



Die Heilwirkung des Wegerich, Spitz-, Breitwegerich



Es gibt drei Arten von Wegerich: Breitwegerich, Spitzwegerich und den mittelgroßen.

Der **Spitzwegerich** wächst unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen. Man erkennt ihn schon im zeitigen Frühjahr an seinen langen schmalen Blättern, die gerieft wie Lanzen aus dem Boden schießen.

Er wächst an Wegrändern, wo viele drauftreten, drüberfahren und trotzdem steht er wieder auf und so wirkt er auch bei schwächlichen Kindern, die sich trotz guter Kost zu mager sind und sich schlecht entwickeln. Er stärkt bei Blutarmut, bleichem Aussehen, schwacher Stimme, ständigem Husteln, und vielerlei Ausschlägen. Alles was zerbrochen ist wird mit dem Wegerich herzlich froh und bis ins Alter stark.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Volksheilkunde empfiehlt Wegerichsaft bei frischen Wunden und Insektenstichen. Er wirkt antibiotisch, weil er die Bakterien vernichtet, wodurch die Wunden schneller heilen. Wissenschaftler fanden heraus, dass das seine Berechtigung hat.

Wegerich enthält ein Antibiotikum, das zwar nicht mit Penicillin konkurrieren kann, aber Wunden heilt und bei Bronchitis sowie bei Katarrhen der oberen Luftwege sehr hilfreich ist. Außer Schleimstoffen fand man im Spitzwegerich Gerbstoffe und große Mengen an Kieselsäure.

Seine Haupteinsatzgebiete sind die Atemwege, die Haut und die Wundheilung.

Wenn man sich in der freien Natur verletzt hat und hat weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei, kann man Spitzwegerichblätter zerkauen und auf die Wunde auflegen. Mit einem unzerkauerten Blatt kann man das Ganze bedecken. (Es eignen sich auch Huflattichblätter)

Pflanzensaft gegen Wunden

Den Saft aus den Blättern kann man auf Wunden träufeln.

Der Pflanzensaft hilft gegen Abschürfungen, leichte Verbrennungen, kleine offene Wunden, Insektenstiche, Quetschungen, Furunkel und Hämorrhoiden. Die Kräuter-Rosa aus Osttirol spricht davon, dass die Hormonbildung im Gehirn normalisiert wird. D.h. dass Zirbeldrüse und Hypophyse harmonisiert werden. (Indianerinnen trinken den Tee zur Schmerzlinderung nach der Geburt).

Bei Nasenbluten wird Watte mit dem Saft getränkt und in das Nasenloch geschoben. (Es eignet sich auch der Saft von Schafgarbe, Hirtentäschel, Brennessel).

Pflanzensaft für Verdauung und Stoffwechsel

Den frisch gepressten Pflanzensaft kann man gegen Verdauungsstörungen einnehmen.

Er hilft bei Darmentzündungen, Magenschmerzen und reguliert die Verdauungstätigkeit.

Auch bei Hauterkrankungen kann man den Spitzwegerichsaft innerlich einnehmen. Er wirkt blutreinigend und hilft der Haut beim Abheilen.

Aufbereitung zum Heilmittel

Man sammelt während der Blüte von Juni bis August die lanzettartigen Blätter des Spitzwegerich. Sie müssen sorgfältig und rasch getrocknet werden, sonst verfärben sie sich dunkel. Dabei wird der glycosidische Stoff Aucubin zerstört - und damit geht die antibiotische Wirkung verloren.

Zur Bereitung von Tee nimmt man einen bis zwei Teelöffel der frischen oder getrockneten Blätter. Die überbrüht man mit einem Viertelliter Wasser. Man lässt 15 Minuten ziehen, seigt ab - und trinkt mehrmals täglich eine Tasse.

Die Samen (Semen psylli) eines in warmen Ländern vorkommenden Wegerichs (*Plantago afra*) werden als nebenwirkungsfreies Abführmittel unter dem Namen Flohsamen gehandelt.

In ihrer Schale sind Schleimstoffe, die bei Feuchtigkeit aufquellen und die Bewegung im Darm anregen. Morgens 1 bis 2 Teelöffel mit Flüssigkeit oder Jogurt einnehmen. Flohsamenschalen vertreibt z.B. die Fa. Pascoe als „Pascomucil“. Die Samen des Flohkrauts und des Sandwegerichs (*P. arenaria*)

Breitwegerich



Der Breitwegerich ist der Bruder des [Spitzwegerichs](#) und kann mit schwächerer Wirkung ähnlich verwendet werden.

Der Breitwegerich wächst häufig direkt auf den Wegen und nicht nur an den Rändern, denn er lässt sich nicht davon abschrecken, wenn viele Menschen auf ihn treten.

Als verbreiteter Wegbegleiter der Wanderer kann er ihnen auch gute Dienste leisten, denn wenn die Füße schmerzen und Blasen drohen, kann man die breiten Blätter des Breitwegerichs pflücken, mit einem Stein etwas platt walzen und als Einlage in den Schuh legen. Die Füße werden es danken, denn der Saft des Breitwegerichs wirkt kühlend und wundheilend.

Auch bei Wunden kann man zerdrückte Blätter des Breitwegerichs schon unterwegs auflegen und so die Heilung beschleunigen. Bei Ohrenentzündungen und bei

Tinnitus werden die Adern der Blätter herausgezogen, zu einem kl. Knäuel gedreht und öfters je 1 Std. in den Gehörgang gesteckt.

Der Samen des Breitwegerich verhindert das Entstehen von Grieß und Steinen in Nieren und Blase.

Die Adern des Breitwegerichs helfen den Bändern und Sehnen des Menschen. Die Kräuter-Rosa empfiehlt eine Bändersalbe bei Sehnen- und Gelenkproblemen. Eine Bändersalbe oder ein Bänderöl wird hergestellt, in dem man die Breitwegerichblätter zerschneidet in ein Glas gibt, mit Öl übergießt und 6 Wochen stehen lässt. Das wird noch verstärkt durch das Mischen mit der Entzündungssalbe.

Als Tee wirkt der Breitwegerich gegen Husten und Halsschmerzen und kann auch Beschwerden der Verdauungsorgane lindern.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

Praxislabor Dr. Wilhelm Höfer, Überlingen Bamberg; Tel.: 07551 915151

Samstag 10.7.2010

10^{oo} – 17^{oo} Uhr

Spagyrik Seminar I

Die Grundlagen der Heilweise des Paracelsus

Eigene Herstellung von Präparaten

Gebühr für Seminar I, 80,-€

Das Spagyrik Seminar II findet am 5. September statt.

Tipp des Monats: Spitzwegerichsirup, Hustensaft für kalte Jahreszeit

Wir sammeln von folgenden Kräutern je 1 kleine Hand voll:

Spitzwegerich, Lungenkraut, Königskerzenblüten, Thymian, Lindenblüten, Salbei;

Weitere Kräuter können noch dazugegeben werden: 10 Blätter Efeu, Bibernelle, Ehrenpreis, Wollblume, Schlüsselblume, Blätter und Blüte vom Huflattich, Malvenblüten.

In 1 Liter gutes, kaltes Wasser werden die Kräuter gegeben, langsam bis zum Kochen erhitzt, absiebt, dann 500g Honig und 500 g Zucker dazu (für Diabetiker und Kinder evtl. Xucker:

<http://www.xucker.de/checkout-step6.php>) noch mal kurz aufkochen und in kl. Fläschchen abfüllen)

Bei Bedarf stündlich 1 Teelöffel einnehmen.



Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag