



FOLGE 24: WUNDEN & SCHMERZEN NATÜRLICH BEHANDELN

Die Heilpflanzen-Schule

Schöne Sonnentage laden zu Wanderungen, sportlichen Aktivitäten im Freien oder zum Gärtnern ein. Damit das Vergnügen nicht durch kleine Missgeschicke wie Insektenstiche, unliebsame Begegnungen mit stacheligen Brombeerhecken oder die Folgen eines Sturzes getrübt wird, bieten pflanzliche Naturheilmittel wertvolle Hilfen an



Die Wiesen-Arnika (*Arnica chamissonis* ssp. *foliosa*, oben) hat eine ähnliche Heilwirkung wie die unter Naturschutz stehende Berg-Arnika. Man kann sie problemlos im Garten aussäen, selbst in kalkhaltige Erde. Die Ausläufer treibenden Stauden sind winterhart und blühen zuverlässig jedes Jahr von Juni bis August. Für Tinkturen und Öl-Auszüge erntet man die Blüten an einem sonnigen Tag

Bluterguss, Prellung, Verstauchung

Gegen viele Krankheiten und Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Jeder kennt diesen Satz, und er wird einem jäh wieder bewusst, wenn rasche Hilfe nötig wäre, die nächste Apotheke aber weit entfernt ist und ein Arzt unerreichbar scheint. Ganz ohne Frage: Akute Notfälle gehören in die Hände erfahrener Mediziner. Oberflächliche Hautverletzungen, Schürfwunden, blutende Kratzer, Insektenstiche oder die Erstversorgung von Prellungen und Verstauchungen, die bei Familienausflügen und Wanderungen immer mal vorkommen, kann man mit Unterstützung verschiedener Heilkräuter aber durchaus selbst in die Hand nehmen. Welche Möglichkeiten es gibt und worauf man achten sollte, erklärt die Heilpraktikerin und Buchautorin Helga Ell-Beiser.

Helga Ell-Beiser
Ist Dozentin an der Freiburger Heilpflanzen-Schule, Buchautorin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind Kinder- und Frauenheilkunde, Psychosomatik und Naturheilverfahren



Arnika-Salbe nimmt den Schmerz und fördert den Heilungsprozess

Zutaten: 100 ml Arnika-Öl (Apotheke oder selbst angesetzt, Rezept wie Johanniskraut-Öl, Seite 91), 10 g Bienenwachs, Salbendöschen.

Zubereitung: 1. Arnika-Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen. 2. Bienenwachs dazugeben und so lange rühren, bis sich die Wachsplättchen aufgelöst haben. Dann die flüssige Salbe in saubere Döschen füllen und erkalten lassen.

Anwendung: 3. Für einen Umschlag bei stumpfen Verletzungen die Salbe messerrückendick auf eine Mullkompressen streichen. 4. Mit der Salbenseite auf die zu behandelnde Stelle legen und mit einer Mullbinde fixieren. Sie können den Verband mehrere Stunden oder über Nacht auf der Haut lassen. **Vorsicht:** Sollte sich ein unangenehmes Hautgefühl bemerkbar machen, z. B. Juckreiz, Schwellung, Brennen oder Bläschenbildung, den Verband sofort entfernen. Das sind mögliche Symptome einer Korbblütler-Allergie.



Kniebeschwerden, Muskelverspannung

Kohlwickel lindern akute und chronische Schmerzen

Zutaten: 3-5 Wirsing- oder Weißkohlblätter, Glasflasche, Backblech, Mullbinde.

Zubereitung: 1. Die Kohlblätter waschen und trocken tupfen. Mit einem Messer die dicke Mittelrippe entfernen, sie könnte Druckschmerzen verursachen. 2. Auf einem Backblech als Unterlage jedes einzelne Blatt mit der Flasche so lange platt walzen, bis Saft austritt. Ein Holzbrett bzw. hölzernes Nudelholz würden den Kohlsaft aufsaugen.

