

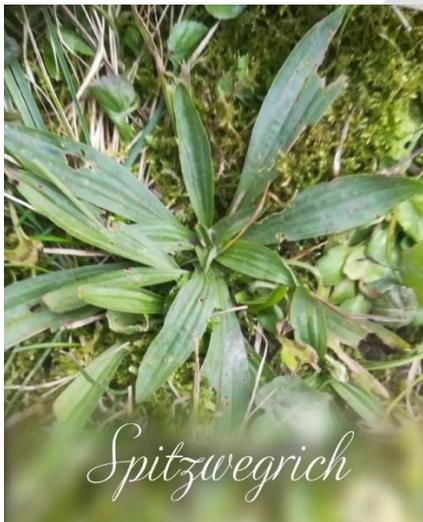
## Spitzwegerich im Winter (Plantago lanceolata)

Es gibt auch noch den **Breit-** und den **Mittelwegerich**, aber da der Spitzwegerich die größte Konzentration an div. Inhaltsstoffen hat bleiben wir bei dem.

Der ist auch in jeder natürlichen Wiese, an Wald oder Wegrändern zu finden. Als „**Zeigerpflanze**“ zeigt er nährstoffreichen, kalkarmen Boden an. Sein Name leitet sich von den länglichen, spitz zulaufenden Blättern ab. Diese wachsen in einer grundständigen Rosette. Das heißt, es sieht so aus als würden die Blätter einzeln aus dem Boden kommen. Auffallend sind auch die 5 – 7 stark ausgeprägten Blattadern, die sich der Länge nach durch das Blatt ziehen. Jetzt in der kalten Jahreszeit sind nur die Blätter interessant. Eine genauere Beschreibung der Pflanze gibt es später im Jahr, wenn dafür die Erntezeit gekommen ist. In Krisenzeiten wurde Spitzwegerich auch als Salat verzehrt, weil er natürlich billiger war als „echter“ Salat.

Ursprünglich in Europa beheimatet hat er sich durch seine klebrigen Samen, die an jedem Schuhwerk und jedem Rad haften bleiben, in der ganzen Welt verbreitet. Bei den Indianern hieß er „Fußabdruck des weißen Mannes“, weil die Europäer ihn, wohl an ihren Schuhen und Werkzeugen haftend, eingeschleppt hatten.

Auf der ganzen Welt, auch in der TCM, wird er als Heil- und Arzneipflanze sehr geschätzt.



Die Blätter des Spitzwegerichs sind das ganze Jahr zu finden. Die meisten Nährstoffe sind ab dem Frühjahr vorhanden, aber auch in der kalten Jahreszeit leisten sie gute Dienste für unsere Gesundheit und bereichern durch ihren milden, pilzartigen Geschmack den Speiseplan.

Spitzwegerich reinigt das Blut, Gewebe und die Haut und eignet sich zur Entschlackung bei einer Frühjahrskur. Er wirkt durch das enthaltene Aucubin antibakteriell, die Kieselsäure stärkt das Gewebe, die Schleimstoffe bilden über gereizte Schleimhäute eine Schutzschicht, daher auch gute Wirkung bei Entzündungen im Mund-Rachenraum. Ausserdem enthält er unter anderem noch Vit. B, C und K, sowie Karotin, Kalzium und Gerbstoffe.

Besonders in der Erkältungszeit wirkt ein Tee aus den Blättern wohltuend auf gereizte Schleimhäute, bei zähem Husten erleichtert er das Abhusten, stärkt das Lungengewebe bei Asthma, Lungenentzündung und bei Rauchern, reguliert die Verdauung.

**Tee**, eignet sich auch zum Gurgeln und für Inhalationen

1 EL Kraut

250 ml heißes Wasser

15 min zugedeckt ziehen lassen

3-4 x tgl

### **Ölauszug**

Schraubglas zu 2/3 locker mit geschnittenen Blättern füllen, mit Öl aufgießen, 3-6 Wochen ziehen lassen.

Eignet sich auch bei Kindern gut für Einreibungen der Brust bei Bronchitis.

### **Erst-Hilfe-Pflanze**

Zerkaute oder zerriebene Blätter lindern Juckreiz und Schwellungen bei Insektenstichen, Kontakt mit Brennnesseln oder Sonnenbrand.

Die zusammenziehende und blutstillende Wirkung ist bei kleineren Verletzungen wie Schürfwunden hilfreich.

Bei wundgelaufenen Füßen einfach ein paar Blätter in den Schuh legen.

### **Spitzwegerich in der Küche**

**Die jungen Blätter** eignen sich zum roh essen oder gekocht. Dazu werden sie quer der Längsfaser geschnitten.

Aufstriche, Suppen, Salat, zu Gemüse, Nudel- und Reisgerichten

**Die schmackhaften Wurzeln** kann man im Herbst und Winter stechen. Sie werden geputzt und mit anderem Wurzelgemüse gedünstet.