



## Naturheilkundliche Perspektiven: Insektenstiche naturheilkundlich behandeln



Heilpraktiker Jan Laucken

Es ist Ferienzeit. Manche von Ihnen fahren in den Urlaub, einige bleiben in Tübingen, andere müssen arbeiten. Egal, wo man ist, egal, wo man hinget, an allen Orten (außer an sehr kalten) sind sie zu finden, die kleinen Blut saugenden oder wehrhaft stechenden Insekten. Ob Mücken, Stechfliegen, Bienen oder Wespen, all diese Kreaturen haben natürlich ihre Berechtigung (vor allem gilt das aus unserer Sicht für die Bienen), nur kommen Mensch und Tier sich manchmal unangenehm nahe.

Es gibt allerhand chemisch-synthetische Mittel, um Insektenstiche zu behandeln. Doch nicht immer wollen wir uns so behandeln und nicht immer haben wir unterwegs etwas Wirksames dabei, um „im Notfall“ uns oder unsere Kinder zu versorgen. Das zumindest glauben wir. Dabei vergessen wir meist, dass uns die Natur rundum fast stets etwas anbietet.

Heute möchte ich Ihnen ein paar nützliche Tipps geben, wie Sie mit natürlichen Mitteln unterwegs und zu Hause Insektenstiche schnell und wirksam (zusätzlich zum altbewährten Kühlen) behandeln können. Da die hier vorgestellten Pflanzen auch noch viele andere nützliche Wirkungen haben, werde ich auch einige davon erwähnen.

### Bärlauch (*Allium ursinum*)

Der Bärlauch wächst im Frühjahr. Zu dieser Jahreszeit können Sie sich bei Insektenstichen mit zerriebenen Blättern des Bärlauchs behelfen. Der Bärlauch enthält ätherische Öle und Schwefelverbindungen (Divinylsulfid, Allicin). Sie wirken stark entzündungshemmend und fördern die Durchblutung im betroffenen Gewebe. So schwillt es ab und Schmerzen werden gemildert.

Ein Tipp darüber hinaus: Bärlauch schmeckt hervorragend. Er wirkt gegen Bluthochdruck, senkt den Cholesterinspiegel und schützt die Gefäße. Einige seiner Wirkstoffe (u. a. das Allicin) unterstützen den Wiederaufbau der Darmflora (etwa nach der Einnahme von Antibiotika).

Aber Vorsicht! Bevor Sie Bärlauch sammeln, vergewissern Sie sich (etwa in einem guten Kräuterlexikon), woran sie seine Blätter zweifelsfrei erkennen. Sie dürfen die Blätter des Bärlauchs keinesfalls mit denen des Maiglöckchens oder denen der Herbstzeitlose verwechseln. Beide sind giftig.

### Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Sie sind hübsch anzuschauen und ein echtes Geschenk der Natur. Äußerlich angewandt (z. B. als Teeumschlag) helfen sie dank ihrer Inhaltsstoffe (Flavonoide, Saponine, Gerb- und Bitterstoffe) bei Prellungen und Zerrungen. Gegen Insektenstiche lassen sich frische Blätter und Blüten, zuvor zerrieben, als Wundauflage verwenden. Gänseblümchentee wirkt äußerlich auf der Haut schmerz- und juckreizlindernd, getrunken wirkt er kräftigend und entschlackend.

Eine alte Volksweisheit besagt: Wer Gänseblümchen am Johannistag (dem Tag des höchsten Sonnenstandes) zwischen 12 und 13 Uhr pflückt und dann trocknet, dem bringen sie „bey allem Thun und Wercken“ Glück. Für dieses Jahr ist es leider zu spät, aber im nächsten Jahr kann man es ja mal versuchen.

### Pfefferminze, echte (*Mentha piperita*)

Als Tee zubereitet kennen wir sie alle, die Pfefferminze. Gerne wird sie bei Magen-Darm-Beschwerden empfohlen. Hauptsächlich wirken dabei die Flavonoide, die Bitter- und die Gerbstoffe. Sie sorgen innerlich für die Entspannung und Entkrampfung der glatten Muskulatur des Verdauungstrakts.

