

Spitzwegerich

Auch wenn die Blätter des Spitzwegerichs essbar sind und von Wildkräuterfans geschätzt werden, kommt Spitzwegerich weit häufiger als Heilpflanze bei Husten und Heiserkeit zum Einsatz. In diesem Zusammenhang wird Spitzwegerich in alten Schriften als Heilwegerich titulierte.

Spitzwegerich als Heilpflanze

Spitzwegerich gilt seit altersher als ein Heilkraut, das die Arbeit des Immunsystems positiv unterstützen kann. Vor allem zur Zeit der Erkältungen und insbesondere bei Husten sowie Bronchialerkrankungen wird Spitzwegerich verwendet.

In den großen Kräuterbüchern des Mittelalters wurde meist nicht zwischen dem Breitwegerich und Spitzwegerich unterschieden. In der Tat sind die Unterschiede zwischen den beiden Wegerichgewächsen bezüglich ihrer Inhaltsstoffe auch sehr gering. Im Kräuterbuch von P. A. Matthioli wurde der Wegerich u.a. gegen Blasen- und Nierenbeschwerden, Schwindsucht (Tuberkulose), Fallsucht (Epilepsie) sowie bei Fieber verwendet. Ebenso wurde er bei äußeren Beschwerden wie Warzen, Verbrennungen oder offenen Wunden empfohlen.

In der **Naturheilkunde** spielt der Spitzwegerich eine große Rolle. Die in dem Heilkraut enthaltenen Inhaltsstoffe können zahlreiche Beschwerden lindern. Hauptsächlich sind es Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe und das Glykosid Aucubin, die die Heilwirkung des Spitzwegerich ausmachen. Diese Stoffe wirken in ihrer Gesamtheit

- entzündungshemmend,
- reizlindernd,
- antibakteriell,
- adstringierend (zusammenziehend),
- hustenstillend
- krampflösend (spasmolytisch)
- leberschützend und
- teilweise antiviral.

Diese Wirkungen werden in der modernen Pflanzenheilkunde sowie auch teilweise in der traditionellen Medizin zur Behandlung oder begleitenden Therapie der folgenden Krankheiten und Beschwerden verwendet:

- Wundheilungsstörungen
- Insektenstiche
- Schwellungen
- Husten
- Fieber
- Bronchitis
- Mund- und Rachenraumentzündungen
- Asthma
- Sonnenbrand
- Nesselsucht

Am häufigsten wird das Heilkraut bei Erkältungsbeschwerden, chronischer und akuter Bronchitis und hartnäckigem Husten verwendet. Aus diesem Grund ist *Plantago lanceolata* Zutat zahlreicher Hustenteemischungen, Hustenbonbons und Hustensäfte. Die häufigste Anwendung ist jedoch der **Spitzwegerichtee**. Damit die

arzneilich bedeutsamen Stoffe von Nutzen sind, sollte Tee abgedeckt 10 bis 15 min ziehen gelassen werden. Mit einem solchen Tee kann auch gegurgelt werden, was sich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum anbietet. Bei grippalen Infekten mit starkem Husten kann auch eine Teemischung aus 50 Prozent Spitzwegerich, 25 Prozent Alantwurzel und 25 Prozent Malve helfen.

Neben dem Tee sind Frischpflanzensäfte bzw. Presssäfte, Sirup sowie Dragees und Tabletten weitere übliche Darreichungsformen. Spitzwegerich in Apotheken als getrocknetes Kraut, Frischpflanzensaft oder Sirup kaufen. Recht beliebt ist jedoch der **Spitzwegerichsirup**, der vor allem in der kalten bzw. nasskalten Jahreszeit als pflanzlicher Hustenlöser, Schleimlöser oder Entzündungshemmer zum Einsatz kommt. Spitzwegerichsirup lässt sich jedoch mit recht einfachen Mitteln auch zuhause herstellen. Benötigt werden zwei Handvoll saubere, gewaschene Spitzwegerichblätter, Wasser, Zucker und Zitronensaft, eventuell etwas Honig. Zunächst werden die gereinigten Blätter zusammen mit 100 g Zucker in einem Liter Wasser aufgekocht. Zehn Minuten genügen. In dieser Zeit werden die Blätter im Topf vorsichtig mit einem Kochlöffel oder Holzquirl gestampft, so dass der Pflanzensaft austritt. Zwischenzeitlich verändert sich die Farbe der Flüssigkeit und schlägt durch den [Spitzwegerichsaft](#) in ein dunkles Grünbraun um. Anschließend wird der Sud auf dem Herd gelassen, bis die Hälfte der ursprünglichen Flüssigkeitsmenge verdampft ist. Schlussendlich wird der abgeseibte Sirup mit einem Spritzer Zitronensaft und je nach Bedarf mit Honig abgeschmeckt.

In der **Homöopathie** wird Spitzwegerich zudem bei Schmerzen der Ohren und bei Zahnschmerzen verabreicht.

In der **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)** hat der Spitzwegerich ein sehr großes Anwendungsspektrum. Er wird als Kraut mit kühler Energie beschrieben. Spitzwegerich hat die Organe Lunge und Dickdarm, Nieren-Blase sowie Leber als Bezug.

Außerdem hat sich Spitzwegerich als so genanntes **grünes Pflaster** bewährt. Die Kieselsäure sowie die adstringierenden, blutungsstillenden und antiseptischen Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs helfen, kleinere Schürfwunden zu versorgen, bakteriellen Entzündungen vorzubeugen und die Wundheilung zu fördern. Zu diesem Zweck wird ein sauberes Blatt eingerollt, so dass der Pflanzensaft austritt. Anschließend wird das Blatt auf die Wunde gelegt und mit einem Pflaster auf der Haut fixiert. Das Spitzwegerichpflaster kann auch bei juckenden Mückenstichen eingesetzt werden. Spitzwegerich unterbindet den Juckreiz und verhindert, dass an der Einstichstelle Entzündungen entstehen.

Auf die antiseptische Wirkung vertrauen auch einige Heilsalben. Außerdem eignet sich abgekühlter Spitzwegerichtee als Gesichtswasser bei unreiner Haut.

Nebenwirkungen: Es sind derzeit keine Nebenwirkungen beschrieben, die bei der innerlichen sowie äußerlichen Anwendung von Spitzwegerich bekannt wären.