

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 3: Kleine Outdoor-Apotheke

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bissige Inspiration

Liebe Leserinnen und Leser

«Autsch, verflixt!» Dass es bei unserer kleinen Ferienwanderung derart von stechlustigen Insekten wimmeln würde – damit hatten wir nicht gerechnet. Lange Hosen trugen wir bei Temperaturen über 30 Grad auch nicht, und bald hatten wir ein halbes Dutzend Stiche abbekommen, die mörderisch juckten. Kratzen macht die Sache bekanntermassen ja nur noch schlimmer; Wasser und Kameras waren im Gepäck, aber weder eine Salbe noch Teebaumöl, die hätten helfen können.

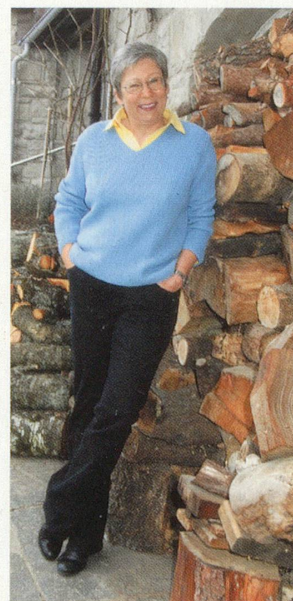
Da fiel mir etwas ein, was ich vor langer Zeit einmal gelesen hatte: Spitzwegerich könne in solchen Fällen den Juckreiz mildern. Ein schneller Blick in die Runde: Natürlich, in unmittelbarer Nähe wuchsen ein paar dicke Büschel der allgegenwärtigen Pflanze. Ich pflückte einige grosse, saubere Blätter, mein Mann quetschte sie fest, und wir rieben die schon anschwellenden Stiche damit ein. Schon nach einer Minute wurden erleichterte Seufzer laut; das widerliche Jucken liess nach. Zu meinem eigenen Erstaunen stellte ich fest, dass auch die Schwellungen bis fast zur Unsichtbarkeit zurückgingen – das war ja nun wirklich ein probates Mittelchen, und so einfach!

An diesem heissen Sommertag wurde eine Idee geboren, die wir nun in die Tat umgesetzt haben: (Mehr) Erste Hilfe für kleine Wehwehchen mit frischen Pflanzen! In allen mir bekannten Büchern über die Anwendung von Heilpflanzen werden Salben gemischt, Tinkturen zubereitet oder Pulver gemahlen; die Ausrüstung dazu schleppt man wohl kaum auf eine Wandertour, beim Fahrradfahren oder auf einen Familienausflug mit. Warum also nicht nach Pflanzen suchen, die man frisch und sofort bei solch kleinen Blessuren einsetzen kann?

Die Suche förderte überraschende Ergebnisse zu Tage. Es gibt viel mehr solcher Pflanzen, als ich selbst geglaubt hätte, und was sie alles können! Die Reiseapotheke für alle Fälle wächst direkt vor unserer Nase – man muss es nur wissen. Deshalb stellen wir in diesem Heft die «Kleine Outdoor-Apotheke» vor.

Lassen Sie sich überraschen!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-
nachrichten.ch