

# König am Wegrand



«Der Same mit Wein getrunken hält Bauchfluss und Blutspeien auf», schrieb Dioskurides vor über 2000 Jahren über den Spitzwegerich. Er lindert auch Husten und Halsschmerzen und regt den Appetit an.

Text: **Annette Weinzierl** Fotos: **René Berner**

**A**uf den jährlichen sommerlichen Kräuterwanderungen findet sich an trockenen Wiesen, Feldern, Wegrainen, Pfaden und Dämmen der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*). Im zeitigen Frühjahr erkennen wir ihn an seinen langen schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden spriessen. Wir finden den Spitzwegerich oft in Gesellschaft zweier anderer Wegericharten, des Breitwegerichs und des Mittleren Wegerichs. Das Wort Wegerich kommt aus dem Althochdeutschen, wega (Weg) und rih (König); somit könnte der Spitzwegerich auch Wegbeherrscher heissen.

## Mit Wein getrunken und gekocht

Der Spitzwegerich ist heute beinahe weltweit verbreitet; das verdankt er dem Menschen. Der Spitzwegerich gilt als Archäophyt (Alteinwanderer), der wahrscheinlich in der Steinzeit gemeinsam mit Getreidearten unbeabsichtigt von Asien nach Mitteleuropa kam. Erste Überlieferungen für die Anwendung des Spitzwegerichs stammen aus der assyrischen Medizin. In der Antike beschreibt Dio-



Die geschlossenen Blütenknospen des Spitzwegerichs schmecken delikats im Risotto.

skurides zwei Wegericharten. Er schreibt in seiner Arzneimittellehre: «Der Same mit Wein getrunken hält Bauchfluss und Blutspeien auf. Die gekochte Wurzel als Mundspülwasser und gekaut lindert Zahnschmerzen. Gegen Blasen- und Milzgeschwüre werden Wurzel und Blätter mit Süsswein gegeben. Man sagt, dass 3 Wurzeln mit 3 Bechern Wein und ebenso viel Wasser gegen das dreitägige, 4 Wurzeln gegen das viertägige Fieber helfen».

### Gegenmittel bei Liebeszauber

Plinius der Ältere (23 bis 79) pries den Saft des Wegerichs gegen Schlangensbisse und Skorpionstiche. Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) und Albertus Magnus (1193 bis 1280) empfahlen das Kraut zur Linderung und Heilung verschiedenster Krankheiten, zur innerlichen und äusserlichen Anwendung. Der Spitzwegerich wurde damals bei Blasen-schwäche, Leberleiden, Durchfallerkrankungen, Sodbrennen, Asthma, Husten, Spulwürmern, Fieber, Gicht, Rheuma, Augenentzündungen und Insektenstichen verwendet.

In einem der grössten Kräuterwerke des Mittelalters beschreibt der Arzt und Apotheker Jacob Theodor (1520 bis 1590) – er nannte sich Tabernaemontanus – auf über 1600 Seiten zirka 3000 Pflanzen. Er bezieht sich in seinem Werk auch auf den Spitzwegerich; so beschreibt er unter anderem wie Brandwunden und Geschwüre mit einer Spitzwegerichsalbe behandelt werden: «Ein nützlich Sälblein soll also bereitet werden: nimm frisches Wegerichkraut zwo guter Handvoll / Schweineschmalz / so frisch und wol / ein Pfund: Stoss zusammen mit allem Fleiss im Mörser zu einem Muss / lass hernach 8 Tag in einem kalten Keller erbeitzen: Dann thu es in küpfferin Pfännlein / lass gemach sieden / seye es

durch ein Tuch / und trucks wol aus: Hernacher thue des Safftes ein halb Pfund dazu / lass wiederum allgemach sieden / biss sich die Feuchte verzehre. Diss ist ein köstlich Sälblein für alle hitzige Geschwulst und Geschwär / zu allem Brand vom Feuer oder unnatürlicher Hitz / die Entzündung und Geschwulst der Wunden und alten Schäden zu fühlen.»

Hildegard von Bingen glaubte, dass der Spitzwegerich als Einlauf verabreicht ein Gegenmittel bei Liebeszauber sei; der Liebeszauber ist ein Zauber, der die Liebe eines Menschen wecken soll. In der Geschichte der Klostermedizin wurde die Pflanze als trocknend, kühlend und zusammenziehend beschrieben. Der Schweizer Kräuterpfarrer und Naturarzt Johann Künzle (1857 bis 1945) hielt den Spitzwegerich für eines der wichtigsten Naturheilmittel überhaupt.

