasen-Rachentrakts, sondern auch auf ganz normalen Hautbezirken. Zu Hause angekommen kann man die Wunde dann richtig verbinden und dabei die Verbandskompressen mit Spitzwegerichteem tränken. Dies fördert nochmals ein schnelles Abheilen der Wunde.



Der Spitzwegerich, auch Spießkraut, Lungenblattl oder Schlangenzunge genannt, war Heilpflanze des Jahres 2013.

## Blasen an den Füßen

Die Freude an der Bergwanderung und an den neuen Wanderschuhen wird getrübt durch schmerzhaft Blasen? Wieder sind die Könige der Wege (das *rich* im „Wegerich“ stammt aus dem Althochdeutschen, wo *rih* „König“ bedeutet) gute Freunde und Verbündete. Ideal geeignet ist hier der Breitwegerich, dessen Blätter genau um die Fersen passen. Legen Sie mindestens ein Blatt mit der Oberseite auf die schmerzende Stelle und ziehen Sie dann Strümpfe und Schuhe wieder an. Schmerzen und Rötung lassen damit schneller nach und die Blasen (bitte nicht aufstechen!) heilen schneller ab!

## Insektenstiche

Hier gibt es eine ganze Reihe von pflanzlichen Helfern, die das Anschwellen des Stichs verhindern und die Schmerzen bzw. den Juckreiz lindern können. Gut bekannt und bewährt ist das Auflegen einer frisch aufgeschnittenen Küchenzwiebel – die aber in freier Natur wohl nicht immer zur Hand sein wird. Meist lässt sich aber schnell ein Spitzwegerichblatt finden und genauso anwenden, wie bei den Schürf- und Schnittwunden beschrieben. Auch der Saft aus dem Stängel des Drüsigen Springkrauts und zur Not auch gequetschte Blätter des Gänseblümchens sind tauglich für eine erste Behandlung. Sehr gut wirksam ist der Saft, der an den Bruchstellen von Aloeblättern austritt. Dieses hübsche, kaktus-ähnliche Liliengewächs sollte jeder in seinem Haus, Garten oder auf seiner Terrasse beherbergen – hilft es doch auch gegen leichte Verbrennungen oder Wunden und macht damit seinem volkstümlichen Namen „Wundkaktus“ alle Ehre.

Wer seine Hausapotheke gemäß den Empfehlungen von Sebastian Kneipp eingerichtet hat, hat auch ein Fläschchen mit Spiköl (Lavendelöl) im Schrank. Einige Tropfen davon bringen ebenfalls rasche Hilfe und beruhigen allein schon durch ihren Duft vor allem den Kummer kleiner Patienten.

## Sportverletzungen

Prellungen, Zerrungen, Verrenkungen, blaue Flecken – für alle Formen von stumpfen Sportverletzungen ist die Arnika das erste und beste Naturheilmittel. Bereits Kneipp lobte sie in den höchsten Tönen: „*Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen – in vielen Fällen hilft sie rasch und schmerzlos.*“

Man bedient sich entweder der Tinktur, die man aber vor dem Auftragen etwa 1:4 verdünnen muss, oder man hat für alle Fälle ein kühlendes Arnikagel in seiner Hausapotheke. Für alle, die Sport treibende Kinder haben, ist dies eines der wichtigsten Mittel, um schnell helfen zu können. Wichtig ist natürlich immer, die Verletzung möglichst schnell, möglichst gut (z.B. mit Eis) und lange zu kühlen und danach das verletzte Glied hoch zu lagern und zu schonen.



Die Arnika, auch Bergwohlverleih genannt, gibt es in etwa 30 Arten und gehört zur Familie der Korbblütler.

## Kleine Verbrennungen, Sonnenbrand

Sie haben sich die Finger am Kochtopf oder am Bügeleisen verbrannt? Oder ihre Wade am heißen Motorrad-Auspuff? Ihr Kind hat sich eine Tasse mit heißem Tee über die Hand gekippt? Das Erste und Wichtigste, was bei Verbrennungen zu tun ist, ist, sie solange unter fließendem Leitungswasser von 15 – 20 Grad zu kühlen, bis der Schmerz deutlich nachgelassen hat! Bei größeren Verbrennungen mit Blasenbildungen sollten Sie keine Hausmittel anwenden, sondern nur die Verletzung steril abdecken und dann sofort einen Arzt aufsuchen!

Auch auf kleineren Verbrennungen haben alte Hausmittel wie Mehl, Öl, Kartoffelscheiben oder Zahnpasta nichts zu suchen. Was man aber versuchen kann, ist das Betupfen der verbrannten Stelle mit dem Saft aus einem abgebrochenen Aloeblatt oder das Aufbringen von einigen Tropfen Lavendelöl. Lavendelöl desinfiziert, erzeugt Verdunstungskälte und wirkt, wie die Aromatherapeuten wissen, beruhigend auf alle Betroffenen.

