



# Spitzwegerich

Der Spitzwegerich ist einer der bekanntesten Vertreter der fast 200 Wegericharten. “Rich” heißt König, weshalb er, wie auch seine zwei Brüder, der Mittlere und der Breite Wegerich, auch König der Wege genannt wird. 2014 wurde der Spitzwegerich, vor allem wegen seiner hervorragenden Heilwirkungen auf die **Atemwege**, die **Mundschleimhaut** und bei **Wunden**, zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Ursprünglich aus Europa stammend, fand er schnell Verbreitung in vielen kolonialisierten Ländern. Überall, wo die Europäer in das neue Land Amerika eindringen, folgte Ihnen der Wegerich.

Der Spitzwegerich ist eine **alte Heilpflanze**, die genauso jetzt noch bekannt ist. Sogar einige Kinder wissen um die **juckstillende** Wirkung des Wegerichs bei Mücken- oder Brennnesselstichen. Der Spitzwegerich gilt als sogenannte Zeigerpflanze, da er dort wo er wächst, auf einen nährstoffreichen Boden hinweist.

Der Spitzwegerich ist schon lange als **Lungenheilpflanze** bekannt. Die enthaltene Kieselsäure festigt das Lungengewebe und die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute, was auch den Schmerz beim Husten mildert. Doch auch zu einer gesunden Ernährung kann der Spitzwegerich beitragen.

## Steckbrief

Erntemonate	ganzjährig
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Wurzeln
Blattform	lanzettlich, lineal
Blütenfarbe	braun, weiß
Fundorte	Wege, Wegränder, Wiesen
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	Aucubin, Gerbstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Vitamin B, Vitamin C, Zink, Zirkon
<b>Eigenschaften</b>	abschwellend, antibakteriell, antiseptisch, auswurfördernd, blutreinigend, blutstillend, desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend, reizmildernd, schleimhautschützend, wundheilend, zusammenziehend
<b>Hilft bei</b>	Asthma, Bronchitis, Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen, Husten, Insektenstiche, Lungenentzündungen, Lungenschwäche, Magenschleimhautentzündungen, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden

## Anwendungen

### In der Ernährung

Die zarteren **Blätter** eignen sich roh als Salatbeigabe oder gekocht als Spinatersatz. Dafür werden die Blätter quer zur starken Längsfaser geschnitten.

Die **Blütenstände** mit leckerem Pilzaroma knabberst du roh. Sie können auch gedünstet oder in Öl eingelegt werden.

Die **Samen** kannst du herauslösen, roh essen oder getrocknet über Salate und Müsli streuen.

Die schmackhafte **Wurzel** wird von Oktober bis April geerntet und mit anderem Wurzelgemüse gekocht. Sie ist fein verästelt und sollte daher sorgfältig gewaschen werden.

### Heilende Anwendungen

Bei Husten, Lungenerkrankungen, Bronchitis und Asthma kann ein Tee oder Sirup aus Spitzwegerichblättern helfen. Er kann auch bei Magenschleimhautentzündung, Reizdarm und Harnwegsentzündungen getrunken und bei Entzündungen der Mundschleimhaut gegurgelt werden.

### Tee

Für eine Tasse Tee 3-5 frische oder einen Esslöffel getrockneter Blätter mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

### Sirup

Aus den Blättern kann ein wirkungsvoller **Hustensirup** gemacht werden. Spitzwegerich gehört zu den wichtigsten pflanzlichen Drogen bei Husten.

#### Du benötigst:

- ca. zwei Handvoll Spitzwegerichblätter
- ca. 250 g Zucker
- Saft einer kleinen Zitrone
- zwei Schraubgläser, je ca. 350 ml

#### Anleitung Schritt für Schritt:

1. Spitzwegerich möglichst sauber sammeln, gegebenenfalls waschen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen. Ich selbst wasche ihn nicht, sondern sammle saubere Blätter.

