

Erste Hilfe im Urlaub

Reiseapotheke

FOTOS: PETER RAIDER, STYLING: ANDREA WIMMER
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

Damit kleine Blessuren oder eine Erkältung die schönste Zeit des Jahres nicht verderben, stellt die Kräuterfrau Celia Nentwig für uns die wichtigsten Hausmittel zusammen.



WILDKRÄUTER FÜR DIE REISEAPOTHEKE: Mit Beifuß, Lavendel, Schafgarbe, Gänsefingerkraut und vielen anderen Heilpflanzen aus ihrem Garten stellt Celia Nentwig die Salben und Tinkturen her, die sie mit in den Urlaub nehmen möchte

Fürs Kofferpacken ist es noch zu früh, doch in vielen Familien laufen die Planungen für die Sommerferien schon auf Hochtouren. „Natürlich will sich niemand mit dem Gedanken an alle möglichen Reisekrankheiten die Vorfreude verderben lassen“, meint die Kräuterpädagogin Celia Nentwig. „Aber jetzt ist noch genug Zeit, um sich eine kleine Apotheke mit Hausmitteln zusammenzustellen. Und ganz nebenbei werden sicher viele entdecken, welche Freude das Selbermachen von Salben und Tinkturen mit Hilfe der Natur bereitet.“

TYPISCHE REISEKRANKHEIT

Am häufigsten leiden Urlauber an Magen-Darm-Erkrankungen, unter diesen wiederum ist der Durchfall Spitzenreiter. Wer von „Montezumas Rache“ heimgesucht wird, kann sich schnell mit einem al-

ten Hausmittel behelfen, das kaum Vorbereitung erfordert – mit geriebenen Äpfeln. Das Obst besitzt reichlich von dem Ballaststoff Pektin, das im Darm aufquillt und damit überschüssige Flüssigkeit aufnimmt. Zudem hat es die Fähigkeit, Giftstoffe und Krankheitserreger an sich zu binden. Wichtig ist, dass der Apfel nicht geschält ist, weil in und direkt unter der Schale am meisten Pektin enthalten ist. Außerdem sollte der Brei an der Luft stehen, bis er braun wird – dann ist er noch stopfender. Getrocknete Heidelbeeren (s. Seite 123) können bei Durchfall ebenfalls schnell gute Dienste leisten: Ihre Gerbsäure hat eine zusammenziehende und beruhigende Wirkung, des Weiteren verfügen sie über antibakterielle und entzündungshemmende Stoffe. „Mein persönlicher Favorit bei Durchfall und anderen Magen-Darm-Krankheiten ist eine Wermut-

tinktur. Das Kraut muss allerdings mindestens vier Wochen in Alkohol ausziehen, um seine Kräfte voll entfalten zu können. Dieses Elixier eignet sich auch zur Vorbeugung, wenn die hygienischen Verhältnisse nicht einwandfrei sind“, ergänzt die Expertin, die an der Heilpflanzenschule Dortmund und in ihrem eigenen, großzügig angelegten Kräutergarten in Solingen Fortbildungen und Kurse abhält.

NICHT NUR FÜR SPORTLER

Da Celia Nentwig im Urlaub gern anspruchsvolle Rad- und Wandertouren unternimmt, hat sie stets drei Salben im Koffer, die bei Muskelkater, müden Beinen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Insektenstichen und kleinen Hautverletzungen zum Einsatz kommen. Erweitert wird dieses Trio durch eine Flasche mit Rotöl, dessen Herstellung und Anwendung in

dem Beitrag über das Echte Johanniskraut ab Seite 94 detailliert beschrieben wird. Dieser Ölauszug unterstützt die Wundheilung bei kleineren Hautverletzungen, lindert Schmerzen – auch Nervenschmerzen – und eignet sich sehr gut für die Versorgung der Haut bei einem Sonnenbrand.

