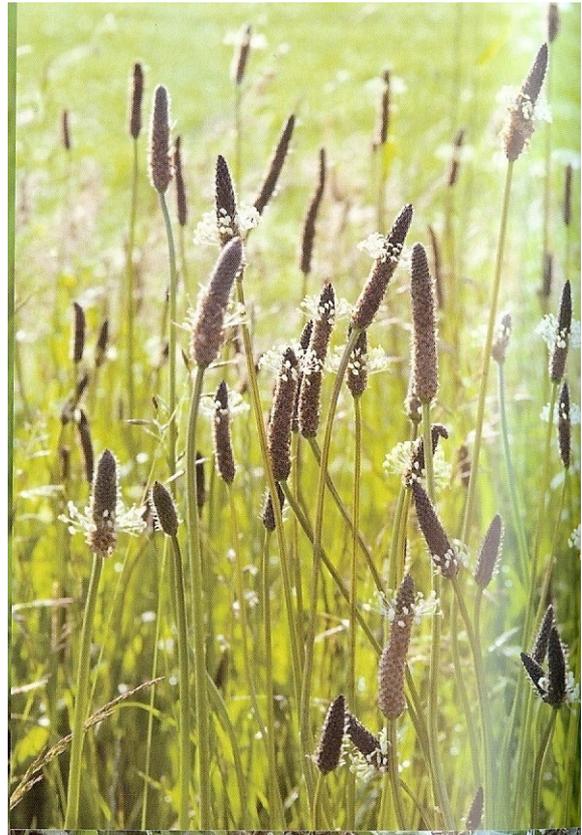


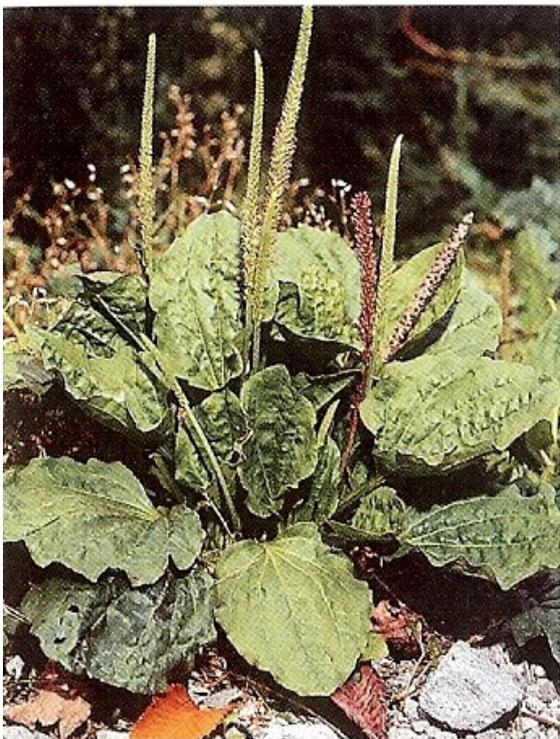
Wegerich



Blätter des Spitzwegerichs
Plantago lanceolata



Blütenstände des Spitzwegerichs



Breitwegerich mit Samenständen
Plantago major



Blütenstand des Mittleren Wegerichs
Plantago media

Uralt ist die Verwendung des Wegerichs als Heilpflanze.

Erste schriftliche Überlieferungen findet man in der **assyrischen Medizin**.

Bei den Germanen war er eine Wundheilpflanze.

„Läheblad“ = Heilblatt ist ein alter nordischer Name und die Völsungasaga erwähnt ihn als „Umschlag der frischen Blätter bei Hiebwunden“.

In der Antike ist er eine hochgeschätzte Arzneipflanze.

Dioskurides (griechischer Arzt, 1. Jh. n. Chr.) erwähnt zwei Wegericharten und beschreibt ausführlich ihre heilkundliche Bedeutung:

„Die Blätter haben austrocknende und zusammenziehende Kraft, deshalb eignen sie sich zum Umschlag bei allen bösen Zufällen.“

Als Gemüse mit Salz und Essig gekocht, sollte er von Ruhr- und Magenkranken gegessen werden

Plinius erwähnt den Saft des Wegerichs gegen den Stich des Skorpions und gegen die Bisse wilder Tiere und Schlangen.

Ein **angelsächsischer Heilsegen**, der neun Pflanzen anruft und sich in einer Handschrift, vermutlich aus dem 11. Jh., befindet, spricht auch den Wegerich an:

„Und du, Wegerich, Mutter der Pflanzen,
offen nach Osten, mächtig im Innern:
Über dich knarren Wagen,
über dich ritten Frauen,
über dich ritten Bräute,
über dich schnaubten Farren.

Allen widerstandest du
und setztest dich entgegen.
So widerstehe auch dem Gift
und der Ansteckung und dem Übel,
das über das Land dahinfährt.“

Volksmedizin und Volksglaube

Pfarrer Künzle:

„Den Wegerich hat der liebe Gott an alle Wege gestreut, in alle Wiesen und Raine gesetzt, damit wir ihn stets bei der Hand haben; denn er ist unstreitig das erste, beste und häufigste alle Heilkräuter“.

„Die Pflanzenheilkunde verwendet alle Sorten Wegerich, und zwar Wurzeln, Blätter, Blüten und Samen.

Sie alle reinigen wie kein zweites Kraut Blut, Lunge und Magen, sind daher gut für alle Leute, die wenig Blut, schlechtes Blut, schwache Lunge, schwache Stimme, bleiches Aussehen, Ausschläge haben, Flechten produzieren oder ewig husteln, heiser sind, mager bleiben wie die Geißen.

Sie helfen schwächlichen Kindern auf, die immer trotz guter Kost zurückbleiben“.

Er empfiehlt die Einnahme von Wegerich-Sirup und Wegerich-Honig, äußerlich Auflagen von zerquetschten Blättern zum Entgiften von Bißwunden und Insektenstichen, zur Heilung von Schnitt- und Schürfwunden, bei Zahnweh kauen von Blättern oder gurgeln von Wegerich-Absud, einträufeln von frischem Wegerichsaft bei Ohrenweh in die Ohren und schwachen Augen in die Augen.

Maria Treben empfiehlt bei Bronchitis, Lungen- und Bronchialasthma einen Tee aus Spitzwegerich und Thymian mit Zitrone und braunem Kandiszucker, ebenso auch bei Leber- und Blasenleiden.

Sie beschreibt seine Wirkung u. a. als hervorragendes Wundheilmittel, selbst bei alten („...und wäre sie zehn Jahre alt...“) und schlecht heilenden Wunden (Beispiele: seit 17 Jahren bestehender offener Fuß, offene Stellen am amputierten Bein usw.).

In der Volksmedizin ist die äußerliche Anwendung (vor allem von Mittlerem und Breitwegerich) weltweit verbreitet.

Die frischen Blätter werden ganz oder zu Brei zerdrückt auf Wunden, Geschwüre und Entzündungen gelegt.

In Finnland „um das Blut zu stillen, die Wunde zusammenzuziehen und den Eiter zu entfernen“,

Bei **den Indianern** Amerikas „als Komresse auf Geschwüre“ (Delaware), „feingehackte Blätter auf Bienenstiche und Schlangenbisse“ (Chippewa),

In **Brasilien** „Blätter gegen Augenentzündungen“, u. a. m.

Brauchtum und Volksglaube

Da der Wegerich als „Wegbegleiter“ so oft getreten wird und in so engen Kontakt mit den Füßen kommt, sollte er auch die Fußleiden heilen.

Wegerichblätter (vor allem Breitwegerich) in die Schuhe gelegt, sollen vor Fußmüdigkeit und Blasen schützen.

Gegen Drüsenleiden hängte man sich eine Wurzel als Halsband um.

Er galt auch als Abwehrmittel gegen Zauberei.

Hildegard von Bingen empfahl einen kräftigen Einlauf, um sich von „der angezauberten Liebe“ freizumachen.

Kinderspiele mit Wegerich:

z. B. aus den Blütenstengeln kleine Körbchen und Stühlchen flechten

Die langen Samenstände des Breitwegerichs wurden **den Stubenvögeln als Futter** gegeben.

Inhaltsstoffe

Glycoside
Schleimstoffe
Bitterstoffe
Saponine
Flavonoide
Kieselsäure
Zink
Kalium
reichlich Vitamin C und B

Eigenschaften

antibakteriell
entzündungshemmend
wundheilend
hustenheilend und hustenreizlindernd
schleimlösend
schleimhautpflegend
geweberegenerierend
adstringierend
reinigend
erfrischend

Der Wegerich (Spitz-) wird auch in der modernen Pflanzenheilkunde, vor allem wegen seines Schleim-, Gerbstoff- und Kieselsäuregehaltes, als Hustenmittel eingesetzt.

Die frischen, in der Hand zerriebenen Blätter, können bei kleinen Wunden zum Blutstillen und bei Insektenstichen als Erstversorgung genutzt werden.

Verwendbare Pflanzenteile

Es können alle Teile der Pflanze verwendet werden.

Blätter

Es werden junge Blätter aus der Rosettenmitte gesammelt.

Frisch: Quer in Streifen geschnitten für Salate, als Brotbelag, in Kräuterquark, als essbare Dekoration, im Grünen Smoothie

Zerquetscht, zerrieben als Auflage bei kleinen Wunden und bei Insektenstichen

Gedünstet wie Spinat, in Omelett, Rührei, Suppen

Blüten (Mai bis Juli)

Frisch zum Knabbern, als Salatbeigabe,

gedünstet,

ingelegt in Öl oder Essig

Samen (bilden sich von August bis Oktober)

flohsemenähnlich,

zum Verfeinern von Gemüsegerichten,

ergeben durch Auspressen ein nussiges Öl,

aufgebrüht (wegen vieler Schleimstoffe) ein gutes Abführmittel

Wurzel (zu ernten von Oktober bis April)

kleingeschnitten gedünstet mit anderem gewürfeltem Gemüse