

Spitzwegerich - das Universalgenie

Der Spitzwegerich (Plantago lanceolata) ist von unseren vielen Wildkräutern eines der nützlichsten trotzdem weiß kaum jemand mehr von dessen außergewöhnlichen Eigenschaften. Spitzwegerich ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Wegerichgewächse gehört. Das Wort Wegerich entstammt dem Althochdeutschen von wega = Weg und rih = König.

Der Spitzwegerich ist zur Arzneipflanze des Jahres 2014 gewählt worden. Spitzwegerich wächst unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen. Wer ihn kennt, erkennt ihn schon im zeitigen Frühjahr an seinen langen schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden schießen.

Verwendungstipps

Zu Omas Zeiten war er sehr bekannt zum Beruhigen von gereizten Schleimhäuten bei Husten und als Wundheiler bei Tierbissen, Brandwunden oder Insektenstichen.

Weitere Anwendungen findet er bei entzündlichen Hautveränderungen wie Neurodermitis, Furunkel, Ekzeme, Hautabschürfe usw.

Der Spitzwegerich enthält folgende Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Saponine, Glykoside, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, antibiotische Stoffe, ätherisches Öl, Lab-Enzym. Spitzwegerich wirkt: antibakteriell, adstringierend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend und schleimlösend.



Wenn man sich in der Natur verletzt hat und weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei hat, hilft es, ein paar Spitzwegerichblätter zu zerkauen und auf die Wunde aufzulegen. Mit einem unzerkauerten Blatt kann man die Wunde bedecken. Die Blutung wird gestoppt und die Wunde desinfiziert, der Wundheilungsprozess gefördert und nach aller Erfahrung deutlich beschleunigt.

Spitzwegerich hat, wie viele andere traditionelle Heilpflanzen, ein breites Spektrum von Wirkungen. Seine Haupteinsatzgebiete sind jedoch die Atemwege und die Haut.

Bei Husten, Asthma und anderen Erkrankungen der Atmungsorgane kann man Spitzwegerich als Tee trinken. Entweder als reinen Spitzwegerich-Tee oder in Teemischungen. Der Spitzwegerich ist aber nicht nur für die Atmungsorgane hilfreich, sondern fördert auch die Verdauung, regt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen.

Bei Abschürfungen, leichten Verbrennungen, kleinen offenen Wunden, Insektenstichen, Quetschungen, Furunkel und Hämorrhoiden hilft der Pflanzensaft.

Für Verdauungsstörungen hilft frisch gepresster Pflanzensaft. Den frisch gepressten Pflanzensaft kann man gegen Verdauungsstörungen einnehmen.

Auch bei Hauterkrankungen kann man den Spitzwegerichsaft verwenden. Er wirkt blutreinigend und

hilft der Haut beim Abheilen. Greifen Sie dort wo möglich also auf seit Jahrhunderten und traditionelle Erfahrungen aus der Natur- und Pflanzenheilkunde zurück, dies ist in der Regel schonend und die Effekte sind oft nicht minder gut als auf andere Weise.

Spitzwegerich kann man auch essen: Natürlich kann der Spitzwegerich auch unser Salatgericht mit seinen wertvollen Nährstoffen verbessern. Klein geschnitten über jedwelchen Salat gestreut übertrifft so manchen Kopfsalat geschmacklich. Auch die braunen Fruchtstände des Spitzwegerich sind essbar und haben einen leicht nussigen Geschmack. Probieren Sie mal.

Sammeltipp

Die beste Sammelzeit für die Blätter: sind von Mai - August, Für die Wurzeln: Ende August bis Oktober

Am besten sammelt man den Spitzwegereich auf Wiesen die weg sind von Strassen oder Feldern die gespritzt werden, ideal am frühen morgen und bei trockenem Wetter.

Wer einen eigenen Gemüsegärtchen hat, kann ihm auch zwischen den Kulturpflanzen ein Plätzchen geben. Leider wird er aber oft als Unkraut rausgezupft 😊

Trocknen: Die Blätter sollen sehr sorgsam, luftig und ohne Hitze trocknen. Wenn die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist und sie zu lange zum Trocknen brauchen, neigen sie dazu, schwarze Flecken zu bekommen und sind dann unbrauchbar.

In diesem Sinne wünschen wir allzeit viel Gesundheit.