GESUNDE RÜCKKEHR

Die Heilpflanzenexpertin rät, für die Urlaubsapotheke nur kleine Mengen abzufüllen, um die Reisetasche nicht unnötig zu belasten. Außerdem sind die Hausmittel, die ohne künstliche Konservierungsstoffe auskommen, in südlichen Ländern oft höheren Temperaturen ausgesetzt – was die Haltbarkeit beeinträchtigen kann. Entsprechende Dosen, Tiegel und Flaschen in verschiedenen Größen gibt es in Läden für Kosmetik zum Selbermachen (z. B. www.spinrad.de), manchmal sogar in Drogeriemärkten. Auch ein Beutel mit Teekräutern für Erkältungen und ein Lavendelsäckchen, das man bei Reisefieber, Flugangst und Nervosität kneten und unter die Nase halten kann, wiegen nicht viel. Auf den nächsten Seiten hat Celia Nentwig die wichtigsten Rezepturen zusammengestellt und wünscht allen einen schönen Urlaub – und eine gesunde Rückkehr! ●

KONTAKT

Celia Nentwig
Töpferstraße 22
40593 Düsseldorf
Tel.: +49/(0)2 11/7 18 77 80
Mail: c.nentwig@kraeuter-sinn.de
Internet: www.kraeuter-sinn.de

KURSANGEBOTE

„Die Apotheke aus der Natur“
Termine: 20. Juni 2020 / 11. Juli 2020
„Die Apotheke aus der Natur – Spezial Oxymel“
Termin: 4. Juli 2020
Ort: 42699 Solingen, Aufderhöhe
Infos und Anmeldung: s. Kontakt



BEIFUSS-ERNTE: Celia Nentwig benötigt die Blätter und die Wurzel der hochgewachsenen Heilpflanze

Rezepte für Haut, Gewebe und Muskulatur

Beifußsalbe

Spitzwegerichsalbe

Wundheilsalbe



Beifuß-Salbe

bei Muskelkater und -verspannungen, schmerzenden und müden Füßen

ZUTATEN:

1–2 Stängel Beifuß mit Wurzel kurz vor der Blüte, 200 ml fettes Öl (z. B. Bio-Sonnenblumen-Bratöl, erhitzbar), 20 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG:

1 Das Kraut der frisch geernteten Beifußpflanze grob zerkleinern. Die Wurzel mit Wasser säubern und ebenfalls zerkleinern.

2 Ein hitzebeständiges Becherglas (400 ml) zur Hälfte locker mit dem Beifuß füllen. Mit so viel Öl übergießen, dass das Kraut gut bedeckt ist.

3 Öl und Beifuß im Wasserbad bei etwa 70 Grad in zwei Stunden ausziehen, dann abseihen und erneut in ein hitzebeständiges Becherglas füllen.

4 Bienenwachs zugeben und im Wasserbad schmelzen. Die Masse rühren, bis sie kalt wird, dann in saubere Salbentiegel füllen. Diese abgedeckt stehen lassen, bis sie ganz abgekühlt sind, danach erst verschließen. Dunkel und kühl gelagert ist die Salbe 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Bei Bedarf die müden oder geschwollenen Füße mit der Salbe einreiben und am besten hochlegen. Bei Muskelkater und Verspannungen die Salbe leicht in die betroffene Stelle einmassieren. Beifuß regt die Durchblutung an und besitzt entspannende und krampflösende Inhaltsstoffe.



BEIFUSS: Die Wurzel muss vor der Zubereitung mit Wasser und einer Bürste von der Erde befreit werden

Spitzwegerichsalbe

bei Insektenstichen und kleinen wunden Hautstellen

ZUTATEN:

150 g Melkfett (dichtet die Wunde gut ab), 30 g frische Spitzwegerichblätter

ZUBEREITUNG:

1 Das Melkfett in eine Schüssel geben und im Wasserbad schmelzen. 2 Den Spitzwegerich klein schneiden und in das Melkfett einrühren. Bei etwa 70 Grad 2–3 Stunden ziehen lassen, dabei immer wieder rühren, bis das Melkfett eine leichte Grünfärbung bekommt.

3 Die Masse abseihen und in saubere Salbentiegel füllen. Abkühlen lassen und erst dann verschließen. Dunkel und kühl gelagert ist die Salbe etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Insektenstiche und kleine Wunden mehrmals täglich mit der Salbe betupfen. Spitzwegerich wirkt abschwellend, desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend. Achtung: Nicht für größeren Hautpartien verwenden.

