

Notnahrung und Naturheilkunde (besonders in Mitteleuropa)

Der menschliche Körper ist sehr widerstandsfähig. Die 3.-Regel ist Programm.

3 Minuten ohne Sauerstoff (danach Sauerstoffmangel, Erstickungsgefahr)

3 Stunden ohne Unterschlupf oder Wärmequelle (danach Erfrierungen und Unterkühlung möglich)

3 Tage ohne Wasser (danach Dehydrierung)

3 Wochen ohne Nahrung (danach Verhungern)

(!) = Achtung

☞ = wissenschaftlicher Hinweis

😊 = lustige Anmerkung

1. **Grundsatz der immer und überall gilt: Was du nicht kennst, belässt du an Ort und Stelle. (!)**
2. **Grundsatz: Du kannst alles essen, manches aber nur einmal. 😊**

Auf der ganzen Welt kann man von dem leben, was die Natur einem zur Verfügung stellt: Wasser, Nahrung und Obdach.

Die Natur um uns herum bietet eine große Anzahl an Lebensmitteln an, jedoch nur wenn man sie erkennt. Daher gilt der bereits oben erwähnte Grundsatz. Wenn wir etwas nicht kennen, oder nur ungenügend kennen, lassen wir die Finger davon. Das gilt sowohl für Tiere, als auch für Pflanzen und Pilze.

Im Folgenden geht es vorwiegend um pflanzliche und tierische Notnahrung und um Heilpflanzen.

Die Pilze werden nicht beachtet, denn es gilt: Zum Überleben sollte man Pilze nicht nutzen, da sie keine Nährstoffe enthalten. Sie sind lediglich Füllmaterial. ☞

Tierische Notnahrung

In Mitteleuropa ist tierische Notnahrung ein recht heikles Thema. Grund dafür ist das fehlende Jedermanns Recht ☞ (geltend in Skandinavien, Schottland, Schweiz und baltischen Staaten). Dieses Recht beinhaltet mehrere Punkte:

Freies Betretungsrecht von Flächen (motorisierte Fahrzeuge sind verboten)

Freies Zelten

Nutzen von Gewässern zum Schwimmen, Paddeln, ... gestattet

Sammeln und Pflücken von pflanzlichen Bestandteilen (Beeren, Zweige, ...) und Pilze zum Eigenbedarf erlaubt

Fischen ist nur unter besonderen Gesichtspunkten erlaubt

Feuer unter ordnungsgemäßer und sicherer Anwendung erlaubt

Man sollte jedoch beachten, dass das Jedermanns Recht in den verschiedenen Ländern variieren kann.

In Deutschland gelten Jagd- und Fischereigesetze, welche die Fleischbeschaffung regulieren. Es müssen Jagdschein, Angelschein und Nutzungsrechte vorliegen, um in Deutschland zu Jagen und zu fischen. Auch bereits verendete Tiere dürfen nicht von „normalen“ (ohne entsprechenden Schein) Zivilisten als Nahrungsquelle genutzt werden. ☞

Bei Besitz der Jagd- und Angelrechte kann tierische Notnahrung sehr viele Produkte bieten. Diese fangen schon bei dem Fleisch an sich an, bis hin zu improvisierten Waffen aus Knochen, Sehnen für den Bogenbau und Leder und Felle.

Für den „normalen“ Zivilisten gibt es abgesehen von jagbarem Wild auch tierische Notnahrung. Diese setzt sich vorwiegend aus Insekten zusammen. Aber auch hier gilt zu beachten, dass manche Arten unter Naturschutz stehen und demnach empfindliche Strafen drohen können. Auch können Insekten Gifte und Krankheiten mit sich führen. (1. Grundsatz (!))

