



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch 12. Juni 2022

Erste Hilfe-Pflanzen / Kühlkomresse

„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.

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.

*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 kleinen Hoppalas gut gerüstet!“