Anwendung: 3. Die Kohlblätter dachziegelartig auf die betreffende Stelle legen. 4. Mit einer Mullbinde die Blätter gut fixieren. Kohlwickel sind als Hausmittel seit der Antike bekannt. Während Weißkohl sich bei akuten Beschwerden wie Nagelbett-Entzündungen bewährt hat, setzt man Wirsing z. B. bei Rheuma ein. Beide Kohlsorten besitzen Inhaltsstoffe, die schmerzlindernd und entzündungshemmend sind. Die Umschläge mindestens eine Stunde einwirken lassen. Über heißem Wasserdampf erhitzt, sind die Kohlblätter noch wirksamer.



Für viele Verletzungen gibt es erprobte Hausmittel und wirkungsvolle Heilkräuter. Wo ist eine Selbstbehandlung sinnvoll und wann sollte man von vornherein darauf verzichten?

HELGA ELL-BEISER: Gut zu behandeln sind kleinere Blessuren wie sie auch bei Kindern häufig vorkommen: oberflächliche Schürf- und Kratzwunden, Schnittverletzungen, Blutergüsse, Schwellungen, Insektenstiche und leichte Verbrennungen. Dagegen müssen nässende, infizierte Wunden mit schlechter Heilungstendenz unbedingt medizinisch versorgt werden. Ebenso stark blutende, verschmutzte Wunden, die man unter Umständen nähen muss.

Wie geht man bei der Behandlung leichter Hautverletzungen vor? Was ist dabei zu beachten?

HELGA ELL-BEISER: Kleinere Wunden möglichst ausbluten lassen, das hat einen reinigenden Effekt. Schmutz und Fremdkörper im Wundbereich mit verdünnter Ringelblumen-Tinktur entfernen (aus der Apotheke oder selbst angesetzt nach dem Rezept Hirtentäschel-Tinktur Seite 92).

Für die Behandlung von Schürfwunden sind Ringelblumen die erste Wahl

Nach der gründlichen Säuberung die Wundfläche mit einem Pflaster oder einer Mullbinde schützen. Erst wenn die Wundheilung abgeschlossen ist, kommt die Ringelblumen-Salbe zum Einsatz, damit der trockene Wundschorf nicht einreißt. Bei Schnitt- und tiefen Risswunden rät man von fetthaltigen Salben ab, sie könnten das Zusammenheilen verhindern. Eignet sich auch Arnika-Salbe für die Wundversorgung?

HELGA ELL-BEISER: Arnika wirkt zwar ebenfalls schmerzlindernd und entzündungshemmend, wird aber vorrangig bei stumpfen Verletzungen, also Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen verwendet. Für die Behandlung dieser Verletzungen gibt es übrigens eine sogenannte PECH-Regel: P für Pause, das heißt, der verletzte Körperteil wird sofort ruhig gestellt. E für Eis, mit Kühlkompressen 20-30 Minuten kühlen. C für Compression durch Anlegen eines Verbandes, am besten mit einer schmerzlindernden Ringelblumen- oder Arnika-Salbe. Und H für Hochlegen der betreffenden Extremitäten, damit sich Blutergüsse und Schwellungen nicht weiter ausbreiten.

Durch Wärme- bzw. Kältereize werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Wann ist Wärme, wann Kälte sinnvoll?

HELGA ELL-BEISER: Bei chronischen Schmerzen wie beispielsweise Arthrose hilft in der Regel Wärme, auch bei Rückenbeschwerden. Wärmflaschen, Kirschkernkissen oder eine Meerrettich-Auflage lockern die verkrampten Muskeln.

Fotos: MSU/rene Lehmann; Zeichnung: alind.net

Meerrettich wächst in nahezu jedem Gartenboden, am liebsten jedoch in tiefgründiger, nährstoffreicher Erde. Der Anbau lohnt sich. Einmal gepflanzt, können die würzigen Pfahlwurzeln jedes Jahr im Spätherbst geerntet werden. Der stattliche Kreuzblütler beansprucht allerdings viel Platz. Als Wildpflanze findet man ihn auf feuchten Wiesen und an Bachrändern.