(!)Tiere welche man meiden sollte,

Tiere, die sich nur langsam fortbewegen oder nicht flüchten, sie können Krankheiten enthalten oder giftig sein

Insekten mit vielen Haaren, sie enthalten oft Gifte oder sind Bakterienherde

Insekten mit pulverigen Flügeln, bzw. Schmetterlinge und Motten

Tiere mit Warnfarben (rot, blau, orange,...), sie warnen nicht ohne Grund

Käfer (ausgenommen: Kakerlaken und Maikäfer, schmecken ekelhaft, sind aber essbar)

Fische, die nicht fischartig erscheinen (bzw. Kugelfisch, Kofferfisch,... Ausnahme bilden Aale)

Verwesende Tiere

Insekten enthalten viele Proteine mit allen wichtigen Aminosäuren und Ballaststoffe in Form des Chitinpanzers, jedoch sind sie arm an Kohlenhydraten und Fetten. Der Verzehr von Insekten ist für Mitteleuropäer ungewohnt und erfordert vorerst die Überwindung des ersten Ekelgefühls.

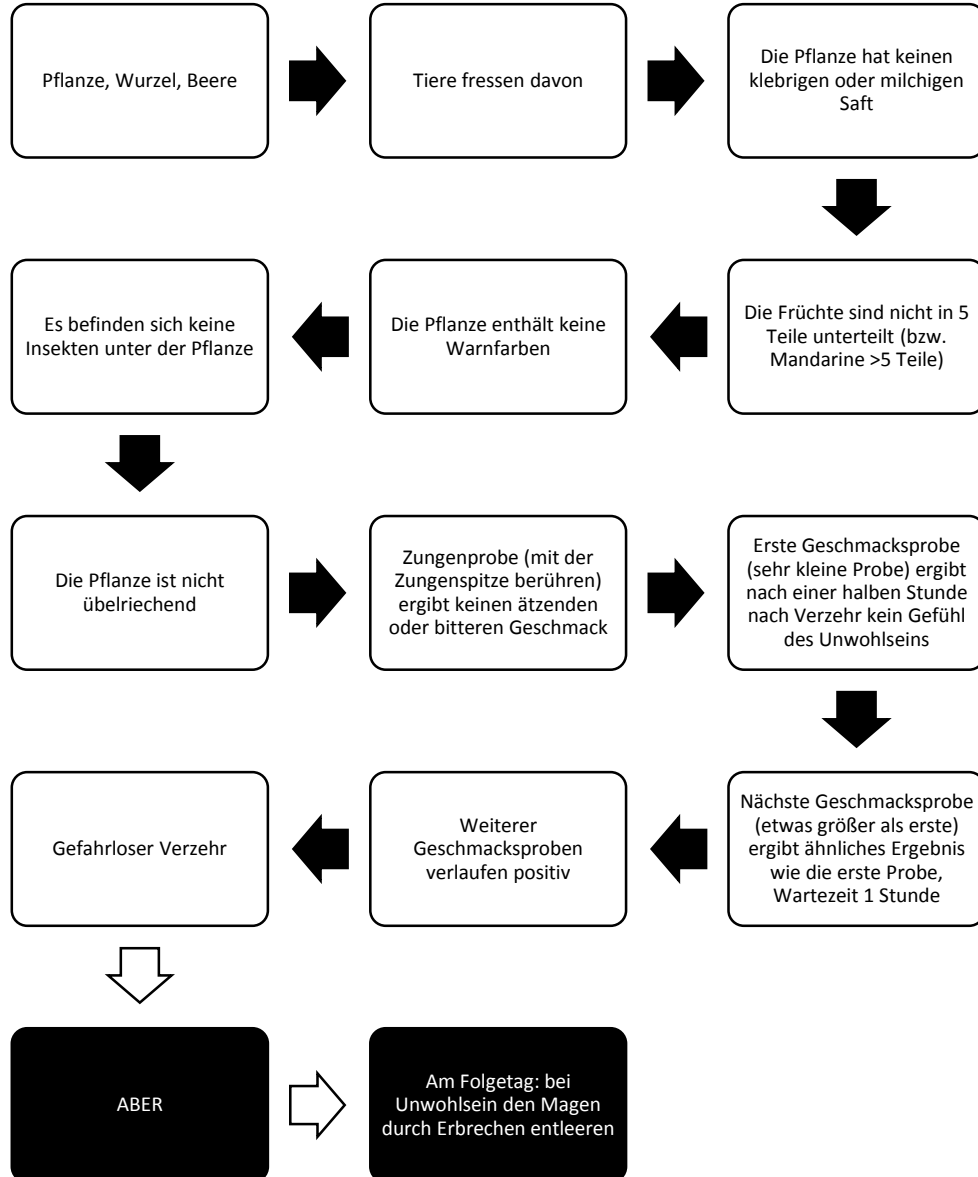
Besonders Heuschrecken und Maden (bzw. Mehlwürmer) eignen sich zum Verzehr.

