

Wildpflanze der Woche – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll

Wegerich (Plantago) – König des Weges

Es gibt drei Wegerichbrüder und alle haben eine besondere Heilkraft. Häufig finden wir sie an unseren **Wegrändern**. **Daher stammt vermutlich auch ihr Name. Das Wort „Wegerich“ stammt von dem Althochdeutschen „wegarih“ und bedeutet König oder Herrscher des Weges.** Die drei Könige gehören zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) und sind leicht zu unterscheiden:

Der Spitzwegerich (Plantago lanceolata) richtet seine langen schmalen Blätter, die an Lanzen erinnern (lat. lancea = Speer, Lanze) grazil nach oben. Ab April kann man seine bräunlichen, gedrungenen Ähren entdecken. Die Staubgefäße stehen wie eine königliche Halskrause hervor. Er blüht bis in den Herbst hinein, liebt tiefgründige Böden und wächst gerne an Wegrändern, auf Fettwiesen und Äckern.

Der Breitwegerich (Plantago major) besitzt sehr breite, eiförmige Blätter, die dicht am Boden liegen. Als „Trittpflanze“ gedeiht er am liebsten dort, wo der Boden durch Fußspuren, Reifen und Räder verdichtet ist. Von den drei Wegerichbrüder weist er die breitesten Blätter auf – daher sein Name. Auch der lateinische Name nimmt Bezug darauf : lat. major = groß. Im Gegensatz zu den beiden anderen Wegericharten sind seine Blätter deutlich gestielt. Von Juni bis Oktober bildet er bis zu 10 Zentimeter lange, dünne Ähren aus. Seine geruchlosen, grünlichen Blüten werden nicht durch Insekten, sondern durch den Wind bestäubt.



Die Blüte des Spitzwegerichs

Der Mittlere Wegerich (Plantago media) kommt in unserer heimischen Flora nicht so häufig vor wie seine Brüder und nimmt in Bezug auf die Blätter eine mittlere Stellung ein. Seine behaarten Blätter sind breiter als die des Spitzwegerichs, aber schmaler als die des Breitwegerichs. Er bevorzugt Kalkböden und wächst gerne auf sonnigen, trockenen Wiesen und Wegen. Plantago media lässt sich vom Wind bestäuben, aber auch Insekten fliegen den duftenden, weißlichen Ährenstand mit den auffälligen, violetten Staubfäden an. Die drei Wegerichbrüder haben auch Gemeinsamkeiten: Ihre Blätter bilden eine grundständige Rosette und haben parallel verlaufende, starke Blattnerven, die wie Rippen aussehen. Auf den langen, blattlosen Stielen erscheinen Ähren aus dicht zusammengedrängten Blüten, die weniger durch ihre Farbe als durch ihre Staubbeutel auf sich aufmerksam machen.

Werden die Samen des Wegerichs nass, so quellen sie schleimig auf. Mit diesem Schleim bleiben sie an Tieren, Schuhen oder Reifen kleben und werden verbreitet. Wohl auch deshalb ist der Wegerich fast überall zu finden. Von den europäischen Siedlern soll er auf diese Weise nach Amerika eingeschleppt worden sein, weshalb er von den Ureinwohnern auch „Fußtritt des weißen Mannes“ genannt wurde.

Heilwirkung der königlichen Wildpflanzen

Der Wegerich ist eine der ältesten Heilpflanzen, deren Anwendungsgebiete sich bis heute kaum verändert haben. In seiner Form erinnert der Wegerich an eine menschliche Fußsohle

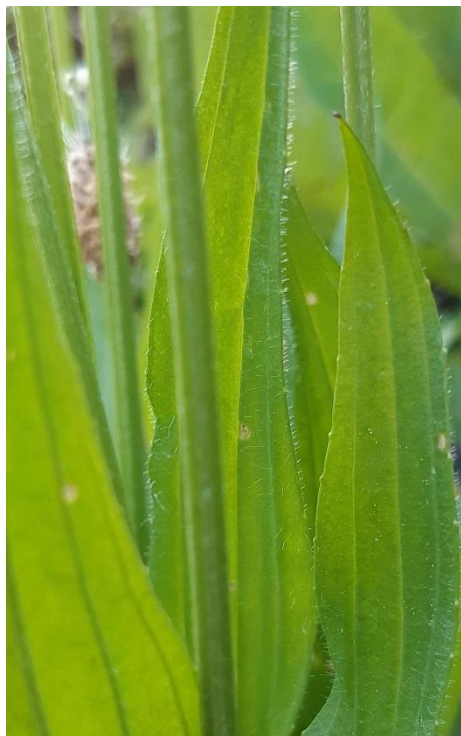
(lat. planta =Fußsohle). Seit alters her wurde er zur Heilung müder und wunder Füße verwendet. Noch heute schwören einige Wanderer darauf, dass ein frisches Wegerichblatt, in die Schuhe gelegt, müde Füße munter macht und die Bildung von Blasen verhindert.