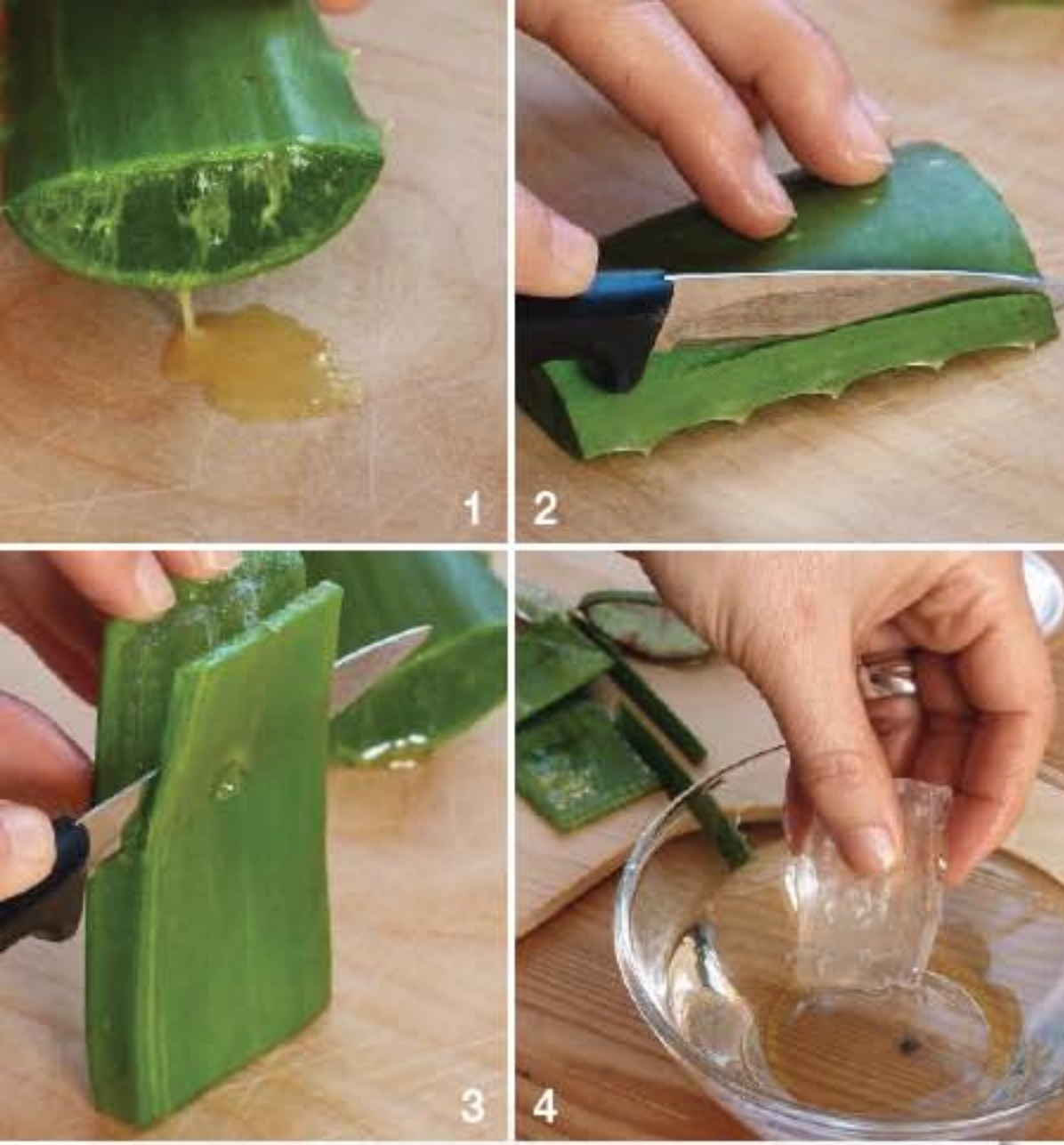
Senföle regen die Durchblutung an

Zutaten: 1 Meerrettich-Wurzel, Küchenreibe, Papiertaschentücher.

