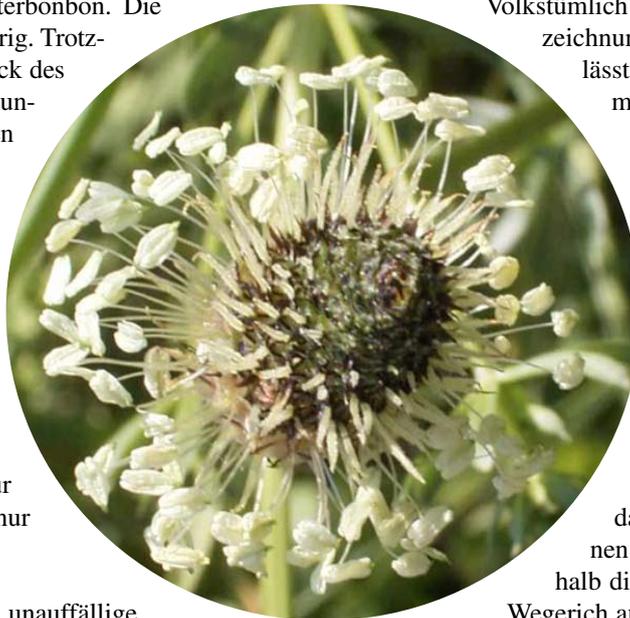


## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Der Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*)

Meine Mutter hatte einen Hustensirup aus Spitzwegerich. Der eigentümliche Geschmack dieses Sirups hat gerade meine Geschmacksnerven angeregt. Es war ein süßlicher Geschmack, der etwas rauchig schmeckte, ähnlich wie ein Kräuterbonbon. Die Konsistenz war zäh und klebrig. Trotzdem liebte ich den Geschmack des Sirups. Er floss die Kehle hinunter wie ein wärmendes Kissen und hüllte die Lunge in ein wohliges Gefühl ein. Dies brachte dann auch den quälenden Husten zum Lösen. Möglicherweise ist es in der Erinnerung angenehmer als mein Empfinden heute wäre. Diese Erinnerung birgt jedoch so etwas wie Nestwärme und Geborgenheit für mich. Ein Gefühl, das ich nur schwer beschreiben kann.



Der Spitzwegerich ist eine unauffällige Pflanze, die sich sehr schnell an Orten ansiedelt, die sich selbst überlassen sind. Sie braucht den Menschen, denn sie ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Wegelagerer. Er wächst auch mit Vorliebe an Wegen, auf Wiesen und auf Ödland. Durch sein weitverzweigtes und tiefgreifendes Wurzelsystem ist die Pflanze sehr beständig, wenn sie sich einmal angesiedelt hat.

Die Blätter wachsen aufrecht stehend in Form einer Rosette aus dem Boden. Sie sind lang, schmal und stiellos und besitzen drei bis sieben, meist jedoch fünf Blattadern, die der Länge nach verlaufen. Aus der Mitte der Rosette wachsen die kantigen Stängel, oft bis zu 50 cm hoch, an deren Ende die unscheinbaren Ähren stehen. Die Blüten sind kreisförmig um die Ähre angeordnet. Sie sind unscheinbar, duftlos und tragen keinen Nektar. Sie blühen von unten nach oben. Die Bestäubung findet einzig durch den Wind statt. Nach dem Abblühen werden die weißen Blüten braun und erst dann entfaltet sich der Blütenstaub. Die Früchte tragen 2 kleine Samen.

Der Name Wegerich kommt aus dem Althochdeutschen *wegarîh* = König der Wege von *wega* = Weg und *rîh* =

König, Herrscher. Es handelt sich also um einen Beherrscher des Weges. Der botanische Name *Plantago* leitet sich von lateinisch *planta* = Fußsohle ab und *lanzeolata* ist ein Hinweis auf die lanzenförmigen Blätter.

Volkstümlich hat der Wegerich viele Bezeichnungen, was darauf schließen lässt, dass er schon in der Volksmedizin eine bedeutende Rolle gespielt hat. So heißt er Heilwegerich, Lungenblatt, Lämmerzunge, Fünffaderblatt, Wegetritt oder Heudieb.

