Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 3: Männer und Frauen : anders gesund

Artikel: Mit der "Kleinen Outdoor-Apotheke" unterwegs
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554323

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: 12.07.2025

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

Mit der «Kleinen Outdoor-Apotheke» unterwegs

Erste Hilfe mit frischen Pflanzen – diese Idee hat sich seit dem Erscheinen des Büchleins «Kleine Outdoor-Apotheke» vielfach bewährt. Kleine und grössere Kalamitäten wurden bewältigt; «lebendig, locker, lehrreich» war das Urteil der Seminarteilnehmer, die nach Teufen kamen.

Claudia Rawer

Da staunten die anderen Gäste des Restaurants «Waldegg» nicht schlecht: Eine Gruppe von Frauen und Männern trat ein, alle in Wanderkleidung und robusten Schuhen – und alle mit einem grünen Verband an Finger, Arm, Knie oder Knöchel.
Nein, das war kein Massensturz und auch keine seltsame Gruppierung mit einem frisch gepflückten Abzeichen – es waren die Teilnehmer des ersten Kurses zur «Kleinen Outdoor-Apotheke» im Teufener A.Vogel-Gesundheitszentrum. «Erste Hilfe mit frischen Pflanzen» stand auf dem Programm, und die hatte man auf dem Weg zur Waldegg eifrig geübt.

Die Verbände, unter denen unterschiedlichste Kompressen und Packungen verschiedenster Heilpflanzen steckten, bestanden aus grossen Frauenmantelblättern oder aus Placke, Breitblättrigem Ampfer, eine Idee, die wir der Wanderleiterin Gudrun Turner zu verdanken haben. Man nehme ein grosses Blatt des Breitblättrigen Ampfers samt möglichst langem Stiel, schlitze den Stiel in zwei Hälften, lege das Blatt auf und befestige es mit dem geteilten Stängel wie mit einem Bindfaden. Der Stiel ist recht zäh und lässt sich sogar knoten.

Blasen, Blähungen, Bremsenstiche – es hilft!

Manchmal ist es wie verhext: Trotz gut sitzender, längst eingelaufener Wanderschuhe und komfortablen Socken zeigte sich Martins Ferse irritiert. Schuh und Strumpf aus: Eine rote, empfindliche Stelle, an der sich bereits eine Schwellung bildete – und natürlich kein Blasenpflaster dabei. Doch die Wiese, über die der Wanderweg führte, bot Abhilfe: Dort fand sich Wundklee, und ein paar hundert Meter weiter auch ein niedrig wachsender Feldahorn. Die gut zerquetschten Wundkleeblätter und eine dicke Packung Ahorn ergaben ein kühlendes, schmerzlinderndes

Pflaster mit abschwellender Wirkung. Seitdem besitzt Martin die «Kleine Outdoor-Apotheke» in zweifacher Ausführung, so schrieb er uns – einmal für den Rucksack, einmal für die Fahrradtasche.
Peinlich war es Regula, dass sich ausgerechnet auf dem Campingplatz in Südfrankreich plötzlich Blähungen einstellten. Die «Kleine Outdoor-Apotheke» hatte sie dabei, um in den Ferien in Ruhe darin zu blättern, und ein Rosmarinstrauch wuchs vor der Rezeption. Der Tee wirkte innerhalb von Stunden.
Auch ein unangenehmer Bremsenstich wurde erfolgreich verarztet. Die Tochter unserer Freunde schaute ziemlich skeptisch, als ich ihr vorschlug, den Stich mit Spitzwegerichsaft einzureiben. Etwas später jedoch stellt sie erfreut fest: «Juckt gar nicht mehr! Und ist auch nicht so dick angeschwollen wie sonst immer.»

«Outdoor-Training»

Das Buch «Kleine Outdoor-Apotheke» im handlichen Taschenformat, für Freizeitsportler und Familien als Anleitung zur Ersten Hilfe mit frischen Pflanzen gedacht, hat sich 2010 zu einem kleinen «Renner» entwickelt. Die erste Auflage war zum Jahresende schon ausverkauft, schnell musste nachgedruckt werden. Und die Seminartage, an denen die Teilnehmer geeignete Pflanzen und auf einer gemeinsamen Wanderung die praktische Anwendung kennenlernen konnten, waren schon bald ausgebucht.
Was den Kursteilnehmern des Jahres 2010 am besten gefiel? «Lebendig und lehrreich» – «tolle Informationen» – «aus wenig viel gelernt» – «draussen ‹vor Ort› erleben» – «mit allen Sinnen dabei sein» – «gut verständlich, humorvoll und locker»: Das sind nur einige der Reaktionen.
Und was fand Kursleiterin Gabriela Hug am schönsten? «Die Begeisterungsfähigkeit unserer Teilnehmer, die sie sogar bei strömendem Regen aufbrachten!» Der nasse Sommer 2010 hatte so manchen Seminartag zur Herausforderung gemacht – Gabriela und die Kursteilnehmer trugen es mit Humor.
Auch in diesem Jahr finden wieder Kurse statt – mehr dazu finden Sie auf Seite 30 dieses Heftes. Und vergessen Sie nicht, am spannenden **Quiz auf Seite 26** teilzunehmen!

Mit ein bisschen Anleitung werden aus Kindern begeisterte «Gänseblümchen-Doktoren».