

Maja's Chrüterstübli: Notfall-Kräuter am Wegrand

(ms) – Bald ist Ferienzeit, alle freuen sich auf erholsame Ferien. Die einen campen und gehen wandern, die anderen gehen in die Badi oder geniessen einfach die erholsame Zeit zuhause. Da-

mit die Zeit erholsam bleibt, sollte man wissen was zu tun ist bei einem Wespenstich oder plötzlichem Ohrenweh nach der Badi, trotz des schönen Sommers. Das Wandern kann man nur ohne Bla-

sen an den Füssen geniessen, aber auch bei kleinen Streitereien unter Geschwistern kann das richtige Kraut Abhilfe schaffen. Ich wünsche Ihnen erholsame Sommerferien.



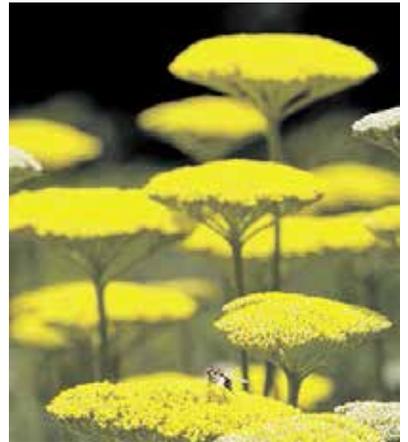
Gänseblümchen – weitbekannt, kaum genutzt.



Blütenstand des Spitzwegerichs.



Der Breitwegerich, überall zu finden und recht hilfreich.



Hilfreich: Blätter der Schafgarbe.

Gewappnet in vier Fällen

Spitzwegerich

Bei kleineren Wunden und allen Stichen, konkret Bienenstiche, Wespenstiche, Mückenstiche und Brennnesselstiche. Das Blatt in der Mitte ankauen, dann auf dem Stich zerreiben. Mit einem neuen Blatt den Vorgang wiederholen, bis es wirkt. Bei Schürfwunden und kleinen Wunden das angekaute Blatt auf die verletzte Stelle drücken.

TIPP: Bei «Gluscht» nach Pilzen kann man die noch ganz schwarzen Blüten des Spitzwegerichs essen, sie schmecken nach Champignons.

Gänseblümchen

Wer einen Vitamin C-Stoß braucht, kann einfach ein Gänseblümchen-Köpfchen essen. Ein Köpfchen des Gänseblümchens enthält fünfmal mehr Vitamin C als ein ganzer Kopfsalat. Das Blümchen hilft auch bei Traurigkeit und Unzufriedenheit, es spendet Trost und hilft sofort, sagt man.

Schafgarbe

Das Blatt der Schafgarbe bei blutenden Wunden zum Blutstillen auf die Wunde drücken.

Breitwegerich

Das Blatt bei Blasen an den Füssen in die Schuhe auf die Blase legen, das Blatt von Zeit zu Zeit wechseln. Breitwegerich soll auch gegen Fusschweiss helfen. Beim Abziehen des Stängels, findet man die Fäden des Breitwegerichs. Diese helfen, ins Ohr gesteckt, bei Ohrenweh und Mittelohrentzündung bei Ohrenweh, nach einem Schwimmbadbesuch.