(!) Wichtig ist, dass man tierische Nahrung nicht roh verzehren sollte, sondern kochen, grillen, rösten oder räuchern sollte, sprich die Lebensmittel mit mindestens 100°C behandeln sollte. So werden aus Bakterien teilweise sogar Proteinquellen.

Pflanzliche Notnahrung und deren Heilwirkung

Auch bei der pflanzlichen Notnahrung gelten die beiden Grundsätze.

Genießbarkeitstest bei unbekanntem Pflanzen (nur durchzuführen unter akutem Mangel):



Allein in Deutschland gibt es über 200 essbare Wildpflanzen, bzw. Teile von jenen.

Im Folgenden werden einige wichtige, recht leicht erkennbare Pflanzen beschrieben. Eine komplette Liste würde den Rahmen sprengen.

Pflanze	Essbare Teile	Heilwirkung	Verwechslungsgefahr
Absinth (Wermut)	Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Abführend • Als Umschlag auf schlecht heilenden Wunden • Gegen Menstruationsbeschwerden • Öl wirkt desinfizierend 	
Ahorn (alle europäischen Ahornarten)	Blätter, Saft (aus dem Stamm), Blüten, Früchte, Samen, Keimlinge	<ul style="list-style-type: none"> • Saft oder Sud aus frischen Blättern bei Insektenstichen, Gicht, Entzündungen oder Fieber als Umschlag 	
Bärlauch	Blätter, Blütenknospen, Blüten, Samen, Zwiebel	<ul style="list-style-type: none"> • Antibakteriell • Gegen Gefäßverkalkung • Blutdruck senkend • Entzündungshemmend • Schleimlösend • Harntreibend 	<ul style="list-style-type: none"> • Maiglöckchen • Herbstzeitlose
Beinwell	Blüten, Stengel, Triebe, Wurzeln, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Als Umschlag mildern Gelenkbeschwerden • Entzündungshemmend • Als Tee Rheuma und Bronchitis hemmend 	<ul style="list-style-type: none"> • Fingerhut
Birke (alle europäischen Arten)	Rinde, Holz, Blüten	<ul style="list-style-type: none"> • Harntreibend • Als Umschlag gegen Hauterkrankungen 	
Blaubeere (Heidelbeere)	Blüten, Früchte, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Leicht antibakteriell • Entzündungshemmend • Verdauungsfördernd • Wirkung als Antioxidant 	
Brennnessel	Blätter, Samen, Blütenknospen	<ul style="list-style-type: none"> • Verwendung gegen rheumatische Beschwerden • Blutdrucksenkend • Harntreibend • Als Umschlag gegen Schuppen und fettiges Haar 	
Brombeere (und Himbeere)	Blätter, Früchte, Blüten	<ul style="list-style-type: none"> • Abführend • Entzündungshemmend • Vitamin-Lieferant • Spurenelementreich 	
Buche (Rotbuche)	Blätter, Früchte,	<ul style="list-style-type: none"> • Buchenteer antiseptisch und fiebersenkend • Entzündungshemmend 	