Wundheilsalbe

bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen

ZUTATEN:

30 g frische, saubere Beinwellwurzeln, 250 ml Sonnenblumen- oder Färberdistelöl, je 10 g frische Kamillenblüten und Lavendelblüten, 30 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG:

1 Die Beinwellwurzel in dünne Scheiben schneiden und in einen Topf geben. Das Öl dazugießen und unter ständigem Rühren das Öl mit der Wurzel auf etwa 70 Grad erwärmen.

2 Den Topf vom Herd nehmen und über Nacht stehen lassen. Dann die Blüten zugeben und das Öl wieder auf etwa 70 Grad erwärmen. Den Ansatz etwa eine Stunde unter mehrmaligem Rühren ziehen lassen, dann abseihen.

3 Das Auszugsöl zurück in den Topf gießen, das Bienenwachs zugeben und bei etwa 65 Grad schmelzen lassen. Die warme Mischung kalt rühren und in saubere Salbentiegel füllen. Die Tiegel nach der Abkühlung verschließen und beschriften. Dunkel und kühl gelagert ist die Salbe etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Bei stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Zerrungen, Prellungen, Quetschungen und Blutergüssen die Salbe mehrmals täglich auf die betroffene Stelle auftragen. Beinwell enthält Wirkstoffe für die Bildung neuer Zellen und die Regeneration des Gewebes und unterstützt die Wundheilung.

Rezepte für Magen und Darm

Wermuttinktur

bei Durchfall und anderen Magen-Darm-Erkrankungen / für Erwachsene – auch als Prophylaxe geeignet

ZUTATEN:
8 g frisches Wermutkraut,
80 ml Korn (32%ig)

ZUBEREITUNG:
1 Das Kraut klein schneiden und locker in ein verschließbares Glas füllen.
2 Den Korn dazugießen und den Ansatz 4 Wochen an einem hellen, warmen Platz ausziehen lassen, regelmäßig schütteln.
3 Anschließend abseihen und die Tinktur in braune Tropfflaschen füllen. Dunkel und kühl gelagert ist sie 1–2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Bei Magen-Darm-Erkrankung, Verdauungsbeschwerden, Durchfall und gegen Parasiten nehmen Erwachsene akut 3 Mal 5 Tropfen täglich mit etwas Wasser ein. Prophylaktisch kann man auch 5 Tropfen täglich bei ungewissen hygienischen Trinkwasser- und Nahrungs-Verhältnissen einnehmen. Nicht für Kinder geeignet! Wermut hemmt Keime und Entzündungen, fördert die Verdauung und löst Krämpfe.

Heidelbeertee bei Durchfall

ZUTATEN:
getrocknete Heidelbeeren

ZUBEREITUNG:
1 In einen Topf 3 EL gehäufte Beeren geben und 500 ml kaltes Wasser dazugießen.
2 Alles erhitzen und 10 Minuten kochen lassen, danach abseihen.

ANWENDUNG: Den Tee ungesüßert über den Tag verteilt trinken. Er kann auch vor dem Trinken noch einmal leicht erwärmt werden. Alternativ dazu kann man bei Durchfall mehrmals täglich die getrockneten Heidelbeeren kauen. Je nach Alter werden sie unterschiedlich dosiert: Kinder über 4 Jahre erhalten 15 bis 20 Gramm, Jugendliche und Erwachsene 20 bis 60 Gramm.

Krampftinktur

bei Spannungskopfschmerzen, Magenproblemen und Menstruationskrämpfen

ZUTATEN:
ca. 2 g frisches Gänsefingerkraut,
ca. 2 g frische Schafgarbe, 50 ml Alkohol
(z. B. Doppelkorn oder Wodka)

ZUBEREITUNG:
1 Gänsefingerkraut und Schafgarbe (Kraut und Blüten) mit einem Messer klein schneiden und im Verhältnis 1:1 locker in ein verschließbares Glas füllen. So viel Alkohol dazugießen, dass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind.
2 Das Glas 4 Wochen an einem hellen, warmen Platz stehen lassen, dabei regelmäßig schütteln.
3 Anschließend die Tinktur durch ein feines Sieb abfiltrieren und in dunkle Tropfflaschen füllen. Dunkel und kühl gelagert ist sie 1–2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Bei akuten Menstruationskrämpfen nehmen Frauen 15–30 Tropfen mit etwas Wasser ein. Alternativ dazu können sie während der Menstruation 3 Mal täglich 15 Tropfen einnehmen. Bei Magenkrämpfen oder spannungsbedingten Kopfschmerzen können für Erwachsene akut 15–30 Tropfen mit etwas Wasser behilflich sein. Beide Kräuter haben entzündungshemmende, krampflösende, schmerzstillende und stärkende Eigenschaften und wirken antibakteriell.



