

Pflanze des Monats Juli

Spitzwegerich, *Plantago lanceolata*



Foto privat; Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Versteckt im Gras der Wiesen findet sich jetzt der Spitzwegerich. Sein Bruder der Breitwegerich (*Plantago major*) macht sich dagegen auf den Wegen breit und trotzt sogar so manchem Rasenmäher, weil er seine gerippten Blätter ganz flach am Boden liegen hat. Der Dritte im Bunde ist der mittlere Wegerich (*Plantago media*), wie sein Name schon verrät, ist er in seinem Aussehen zwischen dem Spitz- und dem Breitwegerich, als Standort bevorzugt auch er gerne die saftige Wiese.

Geschichte

Die botanische Bezeichnung leitet sich vom Lateinischen "planta" = Fuß ab. Die Bezeichnung "lanceolata" steht für das lateinische lanceo und deutet auf die spitzte, lanzettliche Form der Blätter hin. Die althochdeutsche Bezeichnung "wega" steht für Weg, der indogermanische Ausdruck "rich" für König oder Herrscher, so ergibt sich daraus ein "König des Weges".

Heilwirkung

Die heilenden Eigenschaften des Spitzwegerichs reichen von reizlindernd, entzündungs- und hustenhemmend, lungengewebsfestigend über zusammenziehend, antibakteriell bis wundheilungsfördernd.

Frisch verwendet als „Wiesenwundpflaster“ wirkt er antibakteriell, juckreizstillend, entzündungshemmend und immunstimulierend.

Nebenwirkungen

Nicht bekannt.

Anwendungen:

Innerlich: *Spitzwegerich* wird bei Lungen- und Bronchialerkrankungen, v.a. in der Kinderheilkunde, angewendet. So wirkt er bei Reizhusten und Bronchitis. *Äußerlich:* Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, zur Linderung von Insektenstichen, Verbrennungen, Sonnenbrand, kleineren Verletzungen der Haut als natürliches Wundheilvermittel. Dazu wird das gereinigte Blatt gequetscht und der frische Pflanzensaft auf die Wunde bzw. den Insektenstich aufgebracht.



Foto privat; gequetschter Spitzwegerich

Sammeln und Trocknen

Die Sammelzeit von Spitzwegerich dauert von Mai bis Juli. Gesammelt wird, wenn der Tau auf den Blättern getrocknet ist. Das Sammelgut anschließend zum Trocknen auf einem Tuch ausbreiten und an einem luftigen, schattigen Ort trocknen. Täglich wenden. Wenn die Blätter „rascheltrocken“ sind, können sie in Papiertüten oder dunklen Gläsern bevorratet werden.

Zubereitung und Dosierung

Tagesdosis für die innere Anwendung: 3-6 g Droge. Für Tee werden 2 Tl. Blätter mit $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser überbrüht und nach 10 Minuten abgegossen mit Honig süßen. Für einen Kaltauszug (Mazerat) 2 Tl. mit einem $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser übergießen und bei gelegentlichem Umrühren 1 Stunde stehen lassen. Abgießen und schluckweise bei Reizhusten trinken.



Foto privat; Blüte des Spitzwegerichs

Heilsames

Hustensirup aus Spitzwegerich

2 Handvoll frische, klein geschnittene Blätter in ein Glas füllen und 1:1 mit Rohrzucker bedecken. Über Nacht löst sich der Zucker mit dem Saft der Blätter auf, so dass die Blatteile zusammenfallen. Diesen Vorgang Tag für Tag wiederholen, bis das Glas gefüllt ist. Dann 2 Monate verschlossen an einem warmen Ort mit gleichbleibender Temperatur stehen lassen. Danach den Inhalt abpressen, kurz auf 70°C erwärmen und in kleine Flaschen abfüllen. Den Sirup mehrmals täglich bei Husten, Heiserkeit und verschleimten Bronchien einnehmen. (nach U. Bühring)

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de