



Gemeine Wegwarte

Die Wegwarte ist eine der wenigen Heilpflanzen gegen **Milzleiden**. Als Heilkraut wird sie zudem zur **Ausleitung von Giften**, bei **Augenleiden** und zur Stärkung von **Leber und Galle** eingesetzt. Als Nahrungsmittel dienen sowohl ihre Blätter und Blüten als auch die stark inulinhaltige Wurzel.

Steckbrief

Erntemonate	ganzjährig
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Triebe, Wurzeln
Blattform	schrotsägeförmig
Blütenfarbe	blau
Fundorte	Wegränder, Äcker, Bahn- und Flusssämmen
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	Bitterstoffe, Cholin, Eisen, Folsäure, Gerbstoffe, Inulin, Kalium, Selen, Vitamin B, Vitamin C, Zink
Eigenschaften	abführend, appetitanregend, blutstillend, harntreibend, verdauungsanregend
Hilft bei	Appetitlosigkeit, Augenentzündung, Ekzeme, Erkrankungen der Galle, Erkrankungen der Leber, Erkrankungen der Milz, Gicht, Probleme der Bauchspeicheldrüse, Rheuma, Stoffwechselstörungen

Anwendungen

Sagen und Legenden ranken sich um die Wegwarte, in denen an der Stelle am Wegesrand, an der ein Mädchen auf ihren Liebsten wartete, eine Wegwarte wuchs. Tatsächlich ist es so, dass die Wegwarte sich am Rand eines Weges wohler fühlt als in einem Beet. Eine meiner Freundinnen pflanzte sie in ihr Blumenbeet, woraus sie im folgenden Jahr verschwunden war und sich stattdessen neben der Haustür niedergelassen hatte – am Wegesrand!

Die Wegwarte gehört zu den Pflanzen für eine **Blumenuhr**. Die verschiedenen Blüten einer Blumenuhr öffnen und schließen sich im Tagesverlauf. Wegwartenblüten öffnen sich früh morgens um fünf nach Osten der Sonne zu und schließen ihre Blüten am späten Vormittag um elf Uhr. Regional können diese Zeiten abweichen.

Im Altertum wurde das Kraut als **magenstärkender** Salat verzehrt und der Saft bei Augenleiden und Vergiftungen eingesetzt.

In der Ernährung

Wegwarte ist die Urform der uns bekannten Wintersalate Chicoree, Zuckerhut und Radicchio. Mit dem beliebten Endiviensalat ist sie ebenfalls nahe verwandt.

Im frühen Frühjahr werden die zarten Blätter als Salat verzehrt. Später, aber noch vor der Blüte ab Mitte Juni, kommen sie als Spinatersatz, für Suppen und in Saucen zum Einsatz. Sollten die Blätter zu bitter sein, können sie für zwei Stunden in Wasser gelegt werden, diese Prozedur zieht einen Teil der Bitterstoffe heraus.

Die Stängel werden gegart oder in herzhaftem Teig ausgebacken. Als essbare Dekoration oder auch kandiert eignen sich die hübschen, eisenhaltigen Blüten.

Wegwartenwurzel kann man gekocht als Gemüse verzehren. Dazu muss sie geschält, kleingeschnitten und etwa zwei Stunden gewässert werden. Aus der Wurzel wird auch ein gesunder und schmackhafter Kaffee-Ersatz hergestellt. Der Verzehr der Wurzel ist besonders für **Diabetiker** empfehlenswert, da sie sehr viel Inulin enthält.

Kaffee aus Wegwartenwurzel

Zur Herstellung eines Kaffees aus der Wurzel wird diese zerkleinert und gemeinsam mit Zucker in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Nach dem Erkalten werden die Stücke gemahlen und anschließend wie Kaffee aufgebriht. Diese Alternative schmeckt auch gut als gesunde Beigabe zum Bohnenkaffee und ergibt einen schmackhaften Milchkaffee.

Heilende Anwendungen

Die ganze Pflanze hat einen anregenden Einfluss auf den Stoffwechsel und kann deshalb gut für eine Frühjahrskur verwendet werden. Sie unterstützt eine bessere Kaliumaufnahme und kann so einen Mangel ausgleichen.

Tee mit Wegwarte

Eine Teekur mit Wegwartenblättern und -wurzel hilft, Schwermetalle und andere Gifte auszuleiten. Sie wirkt zudem lindernd bei rheumatischen Problemen und anregend auf Leber und Galle. Auch hat sie einen positiven Einfluss auf die Milz sowie alle gesundheitlichen Probleme, welche durch eine gestörte Milzfunktion ausgelöst werden. Für den Tee wird ein Esslöffel der Blätter und Wurzelstückchen mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht.

Bei unreiner Haut, Ekzemen und Augenentzündungen wird ein **Teeaufguss** mit der Wurzel und einigen Blüten äußerlich für Kompressen verwendet. Dazu zwei Esslöffel Wurzelstückchen in 300 ml Wasser für zehn Minuten kochen, ein paar Blüten dazugeben und nochmal zehn Minuten ziehen lassen.

Saft aus Wegwarte

Frisch gepresster Wegwartensaft soll einen sehr positiven Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse haben. Er wird teelöffelweise eingenommen und schmeckt sehr bitter.

Philosophie & Esoterik

Auf der seelischen Ebene ist die Wegwarte eine kraftvolle Wegbegleiterin. Sie führt und schützt und hilft, Altes sowie Starres loszulassen. Darüber hinaus schenkt sie eine heitere Stimmung und lässt trübe Gedanken verschwinden.

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