

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Sein Same hat eine klebrige Aussenschicht, mit der er sich an Fusssohlen (plantago) heftet. So verbreitet er sich dort, wo Menschen wandern, ist also ein Wegbegleiter auch mit seinen 2 Brüdern, dem Breitwegerich und dem Mittleren Wegerich.

Inhaltsstoffe

Gerb- und Schleimstoffe, antibiotische Substanzen, Mineralien und Kieselsäure(in den Blattadern). Im Samen Fett und Schleim.

Heilwirkung

„Der Wegerich heilt mit seinen goldenen Fäden“ (Blattnerven)
Schleimhaut schützend, reizmildernd, antibakteriell, zusammenziehend, entzündungshemmend, wundheilend,

Anwendung

Medizinisch innerlich:

Tee, Sirup oder Tinktur bei Atemwegserkrankungen wie z.B. Bronchitis oder Husten
Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut

Äusserlich

Bei entzündlichen Veränderungen der Haut

Grüner Verband bei Insektenstich stillt Juckreiz

Die Kieselsäure in den Fäden dient der Vernarbung und dem Aufbau von Haut und Haaren

Volksmedizinisch:

Erdkammernsirup herstellen mit Bienenhonig und zerkleinerten Spitzwegerichblättern
Zur Blasenbehandlung auf Wanderungen ein Blatt zerreiben und auflegen

In der Küche:

Die zarten Blättchen in die Frühlingsuppe oder in den Salat schneiden.

Die geschlossenen Blütenköpfchen als falsche Champignon in Bratbutter schmoren.

Auch die Samenstände können gegessen werden.

Spielerisch:

Wie viele Schätze hast du? 2 Kinder ziehen gleichzeitig am oberen und unteren Blatteil und zählen dann die herausstehenden weissen Fadenstücke.

Quellen

Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Christoph Jänicke, GU Verlag, 2004

Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, AT Verlag, 2005 (4.Aufl.)

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

Aus Freya's Zaubergarten, Ursel Bühring, Edition Achillea, 1992