Altbekannt ist auch die Verwendung als Wundheilmittel. Dazu hat man zerriebene Wegerichblätter auf Schnitt- und Schürfwunden gelegt, so die Blutung gestoppt und die Wundheilung gefördert. Im Englischen wurde er auch als „soldier's herb“ (Soldatenkraut) bezeichnet, weil Soldaten ihn zur Selbsthilfe bei Verwundungen auf dem Schlachtfeld verwendeten.

Tipp: Eine wirksame Soforthilfe für unterwegs sind Wegerichblätter bei Insektenstichen. Die Blätter werden mit einem Stein zerquetscht oder zerkaut und auf den Stich aufgelegt. Dies mindert den Juckreiz und die Schwellung.

Bewährtes Hustenmittel

Der Spitzwegerich hat ganz besondere Fähigkeiten und wurde zur Heilpflanze des Jahres 2014 gekürt. Bereits im Altertum wurde er als Lungen- und Erkältungspflanze geschätzt und noch heute wird er bei Katarrhen der Atemwege und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Seine Schleimstoffe bilden eine Art schützenden Film über der Schleimhaut in Mund und Rachen, dadurch kann er Halsschmerzen lindern und gegen lästigen Hustenreiz helfen. Außerdem wirken seine Inhaltsstoffe Bakterien entgegen und besitzen leicht antientzündliche Eigenschaften. Im Handel ist Spitzwegerich vor allem in Hustenteezubereitungen, als Saft oder Sirup erhältlich.



Blätter des Spitzwegerichs

Erdkammersirup – ein uraltes Rezept

„Iss Wegerich, spitz oder breit, so kriegst du keinen Husten, wenn es schneit.“

Der aus alter Zeit überlieferte Erdkammersirup wird nicht erhitzt, nur so kann der Spitzwegerich seine volle Kraft entfalten.

Zubereitung:

Frische Spitzwegerichblätter grob hacken und etwa 1 Zentimeter hoch in ein Schraubglas füllen. Dabei soll eine dichte, feste Blatterschicht entstehen. Nun 1 Zentimeter hoch mit flüssigem Honig bedecken. Diese Schichtung wiederholen, bis das Glas voll ist und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag nochmals mit Honig auffüllen, bis alles bedeckt ist. Das Glas dicht verschließen und in einem etwa 50 Zentimeter tiefen Erdloch vergraben. Die gleichmäßige Erdtemperatur soll eine langsame Gärung bewirken. Nach drei Monaten wird das Glas ausgegraben, der Sirup gut ausgepresst und in Flaschen gefüllt an einem kühlen Ort aufbewahrt.

„Blitz-Honig“ – die schnelle Variante

Die klein geschnittenen Spitzwegerichblätter in gleicher Weise mit flüssigem Honig in ein Schraubglas schichten und für drei Wochen an einen warmen Platz stellen. Das Glas täglich umdrehen, damit alle Blätter gut mit Honig benetzt bleiben. Danach abfiltern und kühl aufbewahren. Im Kühlschrank ist der Sirup etwa ein Jahr lang haltbar. Bei Erkältungsbeschwerden mehrmals täglich einen Teelöffel pur oder in einem Kräutertee einnehmen.

Wegerich in der Wildkräuterküche

Die Blätter des Wegerichs haben einen herb-bitteren Geschmack, wobei die des Spitzwegerichs am mildesten schmecken. Am zartesten sind die ganz jungen Blättchen, die sofort nach dem Nachwachsen aus der Rosette gepflückt werden. Frische, am besten gegen die Blattnerfen klein geschnittene Blätter des Spitzwegerichs eignen sich gut zum Verfeinern von Salatsaucen, Kräuterbutter, Quark, Suppen und Gemüse. Eine kleine Überraschung bieten die Blüten des Spitz- und Breitwegerichs. Sie haben ein pilzähnliches Aroma, das am stärksten in den noch knospig verschlossenen Blüten zu schmecken ist. Die Blütenköpfe können roh gegessen oder auch gedünstet als Gemüse verarbeitet werden.

Wichtige Hinweise:

Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren. Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Quellen:

- Medizin der Erde, Susanne Fischer, Hugendubel Verlag, ISBN 3-88034-226-1
- Grundkurs Pflanzenbestimmung, Rita Lüder, Quelle & Meyer Verlag, ISBN 978-3-494-01549-1
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Unsere Heilkräuter, Stumpf, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12705-6
- Wildkräuter-Apotheke, Doris Grappendorf, Eschehaus Verlag, ISBN 978-3-9815482-3-5
- Wildkräuter-Küche, Doris Grappendorf, Eschehaus Verlag, ISBN 978-3-9815482-4-2
- Meine wilde Hausapotheke, Doris Grappendorf, Katharinen Verlag, ISBN 978-3-9815482-1-1
- Meine wilde Pflanzenküche, Meret Bissegger, AT Verlag, 978-3-03800-552-0
- Karin Greiner, www.pflanzenlust.de
- www.ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de
- www.deutsche-apotheker-zeitung.de

Texte und Fotos von Petra Knoll