Die Europäer hatten den Bruder des Spitzwegerich, den Breitwegerich, nach Amerika „eingeschleppt“, sozusagen als Mitbringsel bei ihrer Einwanderung. Er wuchs überall da, wo der weiße Mann mit seinen Füßen hin getreten war, weshalb die Ureinwohner Amerikas den Wegerich auch „Fussabdruck des weißen Mannes“ nannten. Der Breitwegerich ist, im Gegensatz zum Spitzwegerich, eine Trittpflanze. Der Bruder mit den spitzen Blättern wächst neben den Wegen, während der Breitwegerich auf den Wegen wächst.

Das Wegerichgewächs zeichnet sich in erster Linie als Mittel zur Schleimlösung aus. So hat ein Aufguss aus Spitzwegerichblättern eine lindernde Wirkung bei Husten. Ob als Aufguss, Sirup oder Honig, Spitzwegerich hat schleimlösende Eigenschaften und wärmt. Darüber hinaus regt er die Verdauung und den Stoffwechsel an. Die enthaltenen Schleimstoffe lösen mit ihren einhüllenden Eigenschaften den Schleim in Bronchien und Atemwegen. Die Gerbstoffe sorgen dafür, dass der Schleim ausgeschieden werden kann. Auch gegen Durchfall ist er wirkungsvoll, denn die Gerbstoffe entziehen dem Darminhalt Flüssigkeit. Die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung wird bei Entzündungen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum geschätzt. Dafür verwendet man einen Kaltauszug der Blätter und der Blüten.

Der Saft der Pflanze, wie auch die Blattadern zu einer kleinen Kugel geformt ins Ohr gegeben sollen Ohren-



schmerzen lindern. Die Kugel muss so lange erneuert werden, bis sie nicht mehr schwarz wird. Auch eine Tinktur aus Spitzwegerichblättern hilft, sowohl bei Ohrenschmerzen als auch bei Zahnschmerzen. Zahnschmerzen sollen auch gelindert werden, indem man die Wurzel des Spitzwegerich kocht und gut kaut. Ein Aufguss aus der Pflanze wirkt innerlich blutreinigend und schleimlösend und wird bei Hautunreinheiten und Neurodermitis für die äußerliche Anwendung eingesetzt. Fügt man dem Tee noch etwas Honig zu, wird die schleimlösende Wirkung sogar verstärkt. Der Tee ist auch gut bei Blasenschwäche. Die Bitterstoffe regen den Appetit und die Fettverdauung an.

Er ist ein „Erste-Hilfe-Mittel“ bei Insektenstichen und kleineren Wunden. Man zerquetscht ein paar Blättlein zwischen den Fingern und legt diesen Brei auf den Stich oder die Wunde auf. Bienen- oder Wespenstiche – vorausgesetzt es liegt keine Allergie vor – schwellen so nicht an und bleiben auch so gut wie schmerzfrei. Für kleinere Wunden ist dieser Brei blutstillend und er fördert die Heilung. Ich habe diese Maßnahme bei meinen Kindern gern getroffen, wenn sie barfuß in einen Splitter getreten sind oder von einer Wespe gestochen wurden. Spitzwegerich ist im Sommer quasi immer verfügbar. Auch bei kleineren Verbrennungen, selbst bei Verbrennungen von der Brennnessel, ist dieser Brei lindernd.

Die Blätter vom Spitzwegerich in die Schuhe gelegt, lindern Fußbeschwerden. Auch Hühneraugen werden über eine längere Anwendungsphase hinweg gelindert. Dies ist wohl auf eine ähnliche Wirkung zurückzuführen wie die der Wundheilung.

**Plinius** setzte den Saft der Pflanze gegen Tierbisse, speziell gegen Skorpionstiche und Schlangenbisse ein. Dies ist eine Parallele zu dem Einsatz bei Insektenstichen heute.

Laut **Hildegard von Bingen** wirkt der Saft mit Wein und Honig gemischt gegen Gicht.