2. Die Blätter quer zur Längsfaser in etwa einen cm große Stücke schneiden.
3. Ein Glas mit Alkohol auswischen oder im Wasserbad auskochen zur Desinfektion.
4. Eine etwa einen cm dicke Lage Spitzwegerichblätter in das Glas geben und dann mit Zucker bedecken.
5. Abwechselnd Blätter und Zucker in das Glas geben und zwischendurch immer wieder mit Hilfe eines Löffels festdrücken.
6. Die letzte Lage sollte Zucker sein und den Spitzwegerich gut bedecken.
7. Alles nochmal gut mit dem Löffel festdrücken und das Glas schließen.
8. Zum Durchziehen und Reifen das Glas für zwei Monate an einen möglichst gleichmäßig temperierten und dunklen Ort stellen.
9. Mancheiner schwört darauf, den Sirup für zwei Monate etwa einen halben Meter unter der Erde zu vergraben. Du kannst ihn aber auch einfach in den Keller oder die Vorratskammer stellen.
10. Nach zwei Monaten den Sirup in ein Wasserbad stellen und langsam erwärmen.
11. Den Zitronensaft und etwa 20 ml abgekochtes, warmes Wasser dazu rühren und nochmal zwei Stunden ziehen lassen.
12. Durch ein Sieb in das zweite, desinfizierte Schraubglas abgießen.

Jetzt ist dein Hustensirup fertig und kann bei ersten Hustenanzeichen mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen werden.

**Wichtig:** Benutze immer einen frischen, sauberen Löffel und stelle das angebrochene Glas in den Kühlschrank, um Schimmelbildung zu vermeiden.

## Ölauszug

Ein Ölauszug mit Spitzwegerichblättern ist ein gutes Einreibemittel für die Bronchien. Hierfür werden einfach einige Blätter quer zur Längsfaser geschnitten und zusammen mit Öl in ein Schraubglas gegeben. Das Ganze etwa drei Wochen ziehen lassen und dann durch ein Sieb gießen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Außerdem unterscheidet sich die Haltbarkeit der verschiedenen Öle deutlich voneinander. **Sonnenblumenöl** hält sich zum Beispiel nur ein Jahr, **Olivenöl** dagegen mehrere Jahre, ist allerdings auch teurer und hat einen weiteren Weg hinter sich. Wenn du duftneutrale Öle bevorzugst, weil das Basisöl den Geruch der Kräuter aufnehmen soll (z.B. Lavendelöl oder Rosenblütenöl) dann probiere es doch mal mit **Mandelöl** oder **Jojobaöl**.

Darüber hinaus gibt es Pflanzenöle, welche besser zur Pflege von empfindlicher Haut geeignet sind, wie zum Beispiel **Hanfsamenöl** oder **Walnussöl**. Andere wiederum eignen sich für unreine, fettige, reife oder trockene Haut.

Folgendes wird für dein Mazerat benötigt:

- getrocknete Pflanzenteile
- Pflanzenöl
- leeres Schraubglas
- Kaffee- oder Teefilter
- Braunglasflaschen zur Aufbewahrung der fertigen Öle

## Ölauszug Kaltmethode

1. Pflanzenteile in ein Schraubglas geben, bis es etwa dreiviertel voll ist.
2. Mit dem Basisöl übergießen, bis alle Pflanzenteile vollständig bedeckt sind. Anschließend das Glas verschließen.
3. Bei Zimmertemperatur, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung für drei bis sechs Wochen reifen lassen.
4. Das Glas alle zwei Tage sanft schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird. Eventuell entstandenes Kondenswasser am Deckel vorsichtig mit einem sauberen Tuch entfernen.
5. Nach der Reifezeit das Öl durch einen Teefilter abseihen.
6. Fertiges Öl in dunkle Glasflaschen abfüllen.

Am besten lagerst du das Öl lichtgeschützt und kühl.

Bei der **Haltbarkeit deines Ölauszuges** kannst du dich grob am Haltbarkeitsdatum des verwendeten Basisöls orientieren. Durch die Verwendung von natürlichen Zutaten und die Verarbeitung mit einfachen Küchenutensilien wird die Haltbarkeit natürlich etwas beeinflusst. Du kannst sie steigern, indem du ein paar Tropfen **Tocopherol** (Vitamin-E-Öl) hinzu gibst. Für eine lange Haltbarkeit ist hygienisches Arbeiten unerlässlich. Schraubglas und Flaschen sollten vor Gebrauch gründlich gereinigt und desinfiziert werden um die Anzahl an Keimen und das Risiko von Keimbildung zu minimieren.