	Rinde, Keimlinge		
Douglasie	Triebe, Kambium, Blütenpollen, Blütenknospe n, Zapfen		<ul style="list-style-type: none"> • Eibe
Eberesche (Vogelbeere)	Blätter, Blüten, Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Stark abführend • Harntreibend • Blutreinigend 	<ul style="list-style-type: none"> • Esche
Eibe	Früchte (Nur der rote Fruchtmantel, Rest der Pflanze ist giftig (!))		<ul style="list-style-type: none"> • Junge Fichte • Junge Douglasie
Eiche (Stieleiche)	Samen, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Als Umschlag lindernd • Als Kaffeeersatz Vitamin-A- Lieferant 	<ul style="list-style-type: none"> • Traubeneic he
Erdbeere (Walderdbeere)	Blätter, Früchte, Blüten	<ul style="list-style-type: none"> • Harntreibend • Leicht abführend • Harntreibend • Blutreinigend 	<ul style="list-style-type: none"> • Erdbeerfin gerkraut
Esche	Früchte, Samen, Schösslinge., Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Leicht harntreibend • Fiebersenkend • Leicht abführend 	<ul style="list-style-type: none"> • Eberesche
Espe (Zitterpappel)	Blätter, Kambium, Blütenknospe n	<ul style="list-style-type: none"> • Antibakteriell • Entzündungshemmend • Wundheilung fördernd • Hautbeschwerdend mildernd 	
Fichte	Triebspitzen, Kambium, Zapfen, Blütenknospe n, Samen, Nadeln	<ul style="list-style-type: none"> • Öl gegen Atembeschwerden • Durchblutungsfördernd 	<ul style="list-style-type: none"> • Eibe
Föhre (Waldkiefer)	Nadeln	<ul style="list-style-type: none"> • Durchblutungsfördernd • Als Badezusatz erfrischend und entspannend • Als Tee harntreibend 	
Gänseblümchen	Blütenknospe n, Blätter, Knospen, Blüten, Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Hautreinigend • Stoffwechsel anregend 	
Giersch (Geißfuß)	Blätter, Blüten, Früchte	<ul style="list-style-type: none"> • Krampflösend • Leicht harntreibend • Entzündungshemmend • Entsäuernd • Als Umschlag schmerzlindernd 	

Taubnessel (Goldnessel, Weiße Taubnessel, Gefleckte Taubnessel)	Blätter, Triebspitzen, Blüten, Wurzeln, Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Belebend • Entzündungshemmend • Leicht antibakteriell • Verdauungsfördernd • harntreibend 	
Hainbuche	Blätter, Samen, Früchte		
Hasel	Blätter, Blütenköpfe, Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Blutungshemmend • Immunsystem fördernd 	
Holunder (Schwarzer Holunder)	Blätter, Früchte, Blüten, Blütenknospe n	<ul style="list-style-type: none"> • Ähnlich wie Lindenblüten • Immunsystem stärkend • Als Antioxydant wirkend 	<ul style="list-style-type: none"> • Roter Holunder
Kirsche (Vogelkirsche)	Früchte, Blätter, Blüten	<ul style="list-style-type: none"> • Harntreibend • Abführend 	
Lärche	Blütenknospe n, Zapfen, Kambium, Triebe	<ul style="list-style-type: none"> • Linderung von Atemwegsbeschwerden • Durchblutungsfördernd 	
Linde (Sommer- und Winterlinde)	Blätter, Blüten, Blütenknospe n, Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Linderung von Atembeschwerden • Schweißtreibend • Schlaffördernd • Durchblutungsfördernd 	
Löwenzahn	Blätter, Blüten, Blütenknospe n, Blütenstengel, Wurzeln	<ul style="list-style-type: none"> • Harntreibend • Leicht abführend • Blutreinigend • Saft gegen Warzen 	
Malve (Wilde Malve)	Blätter, Blüten, Blütenknospe n, Früchte	<ul style="list-style-type: none"> • Entzündungshemmend • Schleimlösend 	
Rose (Hundsrose)	Blüten, Früchte, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin-C-Lieferant • Harntreibend • Fiebersenkend • Schmerzlindernd 	
Sanddorn	Früchte	<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Vitamingehalt • Konzentrationsfördernd • Kreislauffördernd 	
Sauerklee (Waldsauerklee)	Blätter, Blüten, Wurzeln, Stiele, Früchte	<ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechsel fördernd • Abführend 	
Schafgarbe	Blätter, Blüten	<ul style="list-style-type: none"> • Entzündungshemmend • Harntreibend 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Blutreinigend • Gegen Menstruationsbeschwerden 	
Schlehe	Blüten, Früchte, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Leicht abführend • Entwässernd • Wein wirkt blutreinigend 	
Springkraut (Alle europäischen Arten und Indisches Springkraut)	Blüten, Samen, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Abführend • Als Tee auf Wunden säubernd 	
Stachelbeere	Früchte, Blätter	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitanregend • Blutreinigend • Verdauungsfördernd • Als Umschlag entfettend 	
Wegerich (Alle europäischen Arten)	Blätter, Blüten, Samen, Wurzel	<ul style="list-style-type: none"> • Antibakteriell • Als Umschlag entzündungshemmend und hemmend gegen Insektenstiche • Als Tee schleimlösend 	
Weide (Silberweide)	Blätter, Kambium	<ul style="list-style-type: none"> • Natürlicher Aspirinlieferant • Fiebersenkend • Entzündungshemmend 	

