

Spitzwegerich

Breitwegerich – Plantago major

Spitzwegerich – Plantago lanceolata

Mittlerer Wegerich – Plantago media



Blüte: Mai – September

Pflanzenfamilie: Wegerichgewächse (mehrfährig)

Standort: Sonne bis Halbschatten, überall

Inhaltsstoffe: Aucubin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Kieselsäure, Chlorophyll, Schleimstoffe, Catalpol,

Eigenschaften: blutreinigend, heilend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend

Aucubin und Catalpol: Aucubin unterstützt den Körper dadurch, dass es entzündlich, reizlindernd, antibiotisch und immunstärkend wirkt. Es hemmt Entzündungen und wirkt dem Wachstum von Mikroorganismen entgegen. Catalpol wirkt ähnlich wie Aucubin. Beide Inhaltsstoffe sind hitzebeständig bis 180 Grad und wasserlöslich, dennoch kommt es beim trocknen und erhitzen zu Verlusten, so dass es am besten aus der frischen Pflanze gewonnen wird.

Und du Wegerich, Mutter der Pflanzen,
offen nach Osten, mächtig im Innern:
über dich knarrten Wagen, über dich ritten Frauen,
über dich schrien Bräute, über dich schnaubten Farren (Stiere).
Allen widerstandest du und setzest dich entgegen,
so widerstehe auch du dem Gift und der Ansteckung
und dem Übel, das über das Land dahin fährt.

(Zauberspruch 9-Kräuter Segen, in diesem wurde er an 2. Stelle nach dem Beifuß genannt)

Namensherkunft:

Die Endsilbe „rich“ ist abgeleitet vom germanischen „rik“ = Herrscher oder Fürst. Der Wegerich ist also ein Beherrscher, er beherrscht die Wege und besonders jene, die ins Totenreich führen. Die Germanen bestatteten ihre Toten auf grasigen Wegen, und die Pflanzen, die dort wuchsen, galten als Verkörperung der verstorbenen Seelen. Alle Naturvölker bezogen die Seelen ihrer Ahnen mit in ihr Leben, sie konnten Unglück bringen, wenn sie ruhelos waren. Aber vor allem konnten sie auch Glück bringen, helfen und heilen – sie waren immer gegenwärtig.

Der lat. Name Plantago leitet sich von „planta“=Fußsohle ab, weil er als Trittpflanze dort gedeiht, wo der Boden durch Fußspuren oder Wagenräder verdichtet wurde. In Nordamerika war ursprünglich nur der Mittlere Wegerich beheimatet, durch die Besiedelung des „weißen Mannes“ kam auch der Breitwegerich ins Land. Die indigenen Völker nannten ihn den „Fußabdruck des weißen Mannes“.

Ökologische Bedeutung:

Die kleinen weißen Staubbeutel werden von **pollensuchenden Insekten** wie Honigbienen, Hummeln und anderen Wildbienen fleißig gesammelt. Nektar gibt es dagegen nur wenig abzustauben. Das Blattgrün dient einigen Schmetterlingsarten, wie dem Scheckenfalter als **Raupenfutter**.

Medizin und Volksmedizin:

Alle drei Wegericharten sind heilkräftig, am häufigsten wird der Spitzwegerich verwendet. Jedoch besitzen der Breitwegerich und der Mittlere Wegerich besonders viele antibiotische Stoffe, so dass es sich bei Tee oder Hustensaft immer lohnt auch hiervon ein paar Blätter hinzuzugeben.

