ERSTE HILFE BEI *Wunden* *blutstillend*

Hast Du beim Wandern unwillentlich den Boden geküsst? Ist Dir beim Holzschnitzen versehentlich, der Finger in die Quere geraten?

Die Natur bietet Dir Erste Hilfe, wenn Du unterwegs bist und nicht gleich Jod oder ein Desinfektionsmittel dabei hast. Um Verunreinigung und eine Ansammlung von Bakterien oder Viren umgehen zu können, wasche die Verletzung oder Schürfwunde mit fliessendem Wasser oder Deinem Trinkwasser aus.
Verwende nur saubere Blätter für Deine Natur Apotheke!

Je nach Wunde ist eine natürliche Wundheilung nicht ausreichend und Du brauchst zu Hause auf ein chemisch-synthetisches Präparat zurückzugreifen oder sogar einen Arzt oder Apotheker aufzusuchen.

Helfer nahe am Wegrand:

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris)

Frauenmantelblätter sind Blutstiller und Wundpflaster in einem und eigenen sich aufgrund ihrer blutstillenden, entzündungshemmenden, zusammenziehenden (adstringierend) und antiseptischen Wirkung als kurzfristiger Verband Ersatz.

Gemeine Schafgarbe (Achillea millefolium)

Die Schafgarbe ist das "Desinfektionsmittel" der Wiese und seit der Antike als solches bekannt. Die Gerbstoffe fördern die Blutgerinnung.Die Pflanze wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, wundheilend und schmerzlindernd. Infizierte und entzündete Wunden werden mit dem Saft aus zerriebenen Blättern betupft.
Vorsicht: Behandelte Wunde nicht dem Licht/der Sonne aussetzen, kann zu Hautreizungen (Schafgarben Dermatitis) führen. Zudem Personen mit einer Korbblütler-Allergie sollten die Schafgabe meiden.

Kleine Braunelle (Prunella vulgaris)

Die kleine, auch gemeine Braunelle ist ein kleines Pflänzchen, welches dem Löwenmäulchen gleicht und überall auf den Wiesen anzutreffen ist. Sie wird ebenfalls Allheil-Pflanze angesehen und wirkt antibiotisch, adstringierend, blutstillend und ein Sud lässt die Wunde rascher und schöner heilen.

ERSTE HILFE BEI *Wunden heilend*

Verwende nur saubere Blätter für Deine Natur+Apotheke!

Gänseblümchen (Bellis perennis)

Ob als Haarschmuck, essbare Dekoration auf einem Salat oder Heilpflanze das hübsche Gänseblümchen ist eines der bekanntesten Blumen in Europa. In der Wundpflege ist es vor allem für die rasche Wundheilung bekannt. Hierfür zerquetschst Du z.B. mit einem Stein frisch zerriebene Blüten und Blätter und machst mit einem Taschentuch ein Wickel/Umschlag.

Giersch (Aegopodium podagraria)

Der Giersch oder auch Gewöhnliche Geissfuss genannt, ist wuchernd und grossflächig an schattigen Plätzen zu finden. Die kleinen, weissen Blüten sowie die Blätter sind in der Wildkräuterküche beliebt.
Vorsicht: Es gibt auch noch giftige Doldenblütler, welche dem Giersch ähnlich sehen! Wichtiges Merkmal: Der Stiel des essbaren Giersch ist im Querschnitt dreieckig!
Als Wundheilmittel d.h. bei kleinen Hautverletzungen, Insektenstichen und Verbrennungen setzt man frische, zerquetschte Giersch-Blätter als Wickel/Umschlag ein.

Echtes Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Das Echte Johanniskraut ist leuchtend gelb und recht auffällig. Es gilt als Universalmedizin des Schweizer Arzt Paracelsus. Beim Zerquetschen tritt ein rot, öliger Saft aus der entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, durchblutungsfördernd und antibakteriell wirkt. Deshalb ist der Ölauszug bei Wunden, leichten Verbrennungen, Sonnenbrand und Neurodermitis empfehlenswert. (Weitere Anwendungsgebiete folgen im Newsletter)
Vorsicht: Johanniskraut sollte man nicht vor Sonnenbädern auftragen, denn es macht die Haut lichtempfindlich.

ERSTE HILFE BEI *Schürfwunden*

Verwende nur saubere Blätter für Deine Natur+Apotheke!

Ringelblume (Calendula officinalis)

Calendula galt im Aberglauben des Mittelalters als Orakel und Zauberpflanze. Sie wurde u.a. für die Wettervorhersage genutzt und durfte nur im insgeheimen gepflückt werden, sonst beschwor sie Gewitter auf.
In der Naturheilkunde gehört die Ringelblume zu den bliebesten Heilpflanzen und die Ringelblumensalbe ist wegen ihrer Heilwirkung bei Hauterkrankungen und Verletzungen welt-berühmt. Sie wirkt antibiotisch, schmerzlindernd, entzündungs-hemmend und fördert die Neubildung von Gewebe. Sie heilt selbst schwierige und ältere Wunden von aussen nach innen.