Zubereitung: Meerrettich waschen und trocken tupfen. Die Wurzel fein reiben, 1 gehäufte Esslöffel genügt für eine Anwendung. Ein Taschentuch entfalten, glatt streichen und den geriebenen Meerrettich in die Mitte legen. Das Papiertuch so zusammenfalten, dass ein 5 x 5 cm großes Päckchen entsteht.

Anwendung: Die Meerrettich-Auflage auf die schmerzende Stelle legen und mit leichtem Druck festhalten. Nach wenigen Minuten machen sich die scharfen Senföle durch leichtes Brennen auf der Haut bemerkbar. Je nach Empfindlichkeit das Päckchen nach 6-10 Minuten entfernen. Die wärmenden, durchblutungsfördernden Senföle lindern Nackenschmerzen und durch Verspannung verursachtes Kopfweh. Anschließend können Sie die leicht gerötete Haut mit Johanniskraut-Öl sanft massieren. **Nicht anwenden** bei vorgeschädigter Haut, Kindern unter 12 Jahren sowie Senioren.





Wüstenlilie wird die Jahrtausendealte Heilpflanze genannt, die vor 1930 in Mitteleuropa noch so gut wie unbekannt war. Obwohl in tropischen und subtropischen Regionen beheimatet, kann man Aloe vera auch bei uns erfolgreich kultivieren. Die Sommermonate verbringt sie am liebsten an einem sonnigen Platz im Garten oder auf der Terrasse. Vor den ersten Frösten bezieht sie ihr Winterquartier im Haus. Der Raum sollte kühl und hell sein. Öfter gießen

Sonnenbrand, leichte Brandwunden

Durch die Wärme dehnen sich die Blutgefäße aus, das fördert die Durchblutung und der Schmerz lässt nach. Bei chronischen Entzündungen wie Arthritis ist dagegen Kälte die bessere Wahl. Sie wirkt örtlich betäubend und stoppt die Schmerzweiterleitung. Durch die Kühlung ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Durchblutung wird verringert, außerdem verlangsamt sich der Stoffwechsel, wodurch die Entzündung abgeschwächt wird.

Was ist bei der Behandlung von Sonnenbrand zu beachten?

HELGA ELL-BEISER: Auf keinen Fall mit Eiswürfeln kühlen, das könnte eine weitere Schädigung der Haut zur Folge haben. Besser sind in der akuten Phase feuchte Umschläge mit Wasser und Aloe-Gel. Nach dem Abklingen der Schmerzen die geröteten Stellen mit Johanniskraut-Öl behandeln, nicht mit Salben (siehe Kasten).

Wie sieht der optimale Aufbewahrungsort für selbst hergestellte Salben, Öle und Tinkturen aus und wie lange sind diese in der Regel haltbar?

HELGA ELL-BEISER: Der ideale Ort ist kühl und dunkel. Salben haben eine Haltbarkeit von einem Jahr. Tinkturen von zwei Jahren. Bei Johanniskraut-Öl ist es wiederum nur ein Jahr, sein Wirkstoff Hyperforin baut sich rasch ab.

Aloe-Gel spendet Feuchtigkeit und hemmt Entzündungen

Zutaten: 1 fleischiges Aloe-vera-Blatt.

Zubereitung: 1. Auf leichten Druck sondert die Schnittstelle das gelbe, hautreizende Aloin ab, das für eine äußere Anwendung ungeeignet ist. 2. Mit dem Messer die gezähnten Seitenränder abschneiden. 3. Das Blattstück halbieren und das transparente Gel herauslösen. 4. Um die letzten Aloin-Reste zu entfernen, die Gelstücke kurz in kaltes Wasser tauchen.