Die Pflanze kann aber noch mehr. Ihre ätherischen Öle, vor allem das Menthol, haben bei äußerlicher Anwendung einen kühlenden Effekt. Bei Insektenstichen wirkt dies angenehm und schmerzlindernd.

Natürliche Stoffe sind leider selten Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen (sie lassen sich nicht patentieren und vermarkten). Umso erfreulicher ist es, dass es zum Pfefferminzöl eine Studie aus der Neurologie der Kieler Universität gibt: 10 %iges Pfefferminzöl, aufgetragen auf Schläfen und Stirn, wirken bei Kopfschmerzen genauso effektiv wie Paracetamol (ein Wirkstoff vieler Schmerzmittel). Schon nach einer viertel Stunde ließen bei den meisten Probanden die Schmerzen nach, ohne die Nebenwirkungen der üblichen Schmerzmittel (vgl. Deutsches Ärzteblatt, Dr. med. Cornelia Herberhold).

### Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Diese tolle Heilpflanze enthält viele bemerkenswerte Inhaltsstoffe. Da sind verschiedene Gerb- und Schleimstoffe, Mineralstoffe (z. B. Zink für die Wundbehandlung und zur Abwehr). Da ist Aucubin, das als natürliches Antibiotikum wirkt. Und da sind schließlich die Vitamine A, C und K. Äußerlich werden die zerriebenen Blätter des Spitzwegerichs als Wundauflage verwandt. Lokal wirken sie entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend und blutstillend. So wird der Spitzwegerich auch gegen Insektenstiche eingesetzt. Zur innerlichen Anwendung wird die Heilpflanze vor allem als Tee oder als



Gänseblümchen: *Bellis* (lat.) = schön, hübsch  
*perennis* (lat.) = ausdauernd

Saft zubereitet. In der Kinderheilkunde gelten Tee und Saft als bewährtes Mittel gegen Reizhusten und Bronchitis. Bis in die Steinzeit lässt sich die Verwendung des Spitzwegerichs als Heilpflanze zurückverfolgen.

Übrigens, wussten Sie schon? Den Namen Spitzwegerich hat die Pflanze bekommen, weil sie überall an Wegrändern wächst. Das althochdeutsche Wort „wege“ bedeutet Weg und aus dem Indogermanischen stammt die Endung „rich“ oder „rih“. Sie steht für König, Herrscher oder Fürst. Der Wegerich ist mithin der „Herrscher des Weges“.

### Küchenzwiebel (*Allium cepa*)

Die Zwiebel ist ursprünglich in Asien beheimatet. Laut Überlieferung ist sie eine der ältesten Kulturpflanzen (etwa 3400 v. Chr.). Die Küchenzwiebel ist reich an schwefelhaltigen ätherischen Ölen, sie enthält die Vitamine C und B, dazu Peptide, Diphenylamin und Flavonoide. Als wahres „Wundermittel“ gilt die Zwiebel bei äußerlichen Anwendungen. In Scheiben geschnitten oder zerhackt wird sie bei Insektenstichen aufgelegt. Als Wundauflage fördert sie die Wund- und Narbenheilung. Das Zwiebelsäckchen aufs Ohr gelegt wird bei Mittelohrentzündungen eingesetzt. Auch zur innerlichen Behandlung wird die Zwiebel herangezogen. Frischer Presssaft wirkt einem hohen Cholesterinspiegel entgegen, vermindert die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Auch gegen Appetitlosigkeit wird der Presssaft eingesetzt. Bei Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege hat es sich bewährt, Zwie-

beln in Würfelstücke zu zerschneiden, mit heißem Wasser zu übergießen und die aufsteigenden Dämpfe zu inhalieren. Es sind vor allem antibiotische Inhaltsstoffe (z. B. Allicin), die stark keimhemmend wirken.