### Anwendung von Spitzwegerich

#### Tee

2 Teelöffel Spitzwegerichkraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen; 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich sollten 3 Tassen getrunken werden.

#### Sirup

50 g getrocknetes Kraut mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen und 20 Minuten ziehen lassen. Anschliessend abseihen. Die Flüssigkeit in einen Topf geben und ohne Deckel bei mässiger Hitze so lange kochen lassen, bis sie sich um die Hälfte reduziert hat. Anschliessend werden 300 g Honig dazugegeben und unter Rühren aufgelöst. Den warmen Sirup in hygienisch einwandfreie Flaschen abfüllen. Täglich zu den Mahlzeiten 3 bis 4 Teelöffel Sirup einnehmen. Gut verschlossen lässt sich der Sirup über einen längeren Zeitraum im Kühlschrank

### Schleimige Samen und viele Namen

Der Spitzwegerich ist eine ausdauernde krautige Pflanze von 5 bis 50 Zentimetern Höhe und gehört zur Familie der Wegerichgewächse, der Plantaginaceae. Er hat eine stark verzweigte Wurzel, die in bis zu 60 Zentimeter Tiefe reichen kann. Seine Blätter sind in einer grundständigen Rosette vereinigt, lanzettlich geformt, wenig behaart und haben parallel verlaufende Rippen. Besonders deutlich zu erkennen sind die fast parallel verlaufenden 3 bis 7 angeordneten Blattnerve; diese geben dem Blatt eine besondere Stabilität. Der Blattrand ist ungeteilt oder undeutlich gezähnt. Aus der Mitte der Blattrosette gehen 10 bis 40 Zentimeter lange, blattlose Stängel hervor. Der Blütenstiel trägt eine keulenförmige Ähre mit kleinen Blüten, aus denen die Staubgefässe herauschauen. Zur Blütezeit, die von Mai bis September geht, hängen die Staubgefässe lang aus den Blüten heraus. Später erscheinen Kapsel-früchte, die aus dem oberständigen Fruchtknoten hervorgehen. Die darin befindlichen 2 Millimeter langen Samen sind dunkel bis schwärzlich gefärbt und besitzen eine schleimhaltige Aussenschicht. Diese Schleimsamen werden im Spätherbst von Vögeln verzehrt. Der Spitzwegerich bevorzugt nährstoffreiche, tiefgründige, sandige oder lehmige Böden. Im Volks-

aufbewahren – Spitzwegerichsaft schimmelt nicht: Er enthält einen Antibiotika-ähnlichen Stoff, der das Schimmeln verhindert.

#### Kaltauszug gegen Zahnschmerzen

Zum Spülen des Mundes gegen Zahnweh: 2 Teelöffel Spitzwegerichkraut mit 150 ml kaltem Wasser übergiessen. Das Ganze 2 Stunden stehen lassen, zwischendurch mehrmals umrühren. Anschliessend das Kraut mit einem Teesieb abseihen. Sind anhaltende Zahnschmerzen vorhanden, ist es ratsam, einen Zahnarzt aufzusuchen.

#### Äusserliche Anwendung

Bei Insektenstichen oder zur ersten Wundversorgung: Blätter zerrieben oder gekaut und auf die Wunde gelegt. Mit einem unzerkauften Blatt können Sie das Ganze bedecken.

Die zerquetschten Blattnerven des Breitwegerichs helfen bei Ohren- und Zahnschmerzen.



mund wird die Pflanze Spiesskraut, Lungenblattl, Schlangenzunge, Heufressa, Ripplichrut, Rossrippe, Wegetritt und Spitzfederich genannt. Dioskurides bezeichnete ihn auch als Siebenrippig und Vielnervig.

### Breiter Bruder in Fussstapfen der Bleichgesichter

Der Spitzwegerich ist einfach zu unterscheiden von seinem Bruder, dem Breitwegerich (*Plantago major*): Dieser hat breitere und eiförmige Blätter, die platt am Boden anliegen. Das Wort *Plantago* lässt sich aus dem Lateinischen *planta* ableiten und bedeutet Fusssohle. Die breiten Blätter des Breitwegerichs erinnern an die Fusssohle des Menschen. Und er ist eine Trittpflanze: Der Breitwegerich wächst hauptsächlich an Stellen, wo der Mensch aufgetreten ist. Aus diesem Grunde wird der Breitwegerich von den nordamerikanischen Indianern auch als die «Spur des weissen Mannes», «Fussstapfen der Bleichgesichter» oder als «Fusstritt des weissen Mannes» bezeichnet. Der Spitzwegerich mit seinen lanzettlichen Blättern ist keine Trittpflanze. Die Bezeichnung «Spur des weissen Mannes» gilt also nur für den Breitwegerich.