Der Spitzwegerich gilt vor allem als Lungenheilpflanze. Kieselsäure festigt das Lungengewebe, Schleimstoffe schützen die gereizten Schleimhäute und mildern die Schmerzen beim Husten und Durchatmen, die antibakteriellen Stoffe bekämpfen schädliche Bakterien, ohne den Körper zu

schwächen, Gerbstoffe festigen die Schleimhäute. Außerdem wirkt der Spitzwegerich entzündungshemmend, seine Inhaltsstoffe beschleunigen die Blutgerinnung, er wirkt krampflösend auf die Atemwege und als Radikalfänger. Angewendet wird er vor allem bei: Katarrhen der Atemwege, Reizhusten, fiebrigen Lungen- und Bronchialleiden, Unterstützung bei Asthma und Lungentuberkulose. Aber er ist auch ein hervorragendes Mittel zur Blutreinigung, bei Ausschlägen, Bindegewebschwäche, schwachem Magen und Magersucht.

- Wer sich das Rauchen abgewöhnen will, soll probieren täglich Tee oder frischen Spitzwegerich Saft zu trinken und zusätzlich homöopathisch (Tabaco) zu behandeln.
- Bei Insektenstichen oder Wunden werden vorrangig die frischen Blätter verwendet. Diese werden zerrieben, aufgelegt und evtl. mit einer Binde fixiert. Im zweiten Weltkrieg wurden mangels Antibiotika viele Wunden mit Spitzwegerich therapiert. Er kann folglich auch bei offenen Wunden verwendet werden.
- Die Samen des Spitz- aber vor allem Breitwegerichs eignen sich als Ersatz für Flohsamen und sorgen für eine geregelte Verdauung.

Verwendung in der Küche:

Spitzwegerich eignet sich als hervorragende Gemüsepflanze. Die jungen Blätter können in Suppen, Aufläufen, Spinat, Smoothie, Pesto usw. verwendet werden. Sie haben einen leichten Geschmack nach Champignons, jedoch sind sie auch etwas bitter. Daher sollten sie sparsam dosiert oder mit anderen Wildkräutern gemischt werden. Aufgrund der starken Längsadern werden die Blätter quer zu den Adern kleingeschnitten werden. Besonders schmackhaft sind die noch verschlossenen Blütenköpfe, leicht in Butter angebraten.

Seelenebene:

Der Spitzwegerich wirkt energetisch besonders auf Menschen, die ihren täglichen Anforderungen niedergedrückt, hilflos und aussichtslos reagieren. Diesen fällt es schwer ihren Alltag zu bewältigen und fühlen sich ermattet, trübselig und innerlich zertreten – es fehlt der Durchhaltewillen. Hier unterstützt der Spitzwegerich feinstofflich und vermittelt Stärke, Selbstsicherheit und die Kraft, sich dem Leben wieder zu stellen.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Blätter des Spitzwegerichs können gesammelt und getrocknet werden, jedoch ist dies nicht immer ganz einfach. Zum einen müssen die Blätter möglichst schnell getrocknet werden. Zum anderen werden diese aufgrund von Knick- oder Druckstellen oftmals braun oder schwarz. Diese Blätter müssen entsorgt werden! Zum einfacheren Trocknen können die Blätter auch auf eine Schnur aufgefädelt werden. Durch das enthaltene Aucubin schimmelt die Pflanze **nicht**, dies ist besonders hilfreich bei kalten Ölauszügen, Frischsaftzubereitungen oder Schichtsirup.

Teezubereitung:

Um die Lungenstärkende Wirkung zu erlangen, muss der Tee mindestens 10 Minuten ziehen. Möchte man vor allem die Schleimstoffe nutzen, bei Reizhusten oder trockenem Husten wird der Spitzwegerich mit kaltem Wasser aufgegossen und mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht ausgezogen. Abschließen abseihen und leicht erwärmen.

Erdkammersirup mit Honig:

Glas ca. 1 cm hoch mit klein geschnittenen Wegerichblättern befüllen. Mit Honig bedecken, anschließend wieder Wegerich, Honig, Wegerich, die letzte Schicht sollte Honig sein. Das Glas verschließen und anschließend ca. 3 Monate bei Dunkelheit und gleichbleibender Temperatur aufbewahren. Am besten ca. 50 cm tief im Garten vergraben – Stelle kennzeichnen!!