



Ersthelfer am Wegesrand

Vorkommen:

(Fett)wiesen, Weiden, Wege, Äcker, Weg-
ränder, Ödflächen, Parkrasen, Schuttplät-
ze... in Europa & Asien

Merkmale:

Staupe. Blätter in Grundständiger Blatt-
sette. Blüte unscheinbar. Schmal langzett-
lich. Blüten sind unauffällig, bräunlich und
auf fünffurzigem Stängel. Blüten sind
zahlreich in zylindrisch ovaler Ähre (1-3cm
lang), Staubgefäße sind gelblich und wie
ein Rundkragen abstehtend.

Heilwirkung:

Frische Blätter gegen Insektenstiche,
Brennnessel & kleine Schürfwunden.

Tee/Saft/Sirup helfen bei Reizhusten und
(Schleimhaut)entzündungen im Mund- &
Rachenraum.

SPITZWEGERICH

Plantago lanceolata · Wegerichgewächse · Mai - September

Wenn Wegerich-Samen nass werden, quillt deren Oberfläche schleimig auf. Dieser Schleim bleibt dann leicht an Tieren, Schuhsohlen, Reifen etc. Auf diese Weise verbreitet sich die Staupe sehr leicht.

Der Ersthelfer am Wegesrand

Spitz-Wegerich ist praktisch auf jeder Wiese zu finden. Sehr praktisch, da der frische Pflanzensaft des Spitz-Wegerichs gegen das Anschwellen durch Insektenstiche, Verbrennungen durch die Brennnessel und kleinere Schürfwunden wahre Wunder wirkt. Hierfür einfach die Blätter zwischen den Händen zerquetschen und den Saft auf die betroffene Stelle auftragen.

Kampf dem Husten

Tee, Saft und Sirup aus Spitz-Wegerich sind bewährte Hustenmittel. Diese Heilkraft verdankt das Wegerichgewächs dem Zusammenspiel aus Schleim, Flavonoiden, Gerbstoffen, Kieselsäure und den antibakteriell wirkenden Iridoidglykosiden (Aucubin). Das Abhusten - auch bei chronischem Husten und Keuchhusten - wird erleichtert, Schleim löst sich und Entzündungen werden gehemmt.

Für den Tee die Blätter ernten, bevor der Spitz-Wegerich blüht. Diesen kalt ansetzen, indem ein Teelöffel Kraut mit 250ml kaltem Wasser übergossen werden. Das Ganze mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit sich die wichtigen Schleimstoffe schonend herauslösen lassen.

Lecker für Feinschmecker

Frische Wegerich-Blätter, egal ob von Spitz- oder Breit-Wegerich machen sich ideal im Salat oder auf dem Butterbrot. Der Körper wird so mit wertvollen Mineralien versorgt, die das Blut reinigen. Die jungen Blütenstände können auch als Suppe zubereitet werden. Der Geschmack erinnert etwas an Steinpilze.