

# Rucksack

Eine kleine Druckstelle am Fuß oder ein bisschen zu viel Sonne am Tag zuvor sind typische Beschwerden während Wandertouren. Was viele nicht wissen: Mit bestimmten Pflanzen, an denen man vorbeiwandert, lassen sie sich gut lindern. Die nachfolgenden Kurzporträts geben einen Überblick über volksheilkundlich genutzte Heilpflanzen des Alpenraums für die Verwendung in einer unkomplizierten „Outdoor-Apotheke“. Bei anhaltenden Beschwerden oder Notfällen ersetzen sie jedoch keinesfalls medizinischen Rat!

Illustration: stockadobe.com/Marina Lohrbach

## Alpendost

(*Adenostyles alliariae*, Korbblütler)



**Vorkommen:** Bergmischwälder und Steinschuttflore

**Einsatz: Prellungen, Verrenkungen und als Kühlpack**

Schon ein Test auf dem Handrücken zeigt: Aufgelegte Alpendostblätter erzeugen eine nachhaltig andauernde

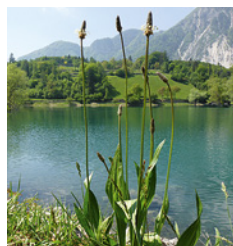
Kühlung, was zusammen mit der entzündungshemmenden Wirkung des Pflanzen-Presssafts in frühen Phasen von Verletzungen zu einer raschen Abschwelung an Gelenken (Prellungen oder Verrenkungen) führt. Frische Alpendostblätter werden dafür gequetscht, bis der Pflanzensaft austritt, eng um das betroffene Gelenk gelegt und abschließend bandagiert. Sehr angenehm kann es auch sein, die Blätter an heißen Tagen unter dem Sonnenhut zu tragen, bei Bedarf können sie zudem als „Outdoor-Klopapier“ verwendet werden.

**Gegenanzeigen:** Keine innerliche Einnahme wegen leberschädigender Alkaloide!



## Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*, Wegerichgewächse)



**Vorkommen:** Wegrand, Wiesen, Äcker

**Einsatz: Juckende Insektenstiche**

Die zerknüllten frischen Blätter der entzündungshemmenden Pflanze helfen bei Mücken-, Bremsen- und Bienenstichen: Der Juckreiz nimmt durch das Auftupfen des austretenden Pflanzensafts ab und die Schwellung geht zurück. Auch wer

auf einer Mehrtagestour seine Zahnbürste vergessen hat, kann bis zur nächsten Einkaufsmöglichkeit auf den Spitzwegerich zurückgreifen; das Kauen frischer Spitzwegerich-Blätter hat eine kariesshemmende Wirkung.

**Gegenanzeigen:** Keine bekannt.

## Breitwegerich

(*Plantago major*, Wegerichgewächse)



**Vorkommen:** Wegrand, Wiesen, Äcker

**Einsatz: Wasserblasen, Wunden**

Neben der volksheilkundlich überlieferten Verwendung als Teezubereitung für Kompressen zur Wundbehandlung hilft der Breitwegerich bei Druckstellen und Blasen. Bei beginnenden Druckstellen an Fersen oder Fußsohle wirken aufgelegte

und mit der Socke fixierte Breitwegerichblätter kühlend und abschwellend, oft können sie sogar das Entstehen einer Wasserblase verhindern. Ist es doch zur Blasenbildung gekommen, kann die Zubereitung als „grünes Blasenpflaster“ helfen: Den Stiel vom Blattstiel abreißen, so dass die Pflanzennerven heraussehen. Diese nun herausziehen (sie kringeln sich spiralenartig) und auf die wunde Stelle auflegen. Mit einem weiteren Breitwegerichblatt abdecken und mit der Socke fixieren.

**Gegenanzeigen:** Keine bekannt.

# apotheke

## Meisterwurz

(*Peucedanum ostruthium*, Doldenblütler)



**Vorkommen:** Hochstaudenfluren zwischen 1500 und 2000 Metern

**Einsatz:** Magenverstimmung, Erkältung

Die großen Laubblätter unter eher schmutzigweißen Blütendolden haben einen lang andauernden, extrem scharf-bitteren Geschmack. Noch

schärfer ist die Wurzel, die durch Zerkauen herannahende Erkältungen abwenden kann und als Tee Magenverstimmungen und Durchfall durch den Verzehr verdorbener Nahrungsmittel lindert.

**Gegenanzeigen:** Meisterwurz darf nicht in der Schwangerschaft und bei akutem Fieber über 38 °C verwendet werden.

**Vorsicht:** Grundsätzlich besteht bei Pflanzen aus der Familie der Doldenblütler die Gefahr einer Verwechslung mit giftigen Artgenossen. Deshalb sollte die Meisterwurz anhand eines Kräuterbuchs identifiziert werden.

**Naturschutz:** In Teilen des Alpenraums steht die Meisterwurz unter Schutz (s. Info „Kräuter sammeln und Naturschutz“, S.68).

## Hauswurz

(*Sempervivum tectorum*, Dickblattgewächse)/Berg-Hauswurz (*Sempervivum montanum*)



**Vorkommen:** Auf Felsen und Felsschutt der höheren Alpengebiete

**Einsatz:** Sonnenbrand, Hautentzündungen

In den dicken Blättern speichert die Hauswurz Feuchtigkeit als kühlendes, Juckreizmilderndes, abschwellendes, schmerzlinderndes und wundheilendes Gel. Frische Hauswurzblätter können als „Einzelpulver“

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.

**Gegenanzeigen:** Keine bekannt.

**Naturschutz:** In Teilen des Alpenraums (z. B. Bayern) steht die Berg-Hauswurz unter Schutz (s. Info „Kräuter sammeln und Naturschutz“, S.68).



