



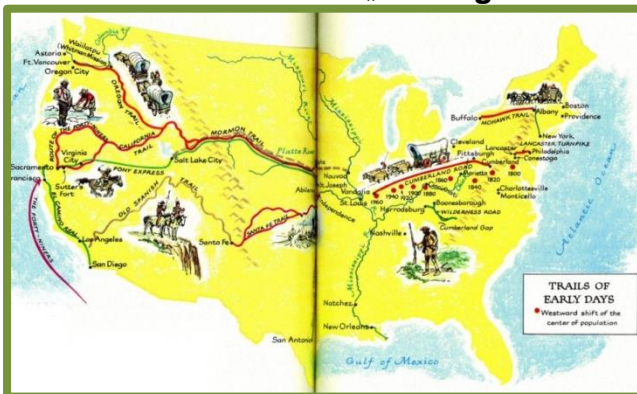
## Der Spitzwegerich *Plantago lanceolata*

Früher glaubten die Menschen, dass der Spitzwegerich eine Pflanze mit magischen Kräften sei. Nicht selten wurde seine Wurzel als schützendes Amulett um den Hals getragen. Magisch nennen wir ihn jetzt wohl nicht mehr, wohl aber wirksam!

Der Spitzwegerich ist ein bewährtes **Heilmittel**. Seit der Antike ist bekannt, dass er ein großes Spektrum an medizinischen Wirkungen hat. Seine Haupteinsatzgebiete sind heute die **Atemwege** und die **Haut**. Früher nutze man ihn auch als Mittel gegen Bisse von Schlangen, Skorpionen und tollwütigen Hunden. Auch Sebastian Kneipp soll ihn gerne eingesetzt haben.



Fast 200 Wegerich-Arten werden gezählt; **Spitzwegerich** und **Breitwegerich** sind besonders bekannt. Zu seinem **hochdeutschen** und dem **lateinischen Namen** gibt es viele Geschichten: „**Plantago**“ leitet sich vom **lateinischen „Planta“** ab, die



„Pflanze“. Auch mit „**Fußsohle**“ kann man das Wort übersetzen. Es heißt nämlich, dass die deutschen Siedler die klebrigen Wegerichsamen an ihren Schuhen vor Jahrhunderten bis nach Amerika trugen. Entlang der Siedlungswege der Weißen breitete sich der Wegerich als neue Pflanze in Nordamerika aus. Die Indianer nannten die neue Pflanze „**Fußtritt des weißen Mannes**“.

Quelle: [www.geschichteinchronologie.com](http://www.geschichteinchronologie.com)

**Plantago lanceolata** heißt der Spitzwegerich. Der Artenname leitet sich vom **lateinischen „lanceo“** („**Lanze**“) ab. Er beschreibt die Blattform, die wie die Spitze einer Lanze aussieht. Frei übersetzt aus dem **Althochdeutschen „Wega“** ist der „**Weg**“ und „**Rich**“ bedeutet „**König**“. Deshalb wird der Wegerich auch „**König der Wege**“ genannt.

Der Spitzwegerich ist ein **Rundum-Talent**. Er wirkt schleimlösend, wundheilend und desinfizierend. Er hilft gegen Husten, Halsschmerzen und bei juckenden Insektenstichen, fördert die Verdauung und regt den Stoffwechsel an. In der Küche kann man ihn als Würzkräut oder als Tee verwenden. Und dabei wächst er ganz unauffällig auf Wiesen, Ackerland und an Wegrändern. Das unscheinbare, bescheidene Kraut ist ganzjährig zu ernten, alle Bestandteile sind verwendbar. Die Blütezeit reicht von Mai bis September. Die Knospen ähneln dem Geschmack von frischen Champignons. Sie können roh, aber auch gedünstet oder getrocknet gegessen werden.

Gefördert durch:



Bist Du viel draußen unterwegs, ist der Spitzwegerich eine gute **Sofortmedizin**. Wenn Du Dich leicht verletzt hast, einfach ein sauberes Blatt zerreiben, bis der Saft austritt. Diesen dann auf die kleine Wunde oder den Insektenstich tupfen. Das soll den Juckreiz lindern und die Heilung fördern..

**Also:** Spitzwegerich kann heilen und schmeckt. Er ist leicht vielerorts zu finden und eigentlich nicht zu verwechseln.

**Aber:** Menschen können auch allergisch auf die Heilpflanze reagieren. Er sollte in Maßen genossen und angewendet werden.



### Erdkammer-Sirup:

Vorstellen wollen wir Euch jetzt den Erdkammer-Sirup. Er ist ein wirksamer Hustensaft und schmeckt auch noch gut! Ist der Boden nicht mehr gefroren, könnt Ihr den Sirup leicht selbst herstellen. **Also:** Ran an die Schaufel und los:



Erst einmal ein Loch graben, ca. einen halben Meter tief muss es sein.

Frische Spitzwegerichblätter sammeln, etwa einen Becher voll. Diese waschen und kleinschneiden.

Nun zusammen mit Honig in ein verschließbares Glas füllen. Zuerst eine Lage Spitzwegerichblätter, darauf

eine Schicht flüssigen Honig geben. Darauf wieder Wegerich, Honig, Wegerich, Honig...

Lage für Lage, bis der Wegerich ganz mit Honig bedeckt und das Glas voll ist. Deckel drauf und zum Schutz eine kleine Plastiktüte drum herum.



Das Glas mit seinem wertvollen Inhalt wird nun in die „Erdkammer“ gestellt.

Das Loch wieder zubuddeln und die Stelle markieren, z.B. mit einem beschrifteten Stein oder einem Stück Holz.

Sechs bis acht Wochen braucht der Sirup, bis er durchgezogen ist und ausgegraben werden kann.

Nun sind keine Erdgeister am Werk. Die beständige Temperatur in ca. 60 cm Tiefe macht aus dem grün-goldenen Mix im Glas einen gesunden Sirup gegen Husten und Heiserkeit

Den Inhalt abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Kühl und dunkel aufbewahrt hält er sich bis zu einem Jahr.

Idee und Text: Anette Stähler, Kräuterpädagogin BNE

Bilder: Katharina Funke

Gefördert durch: