

Wegerich – Breitwegerich

Das Breitwegerichblatt erinnert durch seine Form an die menschliche Fußsohle, daher ist der lateinische Name *Plantago* von *planta* = Fußsohle abgeleitet. Bei den Indianern hieß der Wegerich “Fußstapfen des weißen Mannes”, da er sich überall dort breit machte, wo die Europäer in Amerika eindringen. Der Breitwegerich begleitet uns auf vielen festgetrampelten Wegen und am Wegesrand. Er ist eine Zeigerpflanze für stark verdichteten Boden.



Erntemonate ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Wurzeln

Besondere

Inhaltsstoffe: Aucubin, Gerbstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Vitamin B, Vitamin C, Zink, Zirkon

Eigenschaften: abschwellend, antibakteriell, antiseptisch, auswurfördernd, blutreinigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend, reizmildernd, schleim-haut-schützend, wundheilend, zusammenziehend

Hilft bei: Asthma, Blasen an den Füßen, Bronchitis, entzündete Brustwarzen, Geschwüre, Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen, Husten, Insektenstichen, Lungenentzündungen, Lungenschwäche, Magenschleimhautentzündungen, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden

Anwendungen

Der Breitwegerich ist einer der zwei bekanntesten Arten der Wegerich Gattung. Viele Eigenschaften und Anwendungen hat er mit seinem engen Verwandten, dem Spitzwegerich gemein. Lange Zeit wurden beide Wegeriche in der Heilkunde gleich angewandt. Mittlerweile hat man festgestellt, dass der Spitzwegerich etwas stärkere Heilkräfte besitzt, dennoch kannst du den Breitwegerich genauso nutzen.

In der Ernährung

Als Gemüse werden die jungen, weichen **Blätter** gesammelt und wie **Spinat** zubereitet oder roh im **Salat** oder auf dem Brot gegessen. Sie sollten quer zur den Längsfasern geschnitten werden.

Die Blätter können auch in **Suppen**, wie z.B. der traditionellen Gründonnerstagsuppe verwendet werden.

Aus den Breitwegerichblättern kann eine Art **Sauerkraut** hergestellt werden, dazu eignen sich genauso ältere Breitwegerichblätter.

Die langen, jungen **Blütenstiele** des Breitwegerich eignen sich gut als Gemüse. Sie können sehr lecker ähnlich wie **Spargel** zubereitet werden.

Die proteinreichen **Samen** sind eine beliebte Knabberlei und auch unterwegs für Kinder geeignet. Ich trockne sie für den Winter, streife die Samen vom Stiel und gebe sie in mein Müsli.

Die schmackhafte Wurzel wird von Oktober bis April geerntet und mit anderem Wurzelgemüse gekocht.

Heilende Anwendungen

Der Breitwegerich kommt hauptsächlich bei kranken oder müden Füßen zum Einsatz. Ein Blatt, als Sohle in den Schuh gelegt, erfrischt auf einer Wanderung die Fußsohlen und hilft, Blasen zu vermeiden.

Bei Wunden und Entzündungen der **Haut**, Geschwüren oder Insektenstichen werden die Blätter zerkaut oder zerrieben und dann auf die betroffene Stelle gelegt.

Tee

Für einen heilenden Tee werden:

2 Eßlöffel der frischen oder getrockneten Blätter mit
500 ml kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen gelassen.

Der Tee kann **unterstützend** bei Asthma, Bronchitis, Harnwegsentzündungen und Magenschleimhautentzündungen getrunken werden.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*