## ALLERGIE?

„ICH WILL EIN GARANTIERT GESUNDES HAUS, IN DEM ICH ENDLICH WIEDER FREI DURCHATMEN KANN.“



NACHWEISLICH UNERREICHTE WOHN-GESUNDHEIT UND PREIS-GEKRÖNTES DESIGN – **DAS KANN NUR BAUFRITZ.**

[www.baufritz-pa.de](http://www.baufritz-pa.de)



**BAUFRITZ**  
WIR BAUEN GESUNDHEIT

## Silberwurz

(*Dryas octopetala*, Rosengewächse)



**Vorkommen:** Felsschutt im (Kalk-) Alpenraum zwischen 1200 und 2500 Metern

**Einsatz: Ausdauer und kräftiges Herz**

Durch einen besonders hohen Gehalt an den Spurenelementen Kalium, Calcium und Magnesium kann die Silberwurz auf Bergtouren einem akuten Mineralstoffmangel vorbeugen und das Herz stärken. Silberwurztee, aber auch unterwegs gekaute Blätter führen zu einer verbesserten Ausdauer am Berg.

**Gegenanzeigen:** Nicht bei bestehendem Eisenmangel einnehmen, da Silberwurz die Resorption von Eisen hemmen kann.

**Naturschutz:** In Teilen des Alpenraums steht die Silberwurz unter Schutz (siehe „Kräutersammeln und Naturschutz“).

## Kräuter sammeln und Naturschutz

Gemäß § 39 Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG) dürfen in Deutschland heimische Wildpflanzen und Pilze auf allgemein zugänglichen Flächen außerhalb besonders geschützter Bereiche wie Natur- oder Landschaftsschutzgebieten nur für den persönlichen Bedarf („Handstraußregelung“) gesammelt werden. Ausgenommen sind „streng geschützte“ Pflanzen, die in der freien Natur nicht gesammelt werden dürfen. Eine Übersicht zu diesen Pflanzen bekommt man in der Artenschutzdatenbank des Bundesamtes für Naturschutz ([wisia.de](http://wisia.de)). Der Schutzstatus einzelner Pflanzen kann je nach Bundesland unterschiedlich sein – bitte informieren Sie sich über die zutreffenden regionalen Bestimmungen. Entsprechende Regelungen gelten auch für die übrigen Alpenländer.

Generell ist die Grundlage beim Kräutersammeln die Achtung vor der Natur: Man nimmt immer nur so viel, wie zur akuten Behandlung benötigt wird. Richtwert zum Sammeln von Kräutern ist die Handstraußmenge für den privaten Gebrauch.

## Sanikel

(*Sanicula europaea*, Doldenblütler)



**Vorkommen:** (Berg-)Wald

**Einsatz: Wundversorgung, Prellungen, Blutergüsse**

Als alkoholischer Pflanzenauszug oder Teezubereitung für Kompressen wird Sanikel bei frischen und blutenden Wunden eingesetzt. Er ist entzündungshemmend, blutungsstillend, abschwellend und wundheilend. Bei Prellungen, Quetschungen und Blutergüssen helfen abschwellende Auflagen aus Frischpflanzenbrei.

**Gegenanzeigen:** In Einzelfällen können frische Blätter oder Teezubereitungen bei äußerlicher Anwendung zu Reaktionen von einfacher Überempfindlichkeit bis zu einer akuten Kontaktdermatitis führen.

Steffen G. Fleischhauer, Astrid Süßmuth: Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen.

at Verlag 2018, 288 S., € 20,-



## Schweizer Weide

(*Salix helvetica*, Weidengewächse), Silber-Weide (*Salix alba*) und andere Weidenarten



**Vorkommen:** Je nach Standort große Bäume oder kleine Sträucher

**Einsatz: (Leichte) Schmerzen und Erkältungen**

Die Blätter, vor allem aber die junge Rinde von Weiden enthalten Salicin, das entsprechend der Acetylsalicylsäure (ASS) fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt. Die schmerzlindernde Wirkung hilft bei Kopf- und Gliederschmerzen, Menstruationsschmerzen und Schmerzen des Bewegungsapparats (Zerrungen, Muskelschmerzen, Hexenschuss, Verstauchungen).

**Gegenanzeigen:** Bei bekannten Allergien und Überempfindlichkeit gegen Salicylate darf Weidenrinde nicht angewendet werden.

## Strahlenlose Kamille

(*Matricaria discoidea*, Korbblütler)



**Vorkommen:** Steinige Böden, Wiesen, Asphalttritten

**Einsatz: Insektenabwehr, Deo-Ersatz**

Beim Zerreiben der gelben Blütenköpfchen verströmen diese ein leichtes Apfel-Aroma. In diesem Duftstoff ist ein von der Pflanze zur Insektenabwehr gebildetes Pheromon enthalten, Waschungen mit einem Absud der Pflanze schützen vor Fliegen und Stechmücken. Gleichzeitig zersetzen diese Waschungen die an der Entstehung des Schweißgeruchs auf der menschlichen Haut beteiligten Bakterien und beugen Entzündungen bei übermäßiger Schweißbildung vor. Zur Not tut es auch eine zerriebene und aufgetupfte Frischpflanze!

**Gegenanzeigen:** Bei bekannter Korbblütlerallergie ist die Strahlenlose Kamille zu vermeiden.



**Astrid Süßmuth** ist Heilpraktikerin, passionierte Bergsteigerin und DAV-Wander- und Familiengruppenleiterin. Ihr Pflanzenwissen gibt sie in Artikeln, Büchern und Exkursionen weiter.