

Wildkräuterhandbuch

des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

Spitzwegerich

Lateinischer Name: Plantago lanceolata

Weitere Namen: Heilwegerich, Siebenrippe, Lungenblattl, ...



BOTANISCHE MERKMALE:

- **Wuchs(-höhe):** 5 bis 50 cm
- **Wurzel:** kann bis zu 60 cm tief in den Boden reichen
- **Blatt:** als Rosette am Boden angeordnet, fünf bis sieben deutlich erkennbare Blattrippen, Blätter sind im Vergleich zum Breitwegerich deutlich schmaler
- **Blüte:** ovale Ähre, die weißgelbe Staubblüten trägt
- **Blütezeit:** Mai bis September
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Wurzeln
- **Erntezeit:** ganzjährig
- **Standort:** auf lockeren, nährstoffreichen, mittelschweren Böden, bevorzugt an vollsonnigen Plätzen

BESONDERS ZU BEACHTEN:

Es besteht keine Verwechslungsgefahr mit anderen Pflanzen, am ähnlichsten ist der Breitwegerich. Dieser hat jedoch deutlich kürzere und breitere Blätter. Der Breitwegerich kann genauso verwendet werden, wie der Spitzwegerich.

HEILWIRKUNGEN UND INHALTSSTOFFE:

Spitzwegerich war die Arzneipflanze des Jahres 2014. Besonders geschätzt wird er bei Erkältungen und Mückenstichen wegen seiner antibakteriellen, entzündungshemmenden, reizlindernden und krampflösenden Wirkung. Er enthält viele Schleimstoffe, Saponine, Gerbstoffe, Kieselsäure und Vitamin C.

Konkrete Anwendungen und Rezepte/ praktische Tipps:

Gegen Mückenstiche, kleinere Wunden und Ausschläge: Ein paar Blätter pflücken und entweder in der Hand zu einer Kugel formen und so lange kneten, bis grüner Saft austritt oder einfach im Mund zerkauen (Speichel hat antiseptische Eigenschaften und steigert die Wirkung des Spitzwegerichsaftes).

Hustensaft: Wasser und Zucker zu gleichen Teilen aufkochen, bis eine klare Flüssigkeit entsteht. Spitzwegerichblätter zerkleinern und dazugeben, 10 Minuten kochen lassen. Abschließend die Blattteile abseihen und den Sirup in saubere Glasflaschen füllen.

Spitzwegerich kann außerdem in Tees (getrocknet oder frisch), Salaten, Kräuterquark, Pesto oder Smoothies verwendet werden. Die Blüten haben einen leicht pilzigen Geschmack, weshalb sie sich als besonderes Highlight z.B. auf Salaten eignen.