Anwendung: Als Notfall-Hilfe können leichte Verbrennungen sofort mit einem Gel-Stück behandelt werden. Püriert und gekühlt ist das flüssige Aloe-Gel eine Wohltat auf sonnengeschädigter Haut. Es lindert den Schmerz, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und fördert den Heilungsprozess. Ideal auch für Kinder.

Hitzestau vermeiden!

Bei einem Sonnenbrand keine fetthaltige Ringelblumen- oder Arnika-Salbe benutzen, da diese die Atmung der Haut beeinträchtigen. Als Erste-Hilfe-Maßnahme die verbrannte Haut durch nasse Umschläge kühlen. Aloe-Gel oder andere entzündungshemmende Lotionen auftragen und viel trinken. Zum Abheilen die wunden Stellen über Nacht mit Johanniskraut-Lavendel-Öl behandeln.

Johanniskraut-Öl mit Lavendel

Zutaten: 2 Handvoll Johanniskraut (Blätter, Blüten, Knospen und grüne Samenkapseln) ca. 600 ml Oliven-Öl und ätherisches Lavendel-Öl.

Zubereitung: Johanniskraut ausschütteln, nicht waschen und möglichst klein schneiden. In ein Weckglas geben, mit Öl auffüllen, bis die Kräuter großzügig bedeckt sind. Das Glas verschließen und an einen warmen Platz stellen. Nicht in die Sonne, da die Wirkstoffe des Johanniskrauts sehr lichtempfindlich sind. Täglich schütteln. Nach 3-6 Wochen färbt sich das Öl rubinrot und kann gefiltert werden. Pro 100 ml Öl 20 Tropfen ätherisches Lavendel-Öl hinzufügen, gut vermischen und in Flaschen füllen.

Anwendung: Johanniskraut und Lavendel haben ein ähnliches Wirkspektrum: entzündungshemmend, schmerzlindernd und wundheilend. Das Öl eignet sich auch für offene Wunden und Schürfwunden.



Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist von seinen ähnlich aussehenden, ebenfalls wild wachsenden Artgenossen nicht einfach zu unterscheiden. Es gibt allerdings zwei auffallende Merkmale: Hält man ein Blatt gegen die Sonne, sieht es aus wie perforiert. Die vermeintlichen Löcher entpuppen sich als winzige Öldrüsen. Noch deutlicher wird der Unterschied, wenn man mehrere Blüten zwischen den Fingern zerreibt und der blutrote Farbstoff Hypericin austritt



Foto: Mauritius/imagobroker, MSU/Ina Lehmann (8)



Gänseblümchen und Spitzwegerich sind wirksame Ersthelfer bei kleinen Kratzern, Schrammen und Insektenstichen. Die Blätter der beiden Wildpflanzen besitzen entzündungshemmende und blutstillende Eigenschaften, außerdem sind sie nahezu überall anzutreffen – was bei einer Wanderung immer vorteilhaft ist. Selbst Kinder finden sie ohne Mühe. Eine rasche Linderung der Schmerzen bringt der frische Pflanzensaft. Dazu erntet man einige Blätter und zerreibt sie so lange zwischen den Fingern, bis die Blattmasse weich und feucht ist. Sie wird mehrmals auf die wunden Stellen getupft, nicht gerieben.



Hautverletzungen, Insektenstiche, Entzündungen

Hirtentäschel-Tinktur stillt blutende Wunden

Zutaten: 1 Handvoll Hirtentäschelkraut (kann von Frühjahr bis Herbst gesammelt werden), 200–300 ml Wodka oder Doppelkorn, braune Flasche für die Tinktur (Apotheke).

Zubereitung: Kraut vorsichtig ausschütteln und grob zerkleinern. 3 gehäufte EL in ein Schraubglas geben. So viel Alkohol darübergießen, bis alles großzügig bedeckt ist. Das verschlossene Glas an einen warmen Ort stellen und täglich schütteln. Nach 3 Wochen filtern und in die braune Flasche füllen. Setzen Sie immer nur eine kleine Menge an. Einige Inhaltsstoffe des Hirtentäschels verlieren nach 3 Monaten ihre Wirkung.

