Spitzwegerich

plantago lanceolata

Heilwegerich, Wundwegerich, Spießkraut, Lungenblattl, Schlangenzunge

Kategorie

Kräuter, Wegerichgewächse (plantaginaceae)

Beschreibung

Der Spitzwegerich (Plantago lanceolata) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Wegeriche (Plantago), die zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) gehört.
Der Spitzwegerich ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 5 bis 50 Zentimetern erreicht. Die reichverzweigte Wurzel kann bis zu 60 cm in die Tiefe reichen. Alle Laubblätter stehen aufrecht in einer grundständigen Rosette, wobei jede Pflanze normalerweise mehrere dieser Rosetten ausbildet.
Die Blütezeit reicht von Mai bis September. Die Frucht ist eine 3 bis 4 mm lange Deckelkapsel, die zwei ca. 2 mm lange Samen enthält.

plantago lanceolata

Herkunft

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet des Spitzwegerichs ist das temperierte Eurasien und das nördliche Afrika bis Mauretanien. Inzwischen ist er weltweit verbreitet. Er kommt häufig in Fettwiesen, in Parkrasen (dort vor allem in seiner mageren Ausbildungsform), an Wegen und in Äckern vor. Nach dem Ökologen Heinz Ellenberg ist der Spitzwegerich eine Klassencharakterart der Grünland-Gesellschaften (Molinio-Arrhenatheretea).

Aroma

Die Blätter, Blütenknospen und Samen kann man auch roh essen. Die Pflanze und vor allem die Blütenknospen schmecken champignonartig.

Verwendung

Der Spitzwegerich ist eine essbare Wildpflanze, von der man die Blätter, Blütenknospen, Samen und Wurzeln nutzen kann. Die Blätter kann man von April bis Juni z. B. als Salat oder Gemüse zubereiten. Auf Grund der starken Längsfasern sollten die Blätter bei der Zubereitung quer zu den Längsfasern kleingeschnitten werden. Von Mai bis Juli kann man die zarten Blütenknospen roh, z. B. in Salaten nutzen oder auch dünsten. Sie lassen sich auch in Essigwasser einlegen.

Einkauf / Aufbewahrung

Ernten und sammeln kann man Spitzwegerich am besten von Anfang April bis Ende August. Man findet ihn oft auf Wiesen, an Äckern und Feldrändern, an den Wald angrenzenden Wegen und auch in Ortschaften.

Gesundheit

Spitzwegerich wirkt reizmildernd, adstringierend und antibakteriell. Bei innerer Anwendung wirkt er gegen Katarrhe der Luftwege und entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußerlich kann er gegen entzündliche Veränderungen der Haut eingesetzt

werden. Die Wirkung des Spitzwegerichkrauts, bestehend aus den zur Blütezeit geernteten, frischen oder getrockneten oberirdischen Teilen, wurde bei diesen Indikationen 1985 von der Kommission E positiv bewertet.
Die Wirksamkeit der Droge ist hier sowohl auf die einhüllende Wirkung der Schleimstoffe als auch auf die adstringierende Wirkung der Gerbstoffe sowie auf die antibakterielle und damit entzündungshemmende Wirkung der Abbauprodukte der Iridoide (Aucubigenin entsteht durch Hydrolyse mittels Beta-Glucosidasen aus Aucubin) zurückzuführen. Zudem kann sie äußerlich bei entzündlichen Veränderungen der Haut verwendet werden, sowohl bei exogen verursachten wie beispielsweise durch Insektenstiche oder dem Kontakt mit Brennnesseln als auch bei endogenen Hautkrankheiten wie zum Beispiel bei Neurodermitis oder auch bei sonstigen Entzündungen oder kleinen offenen Wunden. Nach Insektenstichen ist der Spitzwegerich, zerrieben und auf den Stich aufgetragen, kühlend respektive schmerzlindernd.

Geschichte

P. lanceolata gilt in Pollendiagrammen als Indikator für die Landwirtschaft und wurde in Westnorwegen ab dem frühen Neolithikum gefunden, was als Indikator für die Beweidung in diesem Gebiet zu dieser Zeit gilt. Dies wäre sinnvoll, da P. lanceolata auf offenen Feldern gedeiht, wo das Vieh häufig den Boden stört.