

Monographie des Spitzwegerichs



FAMILIE	Plantaginaceae (Wegerichgewächse)
VERWENDETER PFLANZENTEIL	Blatt
VOLKSNAMEN	Heufressa, Ripplichrut, Spitzfederich,

	Wegetritt, Lungenblatt, Heilwegerich, Spießkraut
BOTANISCHE MERKMALE	<ul style="list-style-type: none"> • Die Blätter stehen in einer Grundrosette und werden 20 bis 40 cm lang. • Sie sind schmallanzettlich, wenig behaart und tragen deutliche, längliche Blattnerven (3–7 Stück). Am Rand der Blätter befinden sich kurze Zähne. • Die Stängel des Spitzwegerich entspringen der Grundrosette und werden 10 bis 40 cm hoch. Sie wachsen aufrecht und sind blattlos. • Die Pflanze hat eine kugelige Blütenähre mit Blüten, relativ unscheinbar, die zierliche Staubgefäße ausbildet, welche zur Blütezeit lang aus den Blüten heraushängen.
STANDORT	Der Spitzwegerich ist eine der verbreitetsten Pflanzen in unseren Gefilden. Er wächst auf trockenen Wiesen, Parkrasen, Ödflächen, Äckern, Feldern, Schuttplätzen und Wegrändern.
OPTIMALER ERNTEZEITPUNKT	Während der Blütezeit – diese ist von Mai bis September.
INHALTSSTOFFE (WIRKSTOFFE)	<ul style="list-style-type: none"> • Schleimstoffe • Gerbstoffe • Bitterstoffe • Iridoidglykoside • Flavonoide • Kieselsäure

- Mineralstoffe (v. a. Zink und Kalium)
- Phenylethanoide

WIRKUNG

- Der Spitzwegerich ist blutstillend, entzündungshemmend, antibakteriell, tonisierend und wundheilend.
- Er weist sich nachweislich positiv bei Katharren der Luftwege und bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich aus.
- Bei äußerlicher Anwendung ist seine Wirkung bestätigt bei Hautentzündungen.
- Aufgrund seines hohen Gerbstoffgehalts empfiehlt er sich außerdem als Hausmittel bei leichten Durchfällen.
- In der Volksmedizin ist die Pflanze äußerst beliebt. Die gepressten Blätter nutzt man beispielsweise als Frischpflanzensaft zur Blutreinigung.
- Den Spitzwegerich kann man auf frische Wunden und auf solche, die schlecht heilen legen, auch bei Insektenstichen aller Art findet er seinen Einsatz.
- In der Volksmedizin gebraucht man die Heilpflanze auch bei Hämorrhoiden, bei Blasen- und Nierenleiden, bei zu starker Menstruation und gegen Spulwürmer. Man sagt auch, wer regelmäßig den Spitzwegerichsaft zu sich nimmt, der könne sich das Rauchen abgewöhnen.

NEBENWIRKUNGEN

Nebenwirkungen sind beim Spitzwegerich eigentlich nicht zu befürchten, in sehr

seltenen Fällen kann es zu Unwohlsein oder leichten Durchfällen kommen.

KONTRAINDIKATIONEN

Keine bekannt

WECHSELWIRKUNGEN

Keine bekannt

BESONDERHEITEN

Der Spitzwegerich gilt als eine unserer ältesten heimischen Heilpflanzen. Im Jahr 2014 wurde er zur Arzneipflanze des Jahres gekürt, mittlerweile wird er sogar in der Landwirtschaft angebaut.

Angeblich sollen schon die Steinzeitmenschen über die Heilwirkungen der Pflanze Bescheid gewusst haben. Die Assyrer und Griechen nutzten vor allem seine Wundheilungskräfte: Sie zerdrückten oder zerkauten die frischen Blätter und legten sie auf die Wunde oder auch den Schlangenbiss auf.

Auch heute wird das teilweise noch empfohlen, wenn kein anderes Mittel zur Wundversorgung zur Verfügung steht.

Der Spitzwegerich und sein reizlindernder Schleimgehalt, seine tonisierenden Bitterstoffe und die Kieselsäure ähnelt in seiner Wirkung den Huflattichblättern.

Erst in den 70-er Jahren wurden die antibiotisch wirkenden Stoffe des Spitzwegerichs entdeckt. Man kam darauf, weil der Spitzwegerichsaft kaum oder gar nicht schimmelt. Sicher einer der Gründe, warum der Spitzwegerich so oft bei fiebrigen Lungen- und Bronchialleiden eingesetzt wird.

Früher wurden übrigens Hustensäfte allgemein als „Spitzwegerich-Saft“

bezeichnet.

Die nassen Samen des Spitzwegerich werden schleimig und klebrig. Sie bleiben an Tieren, Füßen, Schuhsohlen kleben und werden verschleppt.

Weitere Monographien zum Download, den gratis Heilpflanzen-Erntekalender zum Download und Informationen zum Online-Kräuterkurs "Pflanzliche Hausapotheke" findest du unter:

www.pflanzliche-hausapotheke.de

© 2023 Jana Diebold – Pflanzliche Hausapotheke | Alle Rechte vorbehalten.