

## Spitzwegerich *Plantago lanceolata*



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,  
Experte für Kräuter & Naturheil-  
kunde nach Paracelsus

Die Familie Wegerich sind zwei ungleiche Brüder, ein etwas grobschlächtiger, kurzer dicker und ein eleganterer, langer dünner, sowie eine anmutige Schwester mit hübschen kleinen rosafarbenen Blüten und einer harmonisch geformten, am Boden liegenden Blattrosette. Bekannt sind die drei namentlich als Breitwegerich, Spitzwegerich und die damenhafte als Mittlerer Wegerich. Erwähnt sei noch ein Verwandter, der die Alpen bewohnt, und ein Cousin im fernen Indien, der uns mit Flohsamen beliefert.

### Der König der Wege

Der Name Wege-*rich* ist germanisch und bedeutet „König der Wege“, womit aber nur der Breitwegerich gemeint war, den die Germanen als Blutungen stillendes, wundheilendes, eiterwidriges und anti-entzündliches Heilkraut sehr schätzten. Mit seinen großen Blättern eignet er sich auch gut für Umschläge und Verbände. Seine außergewöhnliche Widerstandskraft war ihnen Beweis genug für seine enorme Heilkraft; denn er wächst mitten auf viel befahrenen Wegen – genau da, wo die schweren Karren drüber rollen.

Die amerikanischen Ureinwohner nennen ihn „Fußspuren des weißen Mannes“, da seine Samen an den Sohlen kleben bleiben und sich so entlang der Wege verbreiten. Der Spitzwegerich wächst hingegen in der Wiese, wo er mit seiner schlanken, aufrechten Form kaum auffällt.

### Erde und Luft

Auch wenn sich die Wegeriche in ihren analysierbaren Inhaltsstoffen kaum unterscheiden und insofern auch gleich einsetzen lassen, sind die traditionellen Anwendungsgebiete zu Recht völlig

### Steckbrief

#### Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe, Iridoidglykoside,  
Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavonoide

#### Wirkung:

entzündungshemmend, hustenreiz-  
stillend, wundheilungsfördernd,  
antimikrobiell, wirksam gegen  
*Staphylococcus aureus*

#### Anwendung:

Katarrhe der Atemwege, Entzündun-  
gen im Bronchialbereich, Entzündun-  
gen der Mund- und Rachenschleim-  
haut, Zahnschmerzen, äußerlich bei  
Schürfwunden, Sonnenbrand und  
Insektenstichen

**Nebenwirkungen/Gegenanzeigen:**  
keine

**Naturphilosophische Prinzipien/Kräfte:**  
Merkur, Luft (Wind)



verschieden. Während sich der robuste Breitwegerich in Bodennähe ausbreitet, strebt der feine, schmalblättrige Spitzwegerich nach oben. Das erdhafte, festigende des Breitwegerichs weicht einem leichten, luftigen Prinzip. Seine aufrechte, etwas spiralig gedrehte Gestalt, sowie die langen lanzettförmigen Blätter, zeigen ein vorherrschendes merkurialer Kräfte.

Merkur oder Hermes der Götterbote ist der ständige Vermittler zwischen Himmel und Erde, Schutzpatron der Reisenden und Regent über alles bewegliche und wandelbare, das Luft-Element, die Kommunikation, die Atmungsorgane, Gelenke, Haut und Schleimhäute.

### Kühlen des Feuers

Obwohl er einen trockenen Standort wählt, sind die aromatischen Blätter des Spitzwegerichs beim zerreiben schleimig-feucht und etwas kühl. Man könnte sagen, er bringt kühlende Feuchtigkeit dorthin, wo es heiß und trocken ist. Er ist in der Lage, wie ein Feuerlöscher überhitzte, entzündliche Prozesse zu kühlen und zu befeuchten und mit einer schützenden schleimartigen Schicht zu überziehen. Seine bevorzugten Anwendungsgebiete sind deshalb Entzündungen der Atemwege und der Mundschleimhaut, Reizhusten, chronische Bronchitis, Aphten und juckende Insektenstiche.

Übrigens auch eine hitzköpfige, feurige Emotionalität kann vom Spitzwegerich erfolgreich gekühlt werden.