

## **Spitzwegerich das natürliche Antibiotikum**

Zu **medizinischen Zwecken** werden die zur Blütezeit geernteten oberirdischen Pflanzenteile des Spitzwegerichs verwendet, die entweder frisch oder getrocknet verarbeitet werden können.

Sie sind in Fertigpräparaten vor allem Bestandteil von Teezubereitungen und Hustensäften und Cremen für äusserliche Anwendung.

## **Spitzwegerich ist ein natürliches Antibiotikum**

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), auch Lungenblattl oder Spießkraut genannt, ist eines der **Wiesenkräuter**, die fast jeder kennt, von dem jedoch kaum einer den Namen weiß. Dabei gehört er zu den am häufigsten eingesetzten Heilpflanzen.

Das ist seiner durchschlagenden antibiotischen Wirkung zu verdanken. Diese ist wissenschaftlich bewiesen und auf den in Spitzwegerich enthaltenen sekundären Pflanzenstoff Aucubin zurückzuführen, der als ein **natürliches Antibiotikum** fungiert. Die Wirkung soll sogar der des Penicillins entsprechen.

Die Schleimstoffe legen sich wie ein schützender Film über die Schleimhaut in Hals und Rachen und lindern dadurch Reizungen der Rachenschleimhaut und der Bronchien. Schleimhautentzündungen heilen schneller ab, weil die Gerbstoffe zusammenziehend wirken.

Spitzwegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse und wächst auf Wiesen, Äckern und an Wegrändern. Er ist eine krautige Pflanze, die bis zu 50 cm hoch werden kann und von Mai bis September winzige, cremefarbene Blüten entwickelt.

## **Wirkung und Heilkraft der Pflanze**

Seit dem Mittelalter ist sowohl die äußere als auch die innere Anwendung bekannt. Man wurde auf diese Wirkung aufmerksam, weil man bemerkte, dass Spitzwegerichsaft im Gegensatz zu anderen Pflanzensäften nicht schimmelig wurde. Zudem entfaltete er eine **beeindruckende Wirkung** bei Lungen- und Bronchialleiden sowie bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Spitzwegerich ist ein ausgezeichnetes Heilkraut, das gegen diverse Beschwerden eingesetzt werden kann.

Besonders gut eignet er sich als **Hustentee**; sein positiver Einfluss auf die Lunge ist weithin bekannt. Das Kraut kann aber auch zerkaut auf frische Wunden aufgebracht werden, wo es dank seiner antibiotischen und blutstillenden Wirkung gegen Infektionen wirkt und zu einer problemlosen Wundheilung beiträgt. Die folgenden Eigenschaften zeichnen Spitzwegerich außerdem aus. Er wirkt:

- antibiotisch
- antibakteriell
- adstringierend
- blutreinigend und -stillend
- wundheilend
- entzündungshemmend
- hustendämpfend
- reizmildernd
- schmerzlindernd
- harntreibend
- schleimlösend / auswurfördernd

### **Einsatzgebiete und Anwendung**

Spitzwegerich wirkt unter anderem auf das Verdauungssystem, die Haut, die Atmungsorgane sowie den Stoffwechsel und kann eingesetzt werden zur **Behandlung** von:

- Reizhusten
- Bronchitis
- Raucherhusten
- Halsentzündungen
- Ekzemen
- Augenentzündungen
- Insektenstichen
- Leberproblemen
- Ödemen

Das Gewächs kann als Tee, Aufguss aus den Samen und als Pflanzensaft verwendet werden. Die im Spitzwegerichkraut enthaltenen Gerbstoffe bilden auf der Oberfläche von entzündeten oder blutenden Wunden eine **Schutzschicht** und können zudem blutungsstillend wirken. Die ebenfalls im Kraut enthaltene Kieselsäure kann zusätzlich das Bindegewebe festigen und wundheilungsfördernd wirken.

### **Natürliches Wundpflaster**

Wenn Sie sich bei langen Wanderungen Blasen oder einen Wolf gelaufen oder auch einfach nur Insektenstiche haben, wächst Ihr Pflaster gleich am Wegesrand: Zerquetschen Sie bei solch kleineren frischen Verletzungen die **frisch gepflückten Spitzwegerichblätter** einfach leicht und legen diese auf die wunden Stellen bzw. geben sie in Ihre Strümpfe.

Der reichlich austretende Saft hilft bei Juckreiz und Schwellungen. Das Notpflaster von der Wiese soll zudem auch vorbeugend gegen Blasen helfen. Probieren Sie es also einfach einmal aus und reiben Sie vor einer Wanderung Ihre Füße damit ein.

In der Apotheke oder in Drogerien erhalten Sie darüber hinaus Spitzwegerichsaft sowie andere **Fertigpräparate**, etwa Tinktur oder Sirup.

Diese Tinkturen oder Cremes können Sie auf die Wunden tupfen und den Spitzwegerich so als natürliches Pflaster verwenden.

Wenn Sie den Saft mit Kamillentee verdünnen, haben Sie einen wirksamen Umschlag für wunde und müde Füße