Er wird in der Phytotherapie bei Husten und Halsschmerzen verwendet, hat jedoch eine geringere Heilwirkung als

der Spitzwegerich. Darüber hinaus wird Breitwegerich auch in der Homöopathie bei Bettnässen, Gesichtsneuralgien und bei Zahn- und Ohrenschmerzen eingesetzt.

### Tötet Salmonellen, festigt den Stuhl

Der Spitzwegerich besitzt Schleimstoffe, die den Heilungsprozess von Infektionen an den Rachenschleimhäuten fördern. Diese Schleimstoffe wirken reizlindernd auf die Bronchien; sie überziehen die befallenen Schleimhäute mit einer Schutzschicht, so dass die Entzündung abheilen kann. Das Heilkraut verfügt über den Wirkstoff Aucubin (Rhinanthin), der eine antibiotische Eigenschaft besitzt. Aucubin ist in der Lage, eine Wachstumshemmung sowie eine Abtötung von Bakterien wie Staphylokokken, Meningokokken und Salmonellen, zu bewirken.

Im Spitzwegerich sind Gerbstoffe vorhanden, die eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung haben. Aufgrund dieser Eigenschaft auf die Schleimhäute wird die gesteigerte Sekretion herabgesetzt, der krankheitserregende Nährboden wird von Bakterien befreit. Die Gerbstoffe entziehen dem Darminhalt die Flüssigkeit – Spitzwegerich wirkt dadurch festigend auf den Stuhl. Die Stoffe regen zudem den Appetit an. Die enthal-

tene Kieselsäure kräftigt das Bindegewebe und wirkt sich insgesamt positiv auf das Immunsystem aus. Die Pflanze enthält Flavonoide, die Vitamine A und C sowie Mineralien.

Obwohl die Pflanze sehr häufig vorkommt, wird sie für die Arzneimittelherstellung in Kulturen angebaut, so wird ein guter Wirkstoffgehalt erzielt. Aus Wildbeständen angeboten wird er hauptsächlich aus Ungarn, Bulgarien, Rumänien und Tschechien. Wissenschaftliche Anerkennung findet das Kraut bei Katarrhen der Atemwege sowie bei der äusserlichen Anwendung von Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.

### Blätter und Wurzel verwendbar

In der Heilkunde finden hauptsächlich die Blätter Verwendung, die von April bis August geerntet werden können. Frische und junge Blätter, im Frühjahr gesammelt, können als herbe Beigabe zu Salaten gemischt werden. Die Blätter haben einen verdauungsfördernden Effekt. Die Wurzel kann zur Blütezeit geerntet und mit anderen Kräutern zu einer Suppe verarbeitet werden. Die gekochte Wurzel gut kauen soll bei Zahnschmerzen helfen. Als Tee wirkt der Spitzwegerich gut gegen Husten, Kinder nehmen ihn gerne als Hustensirup ein. Spitzwegerich ist schleimlösend und ein gutes Mittel bei allen Erkältungserscheinungen; bei Hustenproblemen lässt er sich gut mit Huflattich kombinieren. Der Spitzwegerich hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Des Weiteren wird er bei Bronchitis, Durchfallerkrankungen, Asthma, Gicht, Hämorrhoiden, Furunkeln sowie bei Mund- und Rachenschleimhautentzündung angewendet.

Bei Rauchern oder angehenden Nichtraucher hilft er, die belastete Lunge wieder zu kräftigen. In der Erfahrungsheilkunde findet er Anwendung zur Reinigung des Blutes, der Blase und des Magens. Ausserdem findet er bei Weissfluss sowie bei zu starker Menstruation in der alten Heilkunde seinen Platz. Bei äusserlichen Hautverletzungen kann er zur ersten Wundversorgung angewendet werden. Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind bei bestimmungsgemäsem Gebrauch keine bekannt. Pollenallergiker sollten bei einer Anwendung dennoch vorsichtig sein. ■