

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

**Artikel:** Kleine Outdoor-Apotheke  
**Autor:** Valerius, Ira  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557750>

#### 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:** 23.02.2026

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



## Kleine Outdoor-Apotheke

So lautet der Titel des neuen Buches, das der Verlag A. Vogel Mitte des Monats herausgibt. Es zeigt Ihnen 46 frisch verwendbare Pflanzen, die bei kleinen Verletzungen und Erkrankungen wirkungsvolle Erste Hilfe leisten.

Ira Valerius

«Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte, süsse, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.»

Eine wundervolle Zeit, mit der Familie einen Spaziergang zu machen und danach auf einer idyllischen Wiese am Waldrand zu picknicken. Sie geniessen die Ruhe, das frische Grün, die leichte Brise und die ersten Sonnenstrahlen.

Plötzlich lautes Geschrei: Söhnchen Florian hat sich beim Herumtoben den Unterarm aufgeschürft. Sie haben an alles gedacht: Essen, Trinken, Sonnenschutzmittel, Spielzeug, Lesestoff, sogar an Wolljacken für alle, falls es kühler werden sollte.

Nur Verbandszeug und schmerzlindernde Mittel ha-

ben Sie nicht dabei. Die Autoapotheke ist ein ganzes Stück weit weg, und der kleine Kerl lässt sich nicht beruhigen. Wie schön, wenn man dann mit frischen Pflanzen echte Hilfe leisten (und den kleinen Verletzten ablenken) kann.

### Wenn man wüsste, was wie wirkt

«Wie oft hätten wir die Heilmittel im Garten, auf der Wiese, im nahen Acker – wenn wir nur immer wüssten, wie die vielen Kräutlein um uns herum wirken würden», meinte Alfred Vogel. In diesem Sinn machten sich die jetzige Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten», Dr. Claudia Rawer, und ihre Vorgängerin, Ingrid Zehnder, auf die Suche nach



häufig vorkommenden und leicht zu erkennenden Pflanzen, die bei kleinen Verletzungen und Unpässlichkeiten Erste Hilfe leisten können.

### Für alle, die die Natur lieben

Der handliche, praktische Ratgeber ist gedacht für Menschen, die gern wandern, Nordic Walking oder Jogging betreiben, bergsteigen, klettern, mit Kindern herumtoben oder im Freien grillen, zelten, campen oder auf andere Art und Weise «Outdoor-Aktivitäten» frönen. Selbst Manager, die ein Survival-Training mitmachen, können von A.Vogels «Kleiner Outdoor-Apotheke» profitieren.

### Alles ganz einfach

Das Büchlein zeigt Pflanzen, die bei Insektenstichen, müden Beinen, Sonnenbrand, Kopfweh, Nasenbluten, Hautproblemen, Prellungen, Quetschungen, Durchfall, Verstopfung, Schmerzen und anderem mehr helfen. Wenn von erster Hilfe die Rede ist, geht es nicht um Salben, Cremes, Pulver oder Tinkturen, sondern tatsächlich um frische Pflanzen, die ohne Umschweife und Aufwand direkt gebraucht werden können. (Beispielsweise wurde auf alle Pflanzen verzichtet, bei denen die Wirkstoffe in den Wurzeln stecken.) Die schwierigste Zubereitung in dem Ratgeber ist, einen Tee zu kochen.

### Informative Bilder und Texte

Die Autorinnen haben sich bei der Wahl der Pflanzen auf weltweit häufige, gut zu bestimmende Pflanzen beschränkt und alle Heilkräuter beiseitegelassen, die leicht zu verwechseln sind, unter Natur- bzw. Artenschutz stehen oder sehr selten sind.

Im ersten Teil finden Sie jeweils die infrage kommenden Pflanzen, die bei einer Erkrankung/Unpässlichkeit helfen können. Im zweiten Teil hat die Biologin Claudia Rawer bei den Pflanzenbeschreibungen auf das vielfach übliche «Fachchinesisch» verzichtet und kurze, leicht verständliche Porträts verfasst.

### Wir sind dann mal weg

Wir lieben unsere Heimat, doch auch die Nachbarstaaten und weiter entfernte Länder haben ihren Reiz. Ob wir im Norden reisen oder im Süden wandern, viele der im Buch vorgeschlagenen Pflanzen sind überall zuhause. So werden sie alle auch in englischer, französischer, italienischer und spanischer Sprache aufgelistet, damit Sie in der Fremde eventuell danach fragen können.

### 4 aus 46

Dieser Artikel soll Sie neugierig machen und Ihnen aus dem Buch vier Pflanzen mit ihren Heilkräften präsentieren.

Da ist zunächst der Feldahorn (*Acer campestre*). Er wächst meist als Strauch oder Hecke und nur selten als Baum mit einer Höhe von zehn Metern und mehr. Wegen seiner geringen Grösse findet man ihn kaum mitten im Wald, eher am Waldrand, in lichten Mischwäldern, in Feldgehölzen, an Autobahnen, in Windschutzstreifen auf weiten Ebenen, im Stadtbereich, in

Parks und Gärten. Seine handtellergrossen Blätter mit drei bis fünf Lappen und runden Buchtungen sind recht typisch; auf der Unterseite der Blätter, die sich im Herbst strahlend gelb färben und sehr spät abfallen, finden sich bei genauem Hinsehen samtige Härchen.

