

Spitzwegerich – einfach aber wirksam



Spitzwegerich wirkt schleimlösend, antibiotisch und wundheilend

rr | „Wie mit Goldfäden näht der Spitzwegerich-Saft den klaffenden Riss zu und wie am Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Wegerich jede Fäulnis und faules Fleisch“, sagte schon Pfarrer Kneipp.

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) gehört neben dem Breitwegerich zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). Er fühlt sich in trockener Erde an sonniger Stelle sehr wohl und breitet sich bei Wohl-

gefallen gern aus. Aus einem kurzen Wurzelstock mit zahlreichen Faserwurzeln, entfalten sich dicht am Boden die schmalen, spitzen Blätter. Von Mai bis September erscheinen die unscheinbaren, walzenförmigen, bräunlichen Blüten. Mit diesen kann der Spitzwegerich eine Höhe von 10 bis 40 Zentimetern erreichen. Die heilkräftigen Wirkstoffe sind das Glykosid Aucubin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Kalium, Zink und

Flavonoide. Spitzwegerich wirkt schleimlösend, antibiotisch und wundheilend. Die Blätter können bei Erkältungskrankheiten und Durchfall als Tee, Sirup oder Frischpflanzenpresssaft eingesetzt werden.

Wer schon einmal in Brennnesseln gefallen oder mit diesen in Berührung gekommen ist, wird die Wohltat zerriebener oder gekauter Spitzwegerichblätter, die einfach aufgelegt werden, sehr zu schätzen wis-

sen. Auch bei Insektenstichen entfaltet es die gleiche Wirkung.

In der Küche können die inneren zarten Blätter in einem Salat, für Quark oder Weichkäse verwendet werden. Die Blütenknospen ohne Staubgefäße sollen in Butter oder Margarine gebraten wie Pilze schmecken. Um sie für Tee, Sirup oder eine Tinktur zu verwenden, werden Spitzwegerichblätter vor der Blüte gesammelt. ■

Spitzwegerich-Tinktur

Sorgsam gepflückte Spitzwegerichblätter werden möglichst klein geschnitten. Füllen Sie ein Schraubglas zu 2/3 mit Blättern. Das mit 38% Alkohol aufgefüllte Glas wird für ca. 3 Tage mit einem Tuch bedeckt in die Sonne gestellt. Danach das Glas fest verschließen und weitere 4 bis 6 Wochen in der Sonne stehen lassen und immer wieder sanft bewegen. Nach dieser Zeit

werden die Blätter abgeseiht und ausgedrückt. Die Flüssigkeit in dunkle Fläschchen füllen und beschriften. Die Essenz eignet sich hervorragend zur Linderung von Insektenstichen und Brennnesselquaddeln, deshalb immer ein kleines Fläschchen bei sich haben.

**Alles Gute wünscht das Team
vom Kögel-Willms-Heilpflanzengarten ■**