URLAUBSVORBEREITUNGEN: Celia Nentwig empfiehlt, Anwendung und Dosierungen mit auf die Verpackung zu schreiben



Reise-Gut-Oxymel bei Übelkeit, Reiseübelkeit, Magendarmkrämpfe / für Kinder und Erwachsene

ZUTATEN:
25 g frischer Ingwer, 10 g frische Pfefferminze,
70 g Apfelessig, 210 g Blütenhonig,
¼ TL Steinsalz

ZUBEREITUNG:
1 Den Ingwer fein reiben und die Minze sehr fein schneiden.
2 Ingwer, Minze und die restlichen Zutaten in ein verschließbares Glas geben und gut verrühren. 1 Woche an einen kühlen, dunklen Platz stellen und ziehen lassen. Dabei immer wieder schütteln.
3 Danach abfiltrieren und das Oxymel in fest verschließbare Fläschchen füllen. Bei kühler, dunkler Lagerung ist es 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Das Oxymel vor Gebrauch schütteln. Bei Übelkeit, Reiseübelkeit oder Magenkrämpfen nehmen Kinder und Erwachsene etwa alle 30 Minuten 1 TL Oxymel im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt ein, bis die Übelkeit nachlässt.



Rezepte für Kreislauf und Atemwege

Kreislauf-
Fit-Oxymel

Lavendelsäckchen

Kräutertee

Kreislauf-Fit-Oxymel

bei Kreislaufproblemen, Müdigkeit,
niedrigem Blutdruck

ZUTATEN:

30 g frischer Rosmarin, 10 g frische Pfefferminze, optional 10 g Basilikum, 200 g Waldhonig, 50 g Apfelessig, ¼ TL Steinsalz

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kräuter fein schneiden.
- 2 Den Honig mit Essig und Salz in einem Glas verrühren und die fein geschnittene Kräuter dazugeben. Alles pürieren und den Ansatz 1 Woche kühl und dunkel ziehen lassen, dabei immer wieder schütteln.
- 3 Danach abfiltrieren und das Oxymel in fest verschließbare Fläschchen füllen. Bei kühler und dunkler Lagerung ist es etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Das Oxymel vor Gebrauch schütteln. Kinder und Erwachsene nehmen bei akuten Beschwerden 1 TL bis 1 EL Oxymel im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt ein, ggf. die Einnahme wiederholen. Es regt den Kreislauf an, erfrischt und aktiviert und sollte daher nicht abends verwendet werden.

Lavendelsäckchen

bei Unruhe, Nervosität,
Reisefieber, Flugangst,
Einschlafproblemen

ZUTATEN:

etwa 50 g getrocknete Lavendelblüten

ZUBEREITUNG:

- 1 Ein Stoffsäckchen (etwa 10x20 cm) mit den Lavendelblüten füllen.

ANWENDUNG: Bei Bedarf das Säckchen mit den Händen kneten und unter die Nase halten oder im Bett unter den Kopf legen. Durch die Körperwärme entfalten sich die beruhigenden und nervenstärkenden Wirkstoffe des Lavendels. Je nach Nutzungsintensität sollte der Stoffbezug nach 6 bis 12 Monaten gewaschen und mit neuen getrockneten Lavendelblüten gefüllt werden.

Kräutertee

bei Erkältungen

ZUTATEN:

je 20 g Holunderblüten, Kamillenblüten, Lindenblüten, Mädesüßkraut und -blüten, Thymiankraut

ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten vermischen und in Papiertüten für Tee füllen.
- 2 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- 3 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: Bei Schnupfen und Erkältungen 3 Mal täglich 1 Tasse Tee trinken. Die Kräutermischung wirkt schweißtreibend, schleimlösend, entzündungshemmend, fiebersenkend und stärkend.