



SPITZWEGERICH

Wer in der kalten Jahreszeit von Husten geplagt wird, denkt vielleicht plötzlich an den Spitzwegerichsirup aus der Kinderzeit zurück. Selbstverständlich wirkt Spitzwegerich auch heute noch gegen Katarrh ("verschleimter Husten") in Form von Tee, Sirup oder in Bonbons.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Die unscheinbare Pflanze wächst bei uns überall am Wegrand. Sie wird bis zu 50 cm hoch und hat schmale Blätter mit glattem Rand. Alle Blätter wachsen direkt vom Boden aus der Wurzel. Auch die Blütenstände - lange Stängel, an denen eine kurze "Walze" sitzt - wachsen direkt aus dieser Rosette heraus. Die eigentlichen Blüten daran sind winzig, eigentlich fast nicht sichtbar. Der Blütenstände sind im Herbst ähnlich wie Kornähren mit kleinen, schwarzen Samen gefüllt.

Einsatz als Heilpflanze

Spitzwegerichkraut besteht aus den zur Blütezeit geernteten oberirdischen Pflanzenteilen von *Plantago lanceolata*. Die Pflanze kann getrocknet als Tee verwendet werden oder es wird aus den frischen Pflanzen ein Extrakt hergestellt. Dieser dient auch als Basis für den wohlschmeckenden, dunkelbraunen Sirup.

Die Herstellung des Sirups erfolgt heute in grossen Tanks bei spezialisierten Herstellern, da das Sirupkochen und die geforderten Analysen in der Apotheke für kleine Mengen zu aufwändig und dadurch zu teuer wären.

Für die Anwendung in der Apotheke wird die Pflanze auf Feldern angebaut. Diese kontrollierten Bedingungen garantieren, dass Sorten mit hohem Wirkstoffgehalt geerntet werden können. Der Verzicht auf Pestizide oder schädliche Düngemethoden ist dabei selbstverständlich!



„Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen“

Anwendungen

Das getrocknete Kraut wird meistens gegen Husten eingesetzt. Es wirkt sowohl bei Reizhusten als auch gegen "Verschleimung". Seltener wird es bei Krämpfen der Verdauungsorgane (Magenkrämpfe, Blasenentzündung etc.) verwendet. Entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen sind für den frischen Pflanzensaft nachgewiesen, eine Anwendung kann somit auch aus wissenschaftlicher Sicht empfohlen werden.

Tee-Zubereitung



- 1 ½ Kaffeelöffel des getrockneten Krauts wird mit einer Tasse kochenden Wassers (ca. 150 ml) übergossen und zugedeckt 10-15 Min ziehen gelassen.
- Für eine gute Wirkung sollen 3-4 mal täglich eine Tasse frisch zubereiteter Tee getrunken werden.
- Aus praktischen Gründen kann aber auch eine grössere Menge Tee morgens gekocht und in einer Thermosflasche für den Tag warm gehalten werden.

Oft wird Spitzwegerich auch mit weiteren Teekräutern zu Hustentees gemischt.

Heilwegerich ...

Auf eine weitere Anwendung deuten zwei alte Namen des Krauts hin, "Heilwegerich" und "Wundwegerich": Gegen leichte Entzündungen der Haut können die zerquetschten Blätter zur Linderung direkt auf die Haut gelegt werden. Auch zur Blutstillung von kleineren Wunden ist dieses Verfahren geeignet. Die grüne Farbe muss dann allerdings in Kauf genommen werden! Auf einer Wanderung zur Behandlung eines Insektenstichs oder einer kleinen Schürfwunde kann dies eine Möglichkeit sein, für den Gebrauch in unserem Alltag ist es sicher unpraktisch.

Wissenschaftlich wurden tatsächlich desinfizierende Stoffe und eine Beschleunigung der Blutgerinnung bei Anwendung der frischen Pflanze auf der Haut nachgewiesen.

Unterscheidung von anderen Pflanzen

Mit seinen langen schmalen Blättern ist der Spitzwegerich gut erkennbar. Die Blütenstände helfen zudem, die Pflanze zu erkennen. Allerdings wächst sie meistens am Strassenrand, wo sie nicht nur Abgasen, sondern auch Hundekot und weiteren unerfreulichen Verschmutzungen ausgesetzt ist.

Spitzwegerich und viele weitere Heilpflanzen sind in medizinischer Qualität (d.h. mit garantiertem Wirkstoffgehalt und auf die Abwesenheit schädlicher Stoffe geprüft) in unserer Apotheke vorrätig.

Wir beraten Sie gerne persönlich, zum Beispiel auch über die Anwendung von Tee.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.



APOTHEKE WYSS

AM BAHNHOF, BAHNHOFSTR. 36, 5400 BADEN

IM TÄFERNHOF, MELLINGERSTR. 207, 5405 BADEN-DÄTTWIL