



Die Heilwirkung der Wegwarte (*Cichorium intybus*)



Die Gemeine Wegwarte (*Cichorium intybus*) gehört zur großen Familie der Korbblütler und gedeiht an warmen, sonnigen Standorten, auf trockenen Lehmböden, an Mauern, Böschungen, Wegrändern oder auf Brachen. Wie der Name andeutet, wächst die Wegwarte gerne an Wegrändern.

Im Frühling bilden sich Rosettenblätter, die an Löwenzahn erinnern, jedoch etwas grösser und weniger gezackt. Später im Sommer wächst ein sparrig verzweigter Stängel bis zu einem Meter hoch mit kleineren Blättern etwa alle zehn Zentimeter. In den Blattachseln stehen im Sommer blaue Blüten bis hinein in den Herbst. Von den leuchtendblauen, sternförmigen Blüten öffnