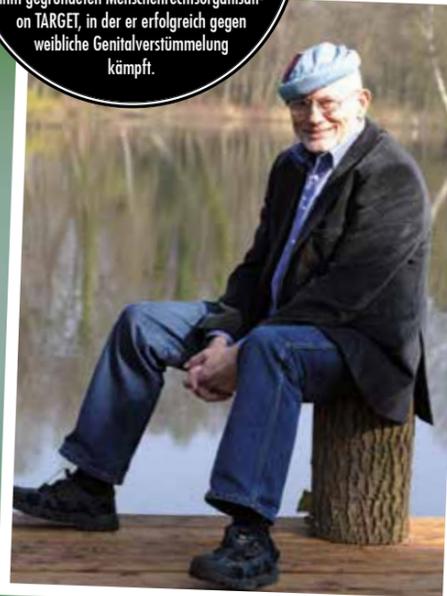




Rüdiger Nehberg wurde am 4.5.1935 in Bielefeld geboren. Berühmt wurde er u. a. 1987 mit einer Atlantiküberquerung per Treibboot. Seit Anfang der 1980er Jahre setzt er sich für die Yanomami- und Waiapi-Indianer in Südamerika ein. Heute gilt sein Hauptengagement der von ihm gegründeten Menschenrechtsorganisation TARGET, in der er erfolgreich gegen weibliche Genitalverstümmelung kämpft.



APOTHEKENUMSCHAU

Für Heilmittel muss man nicht viel Geld ausgeben, weiß Rüdiger Nehberg. Hier erklärt der Survival-Experte, welche Pflanzen dir in der Not helfen

Von Rüdiger Nehberg

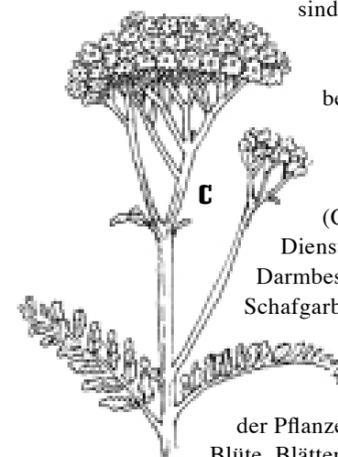
Wohl jeder kennt die **Kamille** (A) mit ihrem typischen Geruch. Zu Tee verarbeitet wirkt sie schmerzstillend. Kamille fördert die Verdauung, heilt bei Magen- und Darmbeschwerden. Gurgeln hilft bei Zahnschmerzen und geschwollenen Mandeln. Kamillentee wirkt nervenberuhi-

gend. Und wer schwitzen möchte, der trinkt ebenfalls diesen Tee und packt sich dick ein. Kamillentee löst Krämpfe und wenn ihr die mit Wasser überbrühten, abgesehen Blüten auf Wunden, auf Entzündungen, auf Eiterherde legt und mit einem Verband umwickelt, bewirkt Kamille Wunder: Sie beschleunigt den Eiterungsprozess, entspannt, stillt Schmerz. Und wenn ihr sie mit

Wasser abkocht und euren Kopf über den Topf in den heißen Dampf haltet und tief durchatmet (über Kopf und Topf ein Handtuch, damit keine Dämpfe entweichen), löst und heilt sie Schnupfen und stillt Kopfweh.



FOTOS: PICTURE ALLIANCE (2)



Sehr bekannt und wirkungsvoll ist auch die **Schafgarbe** (C). Sie leistet gute Dienste bei Magen- und Darmbeschwerden. Die Schafgarbe wird zur Blütezeit (Juni – September) gesammelt. Der obere halbe Teil

der Pflanze (Stiel, Blüte, Blätter) wird getrocknet und bei Bedarf davon ein Tee aufgebriht (zwei Teelöffel je Tasse).

Des Weiteren kennt jeder **Pfefferminze** (D). Es wächst gern sumpfig und ist wie die Kamille spätestens am Duft zu erkennen.



Ebenso bekannt wie wirksam ist der **Spitzwegerich** (B), weil er ein wirklich gutes Wundenheilmittel ist. Ihr tut nichts weiter, als die zerquetschten Blätter auf die frische Wunde zu legen, und sie mit einem Verband zu fixieren. Zweifler können sich selbst einen Beweis liefern mit einem Nehberg-Spezial-Experiment: Mit einem

Messer oder Flintstein schneidet man sich eine kleine Wunde am rechten Arm und eine am linken Arm. Das ist so einfach wie das ungewollte Ratschen an einem Nagel. Die eine Wunde verbindet ihr unbehandelt, die andere deckt ihr vorher dick mit Spitzwegerichmus ab. Bessere und einprägsamere Beweise für Heilwirkung kann ich nicht offerieren. Roh gekaut, als Saft oder Tee getrunken stoppt Spitzwegerich Durchfall und stabilisiert den Verdauungstrakt. Wer unter Pickeln leidet, mag dreimal täglich einen Tee zu sich nehmen. Bei vielen Patienten hilft das. Es ist logisch, dass nicht alles gegen alles bei allen und jedem hilft, weil die Ursachen oft komplett verschieden sind.



Mal abgesehen davon, dass Pfefferminz als Tee gut schmeckt, hilft es als Gurgelmittel bei Zahnschmerzen und entzündetem Zahnfleisch. Der Tee lindert Kopfweh und Beschwerden im Verdauungstrakt. Er erfrischt die Atemwege und entspannt. Er löst Krämpfe und stärkt die Potenz. Na bitte.

Da er überall wächst und jedem bekannt ist, sei auch noch der **Holunder** erwähnt, dessen Blüten als Tee genutzt Husten und Grippe lindern, aber auch fiebersenkend wirken.

Auch **Lindenblüten** (E) gehören in die Survivor-Apotheke. Denn ihr Tee hilft euch zu schwitzen. Er ist ebenfalls gut gegen Erkältungen. Außerdem reinigt er das Blut (Pickel).



Den Wanderer wird der **Wermut** (F) interessieren. Das ist auch solch ein Allerwegeskraut, das jeder schon gesehen hat. Zerquetscht auf geschwollene Füße gelegt und umwickelt sorgt er für Abschwellung. Als Tee neutralisiert er Magenübersäuerung und wirkt appetitanregend.



Wanderern mit Schweißfüßen ist **Wurmfarn** (G) anzuraten. Er sollte frisch in die Schuhe gelegt und spätestens nach zwei Tagen gewechselt werden. Besser erscheint mir aber oft, den Schuh mithilfe von Löchern besser zu durchlüften und Socken wie Füße ständig zu waschen.



Wer unter Schweißfuß leidet, dem sei auch **Eichenrinde** empfohlen. Er muss sich ein Kilogramm Unterrinde (also

nicht die dicke Borke von außen) mit zwei Litern Wasser kochen und die Füße darin baden. Dieses Bad ist auch sehr gegen Frostbeulen zu empfehlen, zumal Eichenrinde wintertags ebenso griffbereit ist wie im Sommer. Darüber hinaus ist der Sud hilfreich gegen Geschwüre und Brandwunden.



Genauso einfach und überall zu finden, vom ersten Frühlingstag bis zum ersten Frost, ist der **Hufplattich** (H). Die frischen, zermusteten Blätter nimmt man zu Breiumschlägen bei Geschwüren und Venenentzündungen.

Ein Traummittel gegen Durchfall ist **Isländisches Moos** (I) (Flechte), das die Gebirgsleute und die Nordlandfahrer gut kennen. Es wird zu Gemüse gekocht und gegessen.



Und als letztes Wundermittel in Nehbergs Survival-Pharmazie sei die **Zwiebel** genannt. Sie ist zwar kein Wildkraut, aber sie ist leicht zu erwerben und bietet durch Einreiben Schutz vor etwas, das für viele Globis oft viel schlimmer ist als Zahn- und Heimweh: Gegen Mücken! Allerdings wirkt Zwiebel nicht nur gegen Insekten, sondern auch – erraten! – gegen Liebe. Paarreisenden ist deshalb dringend angeraten, sich gegenseitig einzureiben. Dann ist die Welt sofort wieder in Ordnung, weil niemand über den anderen Mief die Nase rümpfen kann. Es geht ihnen dann wie jenen, die gemeinsam Knoblauch inhaliert haben: Sie nehmen die Ausströmung des anderen nicht mehr wahr, und so widersprüchlich es klingen mag: Man kann sich nicht riechen und kann sich dennoch lieben.



Noch mehr praktische Tipps und Tricks findest du in Rüdiger Nehbergs Bestseller „Survival – Abenteuer vor der Haustür“, der bei Piper erschienen ist.