



ORF extra

Erste Hilfe-Pflanzen

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Viele von Ihnen kennen das sicher: Man tritt unabsichtlich auf eine Biene, die Gelsen übersäen einen mit ihren Stichen, beim Rosen schneiden bleibt ein kleiner Dorn in der Haut oder man rutscht ein wenig mit dem Messer ab.

Das Gute an diesen kleinen Unfällen ist: Dafür sind Pflanzen gewachsen! Wundklee, Spitz- und Breitwegerich, Beinwell, Gundelrebe, Vogelmiere, Thymian, Lavendel, Rose und Zwiebel zum Beispiel. Ich nenne sie „Erste-Hilfe-Pflanzen“. Je nach Saison ist die eine oder andere im Garten oder - je nachdem, wo das kleine Malheur passiert - auch draußen, in der Natur griffbereit.

Insektenstiche lassen sich mit vielen Pflanzen sehr gut behandeln.

Zum Beispiel: Zwiebel, Kohlrabi oder Radieschen halbieren und über den Stich reiben. Da schwillt nichts an, entzündet sich nicht und es tut auch gleich nicht mehr so weh. Mit Thymian und Lavendel funktioniert das auch! Wenn ich so ein Problem habe, wenn ich in der Natur unterwegs bin, halte ich nach einem Spitz- oder Breitwegerich Ausschau. Auch Blätter und Blüten vom Wundklee eignen sich. Ich zerreibe die Blätter, bis ein wenig Pflanzensaft austritt und lege die Blätter darauf. Fertig ist das kühlende und schmerzstillende Blattpflaster.

Für **kleine Verbrennungen** verwende ich als Pflanzenpflaster gequetschte Rosen- und Lavendelblüten.

Eitrige, kleine Wunden behandle ich meistens mit der Gundelrebe. Die Wildpflanze, die oft als lebendige Mulchdecke im Garten zu finden ist, gehört zu den Gundkräutern – ein altes Wort für Eiter. Es genügt, die Pflanze zu verreiben und diese dann auf die Wunde zu legen. Ich lege sie auch - wie Wegerich, Rose oder Lavendel - in Apfelessig ein. Mit destilliertem Wasser verdünnt, verwende ich den Essig bei Verbrennungen und zum Reinigen von Wunden. Selbstverständlich lohnt es sich auch, ein Heilöl oder eine Salbe daraus herzustellen. Wer keine Gundelrebe zur Hand hat, kann auch die Vogelmiere verwenden.

Letztens bin ich nach einem Sommerregen auf dem nassen Holz ausgerutscht und hab mir den Unterarm geprellt. Da war dann der Beinwell mein Pflanzendoktor. **Bei Prellungen oder Verstauchungen** hole ich mir Beinwellblätter, quetsche sie oder gebe sie in einen Mixer.

Wenn es außerdem **Schürfwunden** gibt, versetze ich den Pflanzenbrei mit etwas Honig, streiche ihn dann auf ein Leinentuch und lege ihn auf die Prellung. Eine Restmenge kann für die nächste Anwendung im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

Apropos kühl: Eine **Kühlkomresse** können Sie auch selber machen:
Ich gebe ca ¼ l Kräutertee von Beinwell- und Wegerichblätter, 2 EL Salz und 5 EL Maisstärke in einen Topf, erhitze die Zutaten und rühre, bis sich ein Gel gebildet hat. Wenn es ausgekühlt ist, fülle ich es in verschließbare Plastiksackerl und lege sie in die Tiefkühltruhe.

Mit diesen Tipps sind sie hoffentlich für die nächsten kleine Hoppalas gut gerüstet!