Bei der pflanzlichen Notnahrung ist zu beachten, dass man nur geringe Mengen zu sich nehmen sollte, denn: Die Menge macht die Droge, das Gift.

Zusätzlich zur Nahrungsaufnahme kann man Pflanzen noch anders verwenden:

Aufgefaserte Weidenzweige dienen als Zahnbürste.

Holzkohle kann als Pulver aufgenommen werden und wirkt magenberuhigend, kann aber auch als Zahnpastaersatz genutzt werden. Sie hat eine antiseptische Wirkung.

Geschrotete Kastanien können in Verbindung mit Wasser einen Seifenersatz ergeben.

Schöllkraut hat einen gelben, milchigen Saft, welcher auf Warzen aufgetragen werden kann.

Literaturhinweise

Pflanzliche Notnahrung:

FLEISCHHAUER et al. (2013): Essbare Wildpflanzen; 200 Arten bestimmen und verwenden. AT Verlag, Baden. 247 S.

Die ganze Welt der Kräuter; Der große Ratgeber für Haus und Garten. Garant-Verlag, Renningen. 240 S.

Die ganze Welt der Heilkräuter; Gesundheit aus Gottes Apotheke. Garant-Verlag, Renningen. 176 S.

Die häufigsten heimischen Pilzsorten; Vorkommen, Bestimmung, Zubereitung. Garant-Verlang, Renningen. 176 S.

Pilze; Arten erkennen, bestimmen und sammeln. Neuer Kaiser Verlag, Fränkisch-Crumbach. 233 S.

Tierische Notnahrung

Über dieses Thema gibt es nur wenig Literatur, am besten eignen sich Survival-Lexika o.ä.

BUZEK, Gerhard (2012): Das große Buch der Überlebenstechniken. Nikol Verlagsgesellschaft, Hamburg. 207 S.

NEHBERG, Rüdiger (2014): Ab in die Wildnis; Das 5-Tage-Survival-Programm. Piper Verlag, München. 293 S.

NEHBERG, Rüdiger (2015): Survival Lexikon für die Hosentasche. Piper Verlag, München. 356 S.

Diese Auswahl ist nur eine persönliche Empfehlung, es gibt wahrlich eine große Anzahl an sehr inspirierenden Autoren, aber diese sind meiner Meinung nach die nützlichsten Bücher, mit denen ich gerne arbeite.

Euer Phlipsi