Später lassen sich die geschädigten Hautstellen sehr gut mit Johanniskrautöl pflegen. Das rot gefärbte Johanniskrautöl ist auch ein sehr effektives Naturheilmittel zur Nachbehandlung eines Sonnenbrands. Es lindert die Entzündung und fördert die Wiederherstellung der natürlichen Hautfunktionen.

Ähnlich gut geeignet sind auch hochwertige After-Sun-Präparate mit Kamillenöl.

Auf stärker schmerzende Sonnenbrandstellen (z.B. auf dem Fußrist) kann man Huflattichblätter auflegen.

Diese heißen im Volksmund auch „Hitzblätter“, weil sie die Wärme ableiten, die Entzündung nehmen und für lindernde Kühlung sorgen.



**Der Echte Lavendel oder Schmalblättrige Lavendel ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler.**

## Kopfschmerzen, Kater

Wenn die Föhnwetterlage für freie Sicht auf die Berge sorgt, haben viele wetterfühlige Menschen mit Kopfweh zu kämpfen. Hier hilft es oft, einige Tropfen Pfefferminzöl oder auch Lavendelöl auf die Schläfen aufzubringen und diese dann mit kreisenden Bewegungen langsam einzumassieren. Achten Sie bitte darauf, dabei nicht zu nahe an die Augen zu kommen und sich danach gut die Finger zu waschen. Im Auge oder auf Schleimhäuten ist sonst mit Reizerscheinungen zu rechnen!

Vielen hilft auch das Trinken eines Tees von Mädesüßkraut oder Weidenrinde – diese Tees enthalten Salicylsäure-Verbindungen und stellen sozusagen das „pflanzliche Aspirin“ dar.

Stammen die Kopfschmerzen von einer zu langen und zu feucht-fröhlichen Feier, so sei zusätzlich das Trinken von ein oder zwei Tassen Tausendgüldenkraut-Tee empfohlen. Dessen Bitterstoffe räumen auch den Magen wieder auf und sind ein Geheimtipp als wirksame Kater-Medizin!

## Zahnschmerzen

Oft überfallen einen Zahnschmerzen zu den denkbar ungeeignetsten Zeiten – in der Nacht oder am Wochenende, wenn die zahnärztliche Hilfe weit weg ist ...

Hier hilft ein gut sortiertes Gewürzregal, das auch Gewürznelken beherbergt oder ein Garten, in dem der Salbei blüht! Nehmen Sie eine Gewürznelke und kauen Sie sie langsam und gründlich im Bereich des schmerzenden Zahns. Entzündetes Zahnfleisch kann man auch mit einer befeuchteten Gewürznelke massieren. Dies betäubt den Schmerz, reinigt und desinfiziert zugleich. Danach kann man den Mund mehrmals mit frisch bereitetem,



ungezuckertem Salbeitee spülen. Der Tee wirkt ebenfalls antibakteriell und ist gerade im Schleimhautbereich stark entzündungshemmend.

## Erkältungen

Die ersten Anzeichen einer Erkältung zeigen sich? Sie fühlen sich unwohl und „verschnupft“. Die Nase beginnt zu laufen und Sie beginnen zu frösteln. Jetzt sollten Sie sich, wenn möglich, schnell in eine Badewanne mit Thymianölbad setzen! Das stark antiseptisch, schleimlösend und auswurfördernd wirkende ätherische Thymianöl wird dabei über die Haut und die Atmung aufgenommen und teilweise über die Lungen wieder ausgeschieden. Das tiefe Einatmen der aufsteigenden Dämpfe ist wohltuend und bringt eine spürbare Erleichterung der Atmung. Die Überwärmung durch das heiße Badewasser (38 – 39° C) führt über konsensuelle Reaktionen zu einer besseren Durchblutung der Schleimhautbereiche in Hals und Rachen. So kann es gelingen, eine drohende Erkältung einfach „wegzubaden“.

Daneben ist das Trinken von Thymiantee sehr zu empfehlen oder, bei Halsschmerzen, das Gurgeln mit Salbeiblätter-Tee.

Immer hilfreich gegen Erkältungen ist auch ein Kneippscher Kopfdampf, dem man am besten einige Tropfen Kamillentinktur oder ätherisches Öl von Eukalyptus oder Salbei hinzufügt.

Bei allen Erkältungen gilt zudem: Trinken Sie möglichst viel heißen Tee, gehen Sie an der frischen Luft spazieren und verwenden Sie „warme“ Gewürze (wie Gelbwurz (= Curcuma), Ingwer und Zimt) zur Bereitung Ihres Essens! Die besten Heilpflanzen zur Behandlung von fiebrigen Erkältungskrankheiten sind Thymian, Holunderblüten und Lindenblüten. Holunder- und Lindenblütentee sind klassische Schwitztees, die dem Körper helfen, sich selbst zu helfen. Das „Ausschwitzten“ der Erkältung ist dabei im besten naturheilkundlichen Sinn. Um höheres Fieber zu senken, hilft der Kneippsche Wadenwickel, den man ohne großen Aufwand selbst anlegen kann! Dazu macht man ein Leinentuch mit ca. 18 °C kaltem Wasser nass, wickelt es faltenlos um die Wade und legt ein größeres Baumwolltuch und dann ein kleines Wolltuch darüber. Nach 15–20 Minuten oder sobald er sich warm anfühlt, wird der Wickel gewechselt. Diese Anwendung ist auch eine Zuwendung und gerade für fiebrige Kinder besonders geeignet!



**Die Thymiane oder Quendel sind eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütengewächse. Einige Arten sind Heil- und Gewürzpflanzen.**

## Hexenschuss

Plötzlich und wie aus dem Nichts kann er kommen: Eine ruckartige Bewegung, ein zu hastiges Aufstehen aus dem Bett, eine zu schwere Last angehoben und schon fährt ein Hexenschuss mit einem heftigen Schmerz in den Rücken. Aufrichten geht nicht mehr, man nimmt unwillkürlich eine Schonhaltung ein, in der man demütig verharren muss, bis der Schmerz wieder nachlässt. Dafür kann man naturheilkundlich allerdings eine ganze Menge tun!

Zum Glück wird ein Hexenschuss nur selten durch einen Bandscheibenvorfall, sondern meist durch Wirbelblockaden oder Muskelverkrampfungen verursacht. Um den Rücken zu entlasten, empfiehlt sich zuerst eine Stufenlagerung mit hochgelagerten Beinen. Danach gilt es, die verkrampften Rückenmuskeln besser zu

durchbluten und damit zu entspannen. Verkrampfte Muskeln können einen Teufelskreis entwickeln (Verkrampfung → schlechtere Durchblutung → Schmerzen aufgrund von schlechter Sauerstoffversorgung → Verkrampfung). Diesen Teufelskreis kann man mit Wärmebehandlungen oder durchblutungsfördernden Maßnahmen durchbrechen. Dazu dienen die gute alte Wärmflasche oder Rheuma-Pflaster und -Cremes mit dem stark durchblutungsfördernden Wirkstoff Capsaicin, der aus Chilischoten gewonnen wird. Pfarrer Kneipp hätte in solchen Fällen heiße Heublumenbäder oder die Anwendung eines heißen Heusacks verordnet, deren Wirkung man z.B. mit einer anschließenden Bürstenmassage noch verstärken kann. Ganz Mutige können die Durchblutung auch durch ein Schlagen mit frischen Brennnesseln verstärken. Kneipp meinte dazu: *„Die Furcht vor der ungewohnten Rute wird bald der Freude weichen über deren herrliche Wirksamkeit.“*

Wichtig ist es danach, sich nicht stillzuhalten und sich auch nicht ins Bett legen, sondern sich, so gut es geht und soweit die Schmerzen es zulassen, leicht zu bewegen und Dehnungsübungen für den Rücken durchzuführen.

Als natürliche Schmerzmittel kann man Tees mit Weidenrinde und Mädesüßkraut trinken und Einreibungen mit Wacholderöl, Arnikasalbe oder auch mit Johanniskrautöl durchführen. Pfarrer Kneipp meinte, das letztere sei *„ein herrlicher Balsam gegen Anschwellungen, Hexenschuss, Gicht-Verrenkungen“*.

Kneipp hat aber auch gemahnt: *„Vergesst mir die Seele nicht!“* Falls der Hexenschuss immer wieder kommt oder die Schmerzen chronisch werden, kann z.B. eine Verhaltenstherapie helfen, in der man lernt, mit negativen Gefühlen, Ängsten, Sorgen und belastenden Situationen besser umzugehen.

Bei sehr starken Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Schmerzen, die über das Gesäß bis ins Bein ziehen oder wenn Lähmungserscheinungen auftreten, sollten Sie unbedingt sofort einen Arzt aufsuchen!



**Mädesüß, auch Spierstaude, ist eine Gattung in der Familie der Rosengewächse.**

*Dr. Manfred Fischer*