Breit- & Spitzwegerich (Plantago major)

Der Breiwegerich hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. Einst brachten ihn europäischen Siedler nach Nordamerika, weshalb er von den Indianern als „Fussstapfen des weissen Mannes" bezeichnet wurde. Breit- & Spitzwegerich wird vor allem bei schmerzhaften, nicht stark blutenden Schürfwunden eingesetzt. Ein sauberes Blatt ist ein hervorragendes Wundpflaster aus der Natur und wirkt, schmerzlindernd, entzündungshemmend und keimbekämpfend (antiseptisch).

Sauerampfer (Rumex acetosa)

Magst Du Dich daran erinnern, wie Dein Bauch nach grösserem Verzehr von Sauerampfer als Kind geschmerzt hatte? Kein Wunder die enthaltene Oxalsäure kann in grosser Menge den Magen-Darmtrakt oder die Nieren reizen. Die saftigen Blätter sind essbar, Speichel fördernd und können etwas den Durst lindern. Vorsicht vor gedüngten Wiesen! Die Gerbstoffe in allen Ampfer-Arten haben eine zusammenziehende (adstringierenden) und somit wundheilende Wirkung. Sie werden gegen Entzündungen, besonders der Mundschleimhäute und des Rachens als beliebtes Mittel in der Naturheilkunde eingesetzt.

ERSTE HILFE BEI *Prellung, Verstauchung*

Bist Du beim Biken oder Wandern gestürzt?

Hast Du ein Bluterguss oder den Finger eingequetscht?

Magst Du Dich an die PECH-Regel erinnern?

- Pause; Aktivität einstellen
- Eis; betroffenes Körperteil kühlen, um Anschwellung entgegen zu wirken. Achtung nicht direkt auf die Verletzung -> Erfrierungs-Gefahr !
- Compression; Kompressionsverband verhindert Ausweitung und Schwellung
- Hochlagern; Wenn möglich oberhalb Herzhöhe lagern, um Schmerzen zu reduzieren

Eine homöopathische Arnica Salbe oder Globuli gehören in vielen Familien zum ständigen Wegbegleiter. Die entzündungshemmende, schmerzlindernde und abschwellende Heilpflanze findest Du zwar nicht am Wegrand, ist jedoch DIE Wahl bei stumpfen Verletzungen von aussen wie Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen und Blutergüssen. Arnica Präparate verkürzen meist die Genesungszeit und Globuli kommen auch vor und nach Operationen zu Anwendung.

Sollten sich der Zustand des verletzten Körperteils rasch verschlechtern oder innerhalb von 5 Tagen nicht verbessern, sollte ein Arzt oder Apotheker aufgesucht werden.

Feld-Ahorn (Acer ampestre)

Der Feld-Ahorn sowie auch seine grösseren Brüder, der Berg- und Spitz-Ahorn haben eine kühlende und abschwellende Wirkung. Hierfür quetschst Du grosse Blätter und verwendest sie als Wickel/Auflagen.

Gänseblümchen (Bellis perennis)

Sowohl in der Wundheilung als auch bei der Heilung von Prellungen und Blutergüssen kommt das Gänseblümchen zu Anwendung. Frisch zerriebene Blüten und Blätter schaffen als Wickel/Umschlag Linderung.

ERSTE HILFE BEI

Prellung, Verstauchung

Verwende nur saubere Blätter für Deine Natur+Apotheke!

Echtes Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Das Echte Johanniskraut ist auch ein hervorragendes Heilmittel auch bei Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen und Verstauchungen. Dank seiner gefässverengenden Wirkung wird die innere Blutung gestoppt. Es wirkt zudem kühlend und schmerzlindernd.
Hierfür quetschst Du die Blüten und Blätter zu einem Brei und umwickelst damit das betroffene Körperteil.
Vorsicht: Johanniskraut sollte man nicht vor Sonnenbädern auftragen, denn es macht die Haut lichtempfindlich.

Gundermann (Glechoma hederacea)

Der Gundermann ist oft auch als Gundelrebe bekannt und auf Wiesen weit verbreitet. Wie auch das Johanniskraut wirkt er zusammenziehend, schmerzstillend und beruhigend bei Prellungen und Quetschungen. Der aufgetragene Saft begünstigt die Heilung.

Echter Steinklee (Melilotus officinialis)

Der gelbe Echte Steinklee ist ein bekanntes Naturheilmittel gegen Prellungen, Verstauchungen und Gelenkschmerzen.
Es werden die Blüten und das Kraut als Breiumschlag verwendet.
Vorsicht: Darf nicht während der Schwangerschaft und bei gleichzeitigerBehandlung mit blutgerinnungshemmenden Arzneimittel eingesetzt werden.

Sauerampfer (Rumex acetosa)

Alle Arten von Ampfer kommen ebenfalls bei Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen und Verstauchung zum Einsatz.