



# Blühendes Berghausen

1 / 2019

Unkräuter oder wie man heute so schön umschreibt „Beikräuter“ haben nicht nur für Insekten oder andere Tiere einen großen Nutzen. Eine sehr verbreitete und manchmal sehr hilfreiche Pflanze ist der Spitzwegerich. Die Älteren unter uns kennen diese Pflanze natürlich.

## Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Der Spitzwegerich hat einige Namen im Volksmund. Die bekanntesten Namen sind: Spießkraut, Lungenblattl, Schlangenzunge, Heilwegerich, Heilblärer, Heufressa, Hundsruppen, Lügenblatt, Lämmerzunge, Lügenblatt, Lungenblattl, Rippenkraut, Rossruppen, Schafzunge, Ripplichrut, Schlangenzunge, Siebenrippen, Spiesskraut, Spitzfederich, Spitz-Wegeblatt, Wagentranenblatt, Straßenbraut, Wegbreite, Wundwegerich, Wegreich, Wegetritt oder auch Osterluzei. Die Namensvielfalt sagt schon, dass diese Pflanzen oft genutzt wurde und im Grunde sehr bekannt ist. Aus dem Namen lässt sich natürlich auch die ein oder andere Heilfunktion ablesen.

Der zu den mehrjährigen Stauden gehörende Spitzwegerich ist eine recht unverwüsthliche Pflanze mit spitzen Blättern ohne Stengel. Sie blüht von Mai bis September. Die Blüten werden dann bis zu 50 cm hoch. Während die Blätter nur etwa 10 bis 15 cm hoch werden. Was der normale Betrachter nicht sieht ist das besondere Wurzelwerk. Der Spitzwegerich ist, wenn es der Standort erlaubt, dazu in der Lage sehr tiefe Wurzeln anzulegen.

Eigentlich erst nur in Europa beheimatet, hat sich diese Pflanze mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet. Als Zeigerpflanze weist der Spitzwegerich auf einen nährstoffreichen Boden hin. Der Spitzwegerich zählt zu den wichtigen und häufig verwendeten Heilpflanzen. Ihm werden sehr unterschiedliche Wirkungen wie antibiotisch, antibakteriell, blutstillend und wundheilend, entzündungshemmend und schleimlösend zugeschrieben.

Zur Behandlung von Insektenstichen werden ein oder mehrere Blätter direkt auf der Einstichstelle verrieben. Der Saft wird durch die Haut aufgenommen und wirkt schnell lindernd. Wenn man Spitzwegerich bei kleinen Wunden nutzen möchte, zerreibt man ein oder mehrere Blätter zwischen den Fingern, so dass der Saft austritt. Dann legt man die Blätter auf die Wunde. Danach wird die Stelle noch mit weiteren Blättern abgedeckt und am besten mit etwas wie eine Binde fixiert. Der aus den Blättern austretene Saft wirkt blutstillend und ist ein Antibiotikum.

Spitzwegerich wird auch als Tee oder in Sirup zu Heilzwecken genutzt. Hierzu werden kurz vor der Blüte, bei trockener Witterung und an möglichst naturbelassenen Stellen die inneren Blätter (die die höchste Heilwirkung haben) gepflückt. Sie werden zu Saft gepresst oder klein gehäckselt und getrocknet als Tee verwendet. Wird der Spitzwegerichsaft mit Zucker oder Honig gekocht erhält man Sirup.

Zu finden ist der Spitzwegerich an Weg- und Ackerrändern und auf Wiesen.

Wer Heilpflanzen selbst verwenden möchte sollte sich eine ordentliche Hilfestellung suchen oder schon einige Erfahrungen gesammelt haben.

