



HEILPFLANZENFIBEL



Spitzwegerich

Anders als der Breitwegerich hat der Spitzwegerich sehr lange, aufrecht stehende und spitz zulaufende Blätter. Da er es trocken liebt, finden wir ihn vor allem im Rasen, an Äckern und Wegen.

Den Spitzwegerich kann man essen. Er passt gut in den Salat oder in die Suppe. Auch seine Blüten sind genießbar.

Der Spitzwegerich kann Entzündungen bekämpfen, vor allem in unseren Atemwegen. Er hilft bei Reizhusten, Bronchitis und Lungenentzündung und ist auch gegen Asthma gut.



Indianerplaster aus Spitzwegerich:

Es hilft bei kleinen Verletzungen oder auch Insektenstichen! Rolle ein paar Blätter einfach ein, kau sie vorsichtig und lege sie dann auf die Wunde, die „Brennnessel-Blasen“ oder den Insektenstich.



Tipp aus der Apotheke
Von Apotheker Arnold

Spitzwegerich wurde heuer sogar zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Diesen Titel bekam der Spitzwegerich, weil er seit mindestens 2.000 Jahren von Heilern verwendet wird. Besonders bei trockenem Husten ist Spitzwegerich sehr beliebt. Spitzwegerich beruhigt gereizte Schleimhäute und lindert so quälende Hustenattacken. Da bei der Teezubereitung einige der sehr wertvollen Inhaltsstoffe zerstört werden, wirkt ein Sirup sogar noch etwas besser als der Tee. Spitzwegerich wirkt zusätzlich leicht blutstillend und antibiotisch. Als es noch keine Pflaster gab, band man deshalb frische Spitzwegerichblätter auf blutende Wunden.