Anwendung: Tinktur 1:1 mit Wasser verdünnen. Kratzer oder Schürfwunden vorsichtig damit säubern, dann eine mit der Tinktur getränkte Kompresse auf die verletzte Stelle legen und mit einer Mullbinde fixieren. Sie wird entfernt, sobald die Blutung gestillt ist.

Welche pflanzlichen Heilmittel würden Sie mit auf Reisen oder eine längere Wanderung nehmen?

HELGA ELL-BEISER: Für Prellungen, Verstauchungen und Blutergüsse: Arnika-Salbe, Johanniskraut-Öl und Beinwell-Salbe (selbst gemacht bzw. Salben von Klosterfrau oder Kytta). Für Schürf- und Schnittwunden: zur Wundreinigung Ringelblumen-Tinktur (Calendula-Essenz von Wala oder Weleda) und für die anschließende Behandlung eine Ringelblumen-Salbe. Für Sonnenbrand und Muskelkater: Aloe-Gel und Johanniskraut-Öl. Und zur Behandlung von Insektenstichen habe ich stets eine Zwiebel dabei. Der entzündungshemmende und schmerzstillende Saft wird auf die Stichstelle geträufelt und mit etwas Glück entsteht noch nicht einmal eine Schwellung. Wenn ich mit Kindern unterwegs bin, suchen wir natürlich nach Spitzwegerich und Gänseblümchen. So lernen sie gleich ihre Helfer bei Stichen und kleineren Verletzungen kennen und können sich notfalls selbst behandeln.

Irene Lehmann

Fotos: Flora Press/GMI, MSU/Irene Lehmann (4); Zeichnung: alg-images

Das Hirtentäschel

(*Capsella bursa-pastoris*) findet man auf Äckern, Wiesen, Wegen und Schuttplätzen. Seinen Namen verdankt das Kraut seinen herzförmigen Früchten, die den Umhängebeuteln mittelalterlicher Hirten ähnlich sehen. Es blüht und fruchtet von März bis November und kann in dieser Zeit auch gesammelt werden. Neben der äußeren Anwendung als blutstillende Tinktur wird es in der Volksheilkunde als Tee bei Menstruationsbeschwerden verwendet.



Die Taurische Zistrose (*Cistus incanus* ssp. *tauricus*) ist besonders heilkräftig. Sie enthält dreimal mehr Polyphenole als grüner Tee. Außerdem haben Blätter, Blüten und Stängel schmerzstillende, entzündungshemmende Stoffe, die gegen Viren, Bakterien und Pilze wirksam sind. In Weinbaugebieten und mit Winterschutz gedeihen Zistrosen auch im Garten.

Zistrosen-Tee bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums

Zutaten: 3 TL Zistrosen-Teekraut (aus der Apotheke oder selbst geerntet), 300 ml kaltes Wasser.

Zubereitung: Kraut und Wasser in einen Topf geben und langsam erhitzen. Je nach Geschmack und gewünschter Stärke 1–5 Minuten köcheln lassen, dann filtern.

Anwendung: bei den ersten Anzeichen von Halsschmerzen und Entzündungen des Mund- und Rachenraums mehrmals täglich mit dem Tee gurgeln. Er wirkt entzündungshemmend und wundheilend. Außerdem hält die Zistrose Viren und Bakterien in Schach und wird daher auch als Erkältungstee geschätzt.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

Der sommerliche Garten ist jetzt erfüllt von wundervollen Blüten- und Kräuterdüften. Ein Geschenk der Natur, das man möglichst lange bewahren möchte. Unser nächstes Thema „Pflanzendüfte und Essenzen“ beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, ätherische Öle zu konservieren und zu nutzen.