In einer neueren Studie konnte ferner gezeigt werden, dass die Inhaltsstoffe der Thiosulfinate, die der frisch gepresste Zwiebelsaft enthält, hervorragend gegen Asthma wirken. Die Einnahme von zweimal täglich 100 ml Presssaft, so ergab die Studie, soll allergisch bedingten Verkrampfungen der Bronchien vorbeugen.

Aber Vorsicht! Denken Sie daran, dass eine übermäßige Einnahme frischen Zwiebelsafts bei Erwachsenen, vor allem aber auch bei Kindern die Nieren belasten kann. Besprechen Sie sich also bei solchem Einsatz mit einem/er kundigen Therapeuten/in. Er/Sie kann Ihnen sagen, wie Sie Belastungen vermeiden.

Zum Abschluss möchte ich noch zweierlei anmerken: Erstens, achten Sie bei Stichen Blut saugender Insekten darauf, ob sich der Stich entzündet oder ob sich eine rote, ringförmige Hautrötung zeigt. Es ist bekannt, dass die Borreliose, eine bakterielle Infektion (siehe dazu meinen Beitrag im TiF unter: <http://www.naturheilpraxis-laucken.de/artikel/lyme-borreliose-1.html>), auch (wenngleich selten) durch Insekten übertragen werden kann (also nicht nur über die zu den Spinnentieren zählenden Zecken).

Zweitens möchte ich darauf hinweisen, dass es bei Insektenstichen, vor allen solchen von Bienen und Wespen, zu ernstesten allergischen Reaktionen des Körpers kommen kann. Sollte Ihnen nach einem Stich übel oder schwindelig werden, sollte es zu einer starken Schwellung des betroffenen Gewebes kommen oder sollte gar Atemnot eintreten, so ist eine sofortige ärztliche Abklärung nötig.

Nun wünsche ich Ihnen eine schönen und erholsamen Sommer und Urlaub.

Verfasser: Jan Laucken, Heilpraktiker  
Neckarhalde 5  
72070 Tübingen  
Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11  
[www.naturheilpraxis-laucken.de](http://www.naturheilpraxis-laucken.de)

## Impressum:

# Tübingen im Fokus

Stadtzeitung für Tübingen

[www.tif-tuebingen.de](http://www.tif-tuebingen.de)

Erscheint im

### Schlossgarten Verlag

Volker Rudolph

Engelfriedshalde 28 • 72076 Tübingen

Telefon 0 70 71/9 79 88 80

Fax 0 70 71/9 79 88 90

Auflage: 30.000 Exemplare

### TiF wird verteilt in:

Stadtmitte/Altstadt, Weststadt, Südstadt, Derendingen, Gartenstadt, Loretto, Französisches Viertel, Österberg, Bebenhausen, Lustnau, Herrlesberg, Pfrondorf, WHO, Wanne, Schönblick, Hagelloch, Unterjesingen, Hirschau, Weilheim, Kilchberg, Bühl, Kiebingen, Wurmlingen, Wankheim, Kusterdingen.

### Anzeigenannahme

(telefonischer Anzeigenservice)

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80

E-Mail: [anzeigen@tif-tuebingen.de](mailto:anzeigen@tif-tuebingen.de)

### Anzeigenschluss

Private Kleinanzeigen Montag, 12.00 Uhr

Millimeteranzeigen Montag, 12.00 Uhr

### Redaktion

Volker Rudolph

Telefon 0 70 71 - 9 79 88 88

Telefax 0 70 71 - 9 79 88 90

E-Mail [redaktion@tif-tuebingen.de](mailto:redaktion@tif-tuebingen.de)

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen sowie für den Inhalt eingereicherter Berichte und Kolumnen wird keine Haftung übernommen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen oder Bildmaterial gilt die gleiche Regelung.

Für die Herstellung unserer Zeitung verwenden wir Recycling-Papier.

### Druck

Dürrschnabel Druckerei und Verlag GmbH  
Schulstr. 12, 76477 Elchesheim-Illingen

Telefon 0 72 45/92 70-0

Fax 0 72 45/92 70-50

E-Mail: [info@duerschnabel.com](mailto:info@duerschnabel.com)

Internet: [www.duerschnabel.com](http://www.duerschnabel.com)