## **Salbe gegen Mückenstiche**

Die Salbe wird in zwei Arbeitsschritten hergestellt. Zunächst bereitet man einen Ölauszug zu, woraus dann die Salbe gerührt wird. Für den Ölauszug benötigst du folgendes:

- frische Spitzwegerichblätter, die nicht mehr feucht von Tau oder Regen sein sollten
- Olivenöl
- optional Kokosöl – ein sehr gutes Hautpflegemittel mit vielen heilenden Eigenschaften
- 1 desinfiziertes Schraubglas mit Deckel

So gehst du vor:

1. Spitzwegerichblätter kleinschneiden und in das Schraubglas geben.
2. Mit Olivenöl auffüllen, so dass alle Blätter bedeckt sind.
3. Optional Kokosöl, etwa 20% der Menge des Olivenöls, dazurühren. Sollte sich das Kokosöl zunächst nicht auflösen, stelle das Glas einfach für ein paar Stunden an einen warmen Ort.
4. Glas verschließen und unter täglichem Schütteln für zwei Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
5. Das Öl durch ein Sieb gießen, wiegen und in einen kleinen Topf geben.

Zur Herstellung der Salbe benötigst du noch etwas Bienenwachs. Dieses Naturprodukt bekommst du am besten von deinem lokalen Imker. 100 ml Öl kannst du mit zwölf Gramm

Bienenwachs rechnen, für eine etwas weichere Variante nimmst du zwei Gramm weniger, für eine etwas festere zwei Gramm mehr. Das Rühren der Salbe ist ganz einfach:

1. Bienenwachs zu dem Ölauszug in den Topf geben.
2. In einem Wasserbad erhitzen, bis das Wachs schmilzt.
3. Mit einem Holzlöffel oder -stäbchen verrühren.
4. Um die Konsistenz der Salbe zu testen, kannst du eine Probe entnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.
5. Sollte die Salbe zu fest sein, gib noch etwas Öl hinzu, wenn sie zu weich ist noch etwas Bienenwachs.
6. Sobald du mit der Konsistenz der Salbe zufrieden bist, ist sie fertig und kann in kleine desinfizierte Gläser oder Salbentiegel abgefüllt werden.
7. Beschriften und kühl aufbewahren, so ist die Salbe mehrere Monate haltbar.

**Tipp:** Um die Salbe etwas geschmeidiger zu machen, kannst du auch etwas Bienenwachs mit der doppelten Menge an Lanolin (Wollwachs) ersetzen.

Bei Insektenstichen wird die Salbe möglichst zeitnah aufgetragen. Das Einreiben kann je nach Bedarf mehrmals am Tag wiederholt werden. Die Salbe ist darüber hinaus bei Hautekzemen hilfreich, die durch eine äußere Ursache entstanden sind. Sie entstehen unter anderem durch Windeldermatitis und allergische Reaktionen.

## Spitzwegerichtinktur

Sie ist sehr schnell angesetzt und hält mindestens ein Jahr lang. Für dein Hilfsmittel für unterwegs brauchst du:

- eine Hand voll Spitzwegerichblätter
- 100 ml Alkohol (mind. 40 %)
- Schraubglas
- leeren Roll-on

So gehst du vor:

1. Blätter klein schneiden und in das Schraubglas geben.
2. Mit Alkohol aufgießen bis alle Blätter bedeckt sind.
3. Verschließen und an einem dunklen kühlen Ort drei bis vier Wochen ziehen lassen.
4. Abseihen und in das Roll-on füllen.

## Aufguss

Spitzwegerich enthält antibakterielle Stoffe und wirkt blutstillend. Daher kann aus den Blättern ein starker Aufguss bereitet werden, 10 frische oder zwei Esslöffel getrocknete Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wenn der Aufguss etwas abgekühlt ist, einen Baumwollappen in der Flüssigkeit tränken und auf die betreffende Hautstelle auflegen.

## Saft

Für eine Blutreinigungskur wird der Spitzwegerich als Saft eingenommen. Dieser wird aus den Blättern mit einer Kräutersaftpresse gepresst.

Rauchern kann der Spitzwegerich bei der Entwöhnung helfen, dazu wird der Pflanzensaft oder die Urtinktur eingenommen.

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