

Spitzwegerich



Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	normal
Wasser	feucht bis trocken
Nährstoffe	normaler bis nährstoffreicher Boden
Staude	10-30 Blüte April bis September braun
Balkon und Kübel geeignet	

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Cumarin (Aesculetin), Flavonide (Glykoside des Luteolins, Apigenins/Apigenin-7-O-monoglucosid), Saponine, Phenylethanoide (Acteosid/Verbascosid), Phenolcarbonsäuren (4-Hydroxybenzoesäure, Protocatechusäure, Gentisinsäure), Glykoside/Iridoidglycoside (Asperulosid, Aucubin, Catapol), Gerbstoffe, Hydroxyzimtsäuren, Kieselsäure, Vitamin C, Kalium, Zink, antibiotische Stoffe, ätherisches Öl, Kaffeesäurederivate, Lab-Enzym, Chlorogensäure, Neochlorogensäure

Sammelzeit Blätter: Mai bis August,
Wurzeln: Ende August bis Oktober
Samen: August bis September

Blütezeit Mai bis September

Heilwirkungen

antibakteriell (Iridoide)
antiphlogistisch
adstringierend (Gerbstoffe)
blutreinigend
blutstillend
entzündungshemmend
erweichend
harntreibend
immunstimulierend
Interferonbildung fördernd
leberschützend
reiz mildernd (Schleimstoffe)

schleimlösend

wundheilungsfördernd

Der Spitzwegerich wächst unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen. Auch wenn er unauffällig ist, ist er doch eine wichtige Heilpflanze.

Wer ihn kennt, erkennt ihn schon im zeitigen Frühjahr an seinen langen schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden schießen.

Er ist ein wichtiges Hustenmittel und hat außerdem gute Fähigkeiten bei der Wundheilung.

Wenn man sich in der freien Natur verletzt hat und hat weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei, hilft es, ein paar Spitzwegerichblätter zu zerkauen und auf die Wunde aufzulegen. Mit einem unzerkauerten Blatt kann man das Ganze bedecken. Das schöne am Spitzwegerich ist, dass er da wächst wo man als Wanderer entlang geht, so dass man fast immer diese Heilpflanze in Reichweite hat.

Der Spitzwegerich wird mittlerweile auch in der Landwirtschaft angebaut.

Der Spitzwegerich war Arzneipflanze des Jahres 2014.

Wirkung

In der Heilkunde werden nur die Blätter des Spitzwegerichs genutzt. Sie enthalten wichtige Inhaltsstoffe. Den größten Anteil machen mit 6,5 Prozent Gerbstoffe aus. Sie verbinden sich mit den Eiweißstoffen der Haut und bilden so eine Schutzschicht. Dadurch können Wunden und Entzündungen schneller heilen und Blutungen gestoppt werden.

Die Schleimstoffe (2 bis 6 Prozent der Inhaltsstoffe) im Spitzwegerich legen sich auf die Schleimhaut in Mund und Rachen und wirken damit reizmildernd. Außerdem enthält Spitzwegerich sogenannte Iridoidglykoside (2 bis 3 Prozent) wie Aucubin und Catapol, die antibakteriell wirken.

Auch Flavonoide, Kaffeesäurederivate, Saponin, Kieselsäure und Mineralstoffe wie Zink und Kalium sollen zur heilenden Wirkung von Spitzwegerich beitragen.

Die antibiotische Wirkung des Spitzwegerichs ist keine lobende Umschreibung im Volksmund, sondern medizinisch bewiesen. Der enthaltene Pflanzenstoff Aucubin ist in seiner Wirkung, je nach Dosis, **mit der des Penicillins zu vergleichen**. Bis zur Isolierung und Bestimmung dieses Stoffs dauerte es natürlich bis in 20. Jhd.; die Wirkung herausgefunden hat man jedoch schon im

Mittelalter. Spitzwegerichsaft weigerte sich, anders als andere Pflanzenauszüge, bei längerer Lagerung zu schimmeln!

Diese antibiotische Wirkung ist es auch, die Spitzwegerich als perfekten Helfer in der Not, wenn Sie sich beim Wandern Blasen zugezogen, einen Wolf gelaufen, sich anderweitig verletzt haben oder sie ein besonders böser Insektenstich plagt. Einfach ein paar frische Blätter abzupfen, kurz zerreiben oder zerkauen und auf die schmerzende Stelle geben. Der Spitzwegerich tötet zuverlässig Infektionen verursachende Erreger ab und versieht die Wunde mit einem schützenden Film, der die Wundheilung beschleunigt. Zudem besitzt er blutstillende Eigenschaften, der auch bei größeren Wunden den Verlust bis zur ordentlichen medizinischen Versorgung verringern kann. Besonders jedoch bei **Mund-, Rachen- und Atemwegsleiden** hat das Lungenkraut sich bewährt. Die Schleimstoffe, die auch die äußerlichen Wunden verschließen, überziehen Hals und Rachen mit einer Entzündungen beruhigenden und verhindernden Schicht, während sich die antibiotische Wirkung um Krankheitserreger kümmert. **Schleimhäute werden beruhigt**, da die ebenfalls enthaltenen Gerbstoffe zusammenziehend wirken. Hustenreiz wird gelindert, das Abhusten von Schleim gefördert, die Bronchien beruhigt. Sogar bei **Leberleiden und Augenentzündungen** soll eine Verwendung von Spitzwegerich unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung wirken!