Dass die Blätter des Feldahorns, der auch Massholder genannt wird, leicht zu erreichen sind, kommt den Hilfesuchenden zugute. Die Blätter besitzen nämlich kühlende und abschwellende

Eigenschaften und lindern so Insektenstiche, aufgedunsene Augen, geschwollene Füsse und Gelenke sowie dicke Furunkel. Bei Quetschungen oder Prellungen pflückt man einige frische Ahornblätter,



Feldahorn mit Früchten, die waagerechte Flügel haben.

quetscht sie, legt sie auf die wehe Stelle und fixiert diesen Umschlag mit einem Taschentuch, einem Schal oder einer Binde.

Die zweite Pflanze unserer Vierer-Auswahl kennt jedes Kind! Kleine Mädchen machen daraus Kränze fürs Haar, grosse Mädchen zupfen die Blütenblätter als Liebesorakel. Das unermüdlich blühende Gänseblümchen (Margritli, Tausendschönchen, Masseliebchen) findet sich vom frühen Frühjahr bis in

## Kleine Outdoor-Apotheke Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

Eine Neuheit auf dem Buchmarkt.

Mit einfachen, praktischen Rezepten zur Nutzung der Pflanzen für die Erste Hilfe unterwegs.

Mit übersichtlichen, knappen Informationen zum Finden und Erkennen der Pflanzen.



A.Vogel

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen

Das Buch im Postkartenformat (115 x 155 mm), das Sie einfach dabei haben müssen!

Es passt in jede Handtasche, jedes Autofach, ja, sogar in die Hosentasche oder Gürteltasche.

Mit einer Schutzhülle aus Glasklar-Folie.

den späten Herbst auf fast allen Wiesen und Weiden. Der schwedische Botaniker Carl von Linné, der vielen Pflanzen den Namen gab, nannte es *Bellis perennis*, die schöne Ausdauernde. Und das ist sie tatsächlich: hübsch und hartnäckig. Die Menschen trampeln auf ihr herum, sie aber macht sich nichts daraus und erhebt immer wieder ihr niedliches Köpfchen. Diese Selbstheilungskräfte kann sie den Menschen weitergeben. Sie nützen auch dem kleinen Florian, der sich die Haut aufgeschürft hat, was bekanntermassen ziemlich schmerhaft ist. Man zerquetscht einige saubere Blütenköpfe und trägt den Saft bzw. die saftige Masse auf die wunde Stelle auf. Mit einem Taschentuch oder, falls vorhanden, einer Binde fixieren.

Die Blütenköpfe und Blätter enthalten Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen), Vitamin A und C, Saponine, ätherische Öle, Bitter-, Schleim- und Gerbstoffe. Die Kombination aller Inhaltsstoffe macht die entzündungshemmende, blutreinigende und wundheilende Wirkung des Gänseblümchens aus.

Die dritte Pflanze im Bunde ist ein so genanntes «Unkraut». Wenn Sie auch den Namen nicht kennen, gesehen haben Sie es garantiert schon:



Die essbaren Blätter des Gundermann haben ein kräftiges, unverwechselbares Aroma.

Der Gundermann (*Glechoma hederacea*), auch Gundelrebe genannt, bleibt selbst im Winter grün. Er wächst mit langen Trieben auf dem Boden kriechend oder rankt an Zäunen hoch. An aufrecht stehenden



Ausläufern erscheinen von März bis Juni hellviolette Blütchen. Zerreibt man die herzförmigen, frischen Blätter zwischen den Fingern, riechen sie aromatisch-herb und fühlen sich leicht schmierig an. Der würzig-scharfe Geschmack der essbaren Blätter brachte der Gundelrebe den Beinamen Soldatenpetersilie ein. Die deutsche Bezeichnung der alten Heilpflanze kommt wahrscheinlich vom althochdeutschen Wort «gund» für «Eiter». Denn traditionell gebraucht wird sie äußerlich bei eiternden, schlecht heilenden Wunden, Abszessen und Furunkeln. Die Blätter und Blüten des Gundermanns wirken zusammenziehend, schmerzstillend und beruhigend. Der äußerlich aufgetragene Saft frischer, zerstossener Blätter beschleunigt die Heilung von Blutergüssen, Quetschungen und Augen-«Veilchen».

Als viertes Erste Hilfe-Mittel stellen wir Ihnen hier den Wundklee vor. Er ist weitläufig mit dem Wiesenklee verwandt, hat aber nicht die typischen Kleeblätter. Sein goldgelbes Krönchen aus vielen kleinen Blüten leuchtet zwischen Juni und September an Wegrändern, Böschungen und anderen, eher trockenen Standorten. Wie sein Name schon sagt, wurde er von altersher zur Versorgung von kleineren Wunden und Verletzungen gebraucht. Aus der zerstampften ganzen Pflanze macht man Verbundspflaster, welche Schnitt- und Risswunden zusammenziehen und die Wunde abschwellen lassen. Der Blättersaft ist bei Lippenbläschen hilfreich und mit zerstampften Blättern kann man bei Blasen am Fuß ein Verbundspflaster anlegen.



### Machen Sie sich selbst ein Bild

Feldahorn, Gänseblümchen, Gundermann und Wundklee: Vier von 46 Pflanzen, die frisch oder als Tee für zahlreiche kleine Notfälle auf Reisen, beim Sport und in der Freizeit nützlich sein können. Im Buch wird über die Verwendung dieser vier Pflanzen und die der anderen Schätze der Natur für die einzelnen Indikationen ausführlicher berichtet.

Weitere Informationen rund um das neue Buch finden Sie im Internet unter [www.outdoor-apotheke.ch](http://www.outdoor-apotheke.ch)