Im Frühjahr mische ich gerne junge Spitzwegerichblätter in den Salat. Dazu muss ich nur in den Garten gehen und kann direkt vor der Terrasse meinen „Salatzusatz“ ernten. Bei mir im Garten darf er gedeihen, auch wenn er manchmal etwas überdimensional wird und ich ihm dann Einhalt gebiete. Am besten geschieht das, indem ich ihn ernte und in der Küche oder in der Hausapotheke verwende.

Der Spitzwegerich gehört in die grüne Soße und die Neunkräuter- oder Gründonnerstagsuppe. Auch sonst findet er in der Küche Verwendung, z.B. als Suppenzusatz oder in Knödeln. Die geschlossenen Blütenstände, leicht in Butter angeschmort und über den Salat gestreut, ergeben eine schmackhafte Zutat. Als Zugabe zu Kräuterbutter, Kräuterquark, aber selbst als Wildgemüse sind die Blätter geeignet. Sogar die Samen lassen sich wie kleine Nüsschen verwenden und auf Salate oder Müsli streuen. Ein beliebtes Rezept ist der Erdkammersirup. Dafür werden zerkleinerte Spitzwegerichblätter schichtweise mit Akazienhonig in ein Glas eingeschichtet. Wenn das Glas voll ist, lässt man es über Nacht stehen und füllt am Morgen noch mal mit Honig auf. Nun schließt man das Glas mit mehreren Lagen Pergamentpapier und versenkt es 50cm tief in der Erde. Es wird mit einem Brett und mit Erde bedeckt. Die gleichmäßige Temperatur bewirkt eine langsame Gärung. Nach 3 Monaten ist der Sirup fertig. Er wird abgesiebt, ausgepresst und in saubere Gläser gefüllt.

Am besten verwendet man den Spitzwegerich frisch. Sollte man ihn doch konservieren wollen, dann sollte man ihn nur abbrechen und nicht mit Metall schneiden, da er sehr schnell schwarz wird und dadurch seine Heilkraft verliert und wertlos wird. Man sollte auch die Blätter an einem luftigen Ort trocknen und schwarz gewordene Blätter aussortieren. Am einfachsten fädelt man die Blätter an einem Faden auf und hängt diese Kette zum Trocknen an einem schattigen trockenen Ort auf.





Als Kinder waren die Blüten des Spitzwegerich ein beliebtes Spielzeug für uns. Wir beschossen uns gegenseitig mit den Ähren. Dafür wickelten wir den Stängel von unten mit einer Art Schlinge gegen die Ähre und übten Druck nach vorn aus. Dadurch flog die Ähre katapultartig nach vorne weg, so dass man sie hervorragend als Wurfgeschoss verwenden konnte. Der kantige Stängel ist sehr hart, so dass sich Ketten anfertigen lassen, indem man einen Schlitz in Art eines Knopfloches in den Stängel kneift und einen anderen Stängel bis zur Ähre einschiebt. So kann man eine lange Kette auffädeln, die, wenn die gewünschte Länge erreicht ist, einfach geschlossen wird.

Das Wesen der Pflanze ist intensive Emotionalität.

#### Für die Astrologen:

Der Spitzwegerich dem **Merkur** zugeordnet wegen der aufrechten Wuchsform, der lanzettartigen Blätter und der geruchlosen Blüten.

Der Spitzwegerich ist eine wertvolle Heilpflanze mit sehr vielseitiger Wirkung und wird nicht nur von Pfarrer Künzle als Allerwelts-Heilkraut verehrt. Leider beschränken sich seine Einsatzgebiete heute fast ausschließlich auf die schleimlösenden Wirkungen.

Ein alter angelsächsischer Kräutersegen aus dem 11. Jahrhundert für die neun heiligen Kräuter ehrt diese Pflanze:

„Und du Wegerich,  
Mutter der Pflanzen,  
offen nach Osten,  
mächtig im Innern:  
Über dich knarnten Wagen,  
über dich ritten Frauen,  
über dich schrien Bräute,  
über dich schnaubten Farren.  
Allen widerstandest du  
und setztest dich entgegen.  
So widerstehe auch du dem Gift  
und der Ansteckung,  
und dem Übel,  
das über das Land dahinfährt.“

Marie-Luise Stettler

