

Botanischer Name

Plantago lanceolata

Volksname

Lungenblatt, Aderblatt, Heilwegerich,
Wundwegerich, Spitzwegeli

Der Spitzwegerich

Der Spitzwegerich – das Notpflaster zum Pflücken. Wie mit goldenen Fäden näht der Spitzwegerich den klaffenden Riss zu.

Sebastian Kneipp

Von Katharina Sonnenwald

Mythen und Legenden

Die wundheilende Wirkung des Spitzwegerichs war schon in der Steinzeit bekannt. Das haben Funde bei Ausgrabungen belegt. Auch im Mittelalter diente er gegen allerhand Gebrechen, so soll er sogar gegen Gift, Ansteckung und Übel allerlei Sorten, «die über das Land dahinfahren» gebraucht worden sein. Der Arzt und Naturheiler Paracelsus jedoch rühmte den Spitzwegerich besonders als Stärkungsmittel für die inneren Organe.

Heilende Wundpolizei

Begeistert von der grossen Heilkraft des Spitzwegerichs bei Verletzungen waren schon Kräuterpfarrer Künzle und Sebastian Kneipp. Auf die Frage an Pfarrer Kneipp, ob es denn nicht gefährlich sei, die zerdrückten Blätter frisch auf die offene Wunde zu geben, ob da nicht die Gefahr einer Blutvergiftung bestehe, sagte er: «Das kennt der Spitzwegerich nicht: Ein solcher Verband ist oft der erste, aber manch-

Abwehrkraft für den ganzen Körper

- Wirkt antibakteriell und blutstillend bei Verletzungen
- Sehr gutes pflanzliches Antibiotikum
- Lindert Juckreiz und Schwellungen bei Insektenstichen
- Heilend bei Husten und Atemwegserkrankungen
- Kräftigt und stärkt den ganzen Körper

Bild: ribwort © Scisetti Alfio



Über das Maskottchen Klara und die Autorin

Klara ist das Maskottchen von Yaspis Tierliebe. Die fröhliche schwarze Labradorhündin hilft der Kräuterexpertin, Aromatherapeutin und Buchautorin Katharina Sonnenwald fleissig bei der Entwicklung von neuen BIO-Produkten für Hunde. Am liebsten testet Klara natürlich Hunde-Guetzli und BARF-Rezepte.

Klaras Tipp: Der Spitzwegerich als Kraftspender befindet sich in Klaras Gelenk-Kur und in Klaras BARF-Kraft Nr. 2. Beides ist in guten Fachgeschäften erhältlich oder im Internet unter www.yaspis-tierliebe.ch

mal der beste Notverband; denn die Heilung solcher Wunden geht rasch vor sich. Wie mit goldenen Fäden näht der Spitzwegerich den klaffenden Riss zu, und wie an goldenen Fäden nie Rost ansetzt, so flieht den Spitzwegerich jede Fäulnis.»

Die grosse Wirkkraft des Spitzwegerichs beim Heilen von Wunden wurde 2014 bestätigt, als er zur Arzneipflanze des Jahres gewählt wurde, mit dem Verweis auf die in ihm enthaltenen antibakteriellen und blutstillenden Wirkstoffe.

Königlicher Helfer am Wegesrand!

Von Mai bis September erfreut uns der Spitzwegerich mit seinen wunderschönen, länglich geformten Blättern. Sie spriessen wie eine Rosette aus dem Boden und strahlen uns so freundlich und kraftvoll an. Mitten heraus auf leichtem, dünnem Stängel kommt die Blüte, die wie eine kleine Ähre mit filigranen Staubgefässen über den Blättern thront. Der Name Spitzwegerich stammt aus dem Althochdeutschen. Die Endung «-rich» bedeutete früher so viel wie der «Fürst oder König». Der Spitzwegerich wurde demnach auch oft als König der Wege bezeichnet!

Er ist ein treuer Wegbegleiter, für Mensch und Tier. Man begegnet ihm sehr häufig an Wegesrändern, auf Wiesen und an Waldrändern. Man könnte fast meinen, er strengt sich sehr an, immer zur Stelle zu sein; dass er da ist – wenn er gebraucht wird!

Frisch entfaltet er seine wundersame Kraft

Seine antibiotische Wirkung ist nicht nur in der Naturheilkunde, sondern auch in der Medizin bekannt. Die Heilkraft ist dabei fast so gross wie bei Penicillin. Dazu muss man den Spitzwegerich allerdings frisch verwenden. Für die innerliche Verabreichung ist es am besten, die Blätter klein zu schneiden und mit etwas Honig zu vermischen, dann wird er mit Genuss verspeist.

Spitzwegerichrezepte

Bei Insektenstichen, Wunden oder auch bei Husten und Erkrankungen der Atemwege ist der Spitzwegerich stets ein guter und verlässlicher Helfer. Bitte achten Sie darauf, ihn nur an ungespritzten Stellen, fernab von Bahn oder Strassenverkehr zu sammeln.

Pflanzenpflaster bei Stichen und Verletzungen

Spitzwegerichblätter zwischen den Fingern tüchtig zerreiben, bis der Saft austritt. Diesen dann auf den Stich oder auf die Wunde träufeln. Eventuell mehrmals wiederholen.

Heilwirkung als Hustensaft

Spitzwegerichblätter 1–2 Stunden in kaltem Wasser ansetzen, danach abseihen und zum Trinken geben. Eventuell mit etwas Honig süssen.

Dosierung für die innerliche Einnahme

1–3 g pro 10 kg Körpergewicht. Nebenwirkungen sind keine bekannt. 🐾

Katharina Sonnenwald
ist Phyto- und Aromatherapeutin,
info@yaspis-tierliebe.ch

