Newsletter: NL-2026-Mitte September
Rubrik: Gesundheit
Text: Fabrice Müller

Heilende Helfer am Wegesrand



Heilkräuter am Wegesrand – zum Beispiel die Kamille – bieten sich an für die Erste Hilfe.
Fotos: pixabay.com

Schnell ist es passiert: Man übersieht beim Wandern eine Wurzel, stolpert und verletzt sich. Oder man wird von einem Insekt gestochen. Häufig sind auf Wanderungen auch Schürfwunden. Zum Glück bietet die Natur eine Vielzahl an Heilkräutern, die am Wegesrand wachsen. Wir stellen Ihnen einige dieser wertvollen Pflanzen näher vor.



Spitzwegerich: reizlindern und antibakteriell

Die Spitzwegerichblätter zeichnen sich durch die reizlindernde Wirkung der Schleimstoffe und die adstringierende Wirkung der Gerbstoffe aus. Die enthaltenen Iridoide haben antibakterielle Eigenschaften. Ausserdem wirken sie entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. Nach einem Insektenstich

oder auch dem unangenehmen Kontakt mit Brennnesseln verschafft der Saft des Spitzwegerichs schnelle Linderung. Dafür wird ein frisches Blatt zwischen den Fingern gerieben oder zerdrückt, bis der Pflanzensaft austritt. Anschließend wird die betroffene Hautstelle vorsichtig damit betupft. Die im Saft enthaltenen entzündungshemmenden Wirkstoffe wirken beruhigend, juckreizstillend und abschwellend.



Giersch: entzündungshemmend und blutreinigend

Das Wildkraut Giersch wartet zum einen mit den entzündungshemmenden Vitaminen A und C auf; zum andern bietet das Wildkraut eine grosse Palette von Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Magnesium, Zink und Kupfer. In seiner Gesamtheit hat es unter anderem entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung. Äusserlich kann Giersch als Umschlag bei Insektenstichen, Hautentzündungen oder geschwollenen Gelenken verwendet werden.



Gundelreben: bei schlecht heilenden, eiternden Wunden

Gott hat Dir Gnad' gegeben!", so sprachen die Menschen früher, und recht hatten sie. Viele entzündungshemmende Gerbstoffe und ätherische Öl sind typisch für das gesunde Wildkraut. Schlecht heilende, eiternde Wunden sind ein zentraler Anwendungsschwerpunkt.



Breitwegerich: bei Insektenstichen, Schürfwunden, Blasen

Besonders bewährt hat sich der Breitwegerich für die rasche äusserliche Erste Hilfe direkt in der Natur. Bei Insektenstichen, Brennnessel-Quaddeln, leichten Schürfwunden oder Blasen an den Füssen werden frische Wegerichblätter zwischen den Fingern (oder durch Kauen) zerquetscht, bis der Pflanzensaft austritt. Dieser Pflanzenbrei wird auf die betroffene Stelle gelegt. Die Schleimstoffe kühlen, die Gerbstoffe wirken blutstillend und adstringierend (zusammenziehend), während das Aucubin wie ein mildes natürliches Antibiotikum vor Infektionen schützt.



Schafgarbe: blutstillend und leicht desinfizierend

Schon Achilles soll die Schafgarbe bei Kriegswunden genutzt haben. Ihre ätherischen Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe wirken blutstillend, entzündungshemmend und leicht desinfizierend. Kleine und oberflächliche Wunden sowie leichte Haut- und Schleimhautentzündungen lassen sich mit Schafgarbenkraut behandeln. Äusserlich kann das Kraut kurz in Wasser gekocht und dann auf Wunden oder entzündete Hautareale gelegt werden. In Kriegszeiten galt Schafgarbe als besonders wichtig für eine erste Wundversorgung.



Arnika: bei stumpfen Verletzungen, Prellungen und Blutergüssen

Bereits im Mittelalter wurde die Heilkraft der goldgelben, margeritenähnlichen Blüten der Arnika (Arnica montana) entdeckt. Die Arzneipflanze und Heilpflanze wirkt schmerzlindernd sowie entzündungshemmend und eignet sich vor allem bei der äusserlichen Behandlung von stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Blutergüssen und Verstauchungen. Grundsätzlich sollte die Anwendung immer sauber und hygienisch erfolgen. Frische Pflanzen müssen gut gewaschen werden. Bei Schwellungen aller Art, zum Beispiel nach Stichen, ist das Auflegen von frischen Blättern des Stumpfblättrigen Ampfers eine gute Wahl. Sein Saft lindert auch leichte Hautreizungen



Gänseblümchen: bei Juckreiz und Schwellung nach einem Insektenstich

Zerreibt man ein bis zwei Laubblätter des Gänseblümchens zwischen den Fingern, lindert der austretende Saft den Juckreiz und die Schwellung nach einem Insektenstich.



Hauswurz: bei Hühneraugen, Sonnenbrand, Verstauchungen

In den dicken Blättern speichert die Hauswurz Feuchtigkeit als kühlendes,

Juckreiz milderndes, abschwellendes, schmerzlinderndes und wundheilendes Gel. Frische Hauswurzblätter können als "Einzelampullen" der Länge nach aufgeknackt und zur Linderung von Sonnenbrand und Insektenstichen sowie zur Versorgung von Wasserblasen und entzündeten Hühneraugen direkt auf die Haut aufgelegt werden. Bei Verstauchungen werden zu Brei zerquetschte Hauswurzblätter auf das betroffene Gelenk aufgetragen und nachfolgend bandagiert.



Malve: bei leichten Verbrennungen

Die zerriebenen frischen Blüten der Malve, die auch als „Chäslichrut" bekannt ist, enthalten viel Pflanzenschleim, der bei leichten Verbrennungen einhüllend und reizmildernd wirken. Die Schleimstoffe der Pflanzen helfen als Tee auch bei Magen- und Darmstörungen.