Anwendung

Was kann man alles aus Spitzwegerich machen?

Aus Spitzwegerich kann man folgende Dinge machen: Tee, Sirup, Saft, Umschläge, Brei, Salat, Spinat, Pesto, Öl, Creme, Salben, Tinkturen, Smoothie, Suppen, ...

Der Spitzwegerich hat, wie viele andere Heilpflanzen, ein breites Spektrum von Heilwirkungen. Seine Haupteinsatzgebiete sind jedoch die Atemwege und die Haut.

Tee für die Atmung

Gegen Husten, Asthma und andere Erkrankungen der Atmungsorgane kann man Spitzwegerich-Tee trinken. Entweder als reinen Spitzwegerich-Tee oder in Teemischungen. Die übliche Tages-Menge ist 5 Gramm.

Die Spitzwegerich-Blätter lösen den Schleim, wirken gegen Krankheitserreger und lindern Entzündungen.

Der Spitzwegerich ist aber nicht nur für die Atmungsorgane hilfreich, sondern fördert auch die Verdauung, regt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen.

Siehe auch:

Blätter gegen Dermatitis/Ekzem/Wunden

Etwa 5 Gramm getrocknete Blätter in 150 ml kaltem Wasser ansetzen, diese Mischung kurz aufkochen und abseihen/filtern. Mit diesem "Tee" macht man mehrmals täglich Umschläge indem man ein Leinentuch/Mullbinde durchfeuchtet und auf die betroffene Stelle legt.

Blätter gegen Laryngitis, Pharyngitis und Tracheitis

Spitzwegerich Tee Zubereitung: Etwa 5 Gramm fein geschnittener getrockneter Blätter mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen/Filtern und mehrmals am Tag langsam trinken.

Spitzwegerichblätter können mit Eibischwurzel und Isländischem Moos kombiniert werden um die Wirkung des Tees zu steigern.

Es gibt auch Fertigarzneimittel für Rachenschleimhautentzündung, Kehlkopfentzündung oder Luftröhrenentzündung als Presssaft oder Extrakt.

Blätter gegen unproduktiven/trockenen Husten

Etwa 5 Gramm fein geschnittener getrockneter Blätter mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen/Filtern und mehrmals am Tag langsam trinken.

Spitzwegerichblätter können mit Isländischem Moos kombiniert werden um die Wirkung des Tees zu steigern.

Es gibt auch Fertigarzneimittel für Husten als Preßsaft oder Fluidextrakt.

Blätter gegen kleine Verletzungen unterwegs

Der Spitzwegerich ist die beste Medizin für unterwegs, die gleich am Wegrand wächst, wenn man sich beim Wandern verletzt hat.

Einfach ein sauberes Spitzwegerichblatt zwischen den Fingern verreiben oder zerkauen, auf die Wunde legen und mit einem zweiten Spitzwegerichblatt fixieren. Nach einiger Zeit kann man den verbrauchten Spitzwegerich durch einen neuen ersetzen.

Blut wird gestoppt und die Wunde desinfiziert, der Heilungsprozess gefördert.

Pflanzensaft gegen Wunden

Wenn man nicht unterwegs ist, kann man aus den Blättern einen Pflanzensaft herstellen, den man auf Wunden träufeln kann.

Der Pflanzensaft hilft gegen Abschürfungen, leichte Verbrennungen, kleine offene Wunden, Insektenstiche, Quetschungen, Furunkel und Hämorrhoiden.

Pflanzensaft für Verdauung und Stoffwechsel

Den frisch gepressten Pflanzensaft kann man gegen Verdauungsstörungen einnehmen.

Frischpflanzenpreßsaft, Presssaft, Fluidextrakt gibt es auch fertig zu kaufen.

Er hilft bei Darmentzündungen, Magenschmerzen und reguliert die Verdauungstätigkeit.
Auch bei Hauterkrankungen kann man den Spitzwegerichsaft innerlich einnehmen. Er wirkt blutreinigend und hilft der Haut beim Abheilen.

Wurzeln gegen Zahnschmerzen

Bei Zahnschmerzen eine frische Spitzwegerichswurzel kauen.

Samen gegen Soor

Die Samen des Spitzwegerichs kann man in Wasser einweichen und dann aufkochen lassen.

Man kann sie Säuglingen gegen Soor (Candidamykosen) geben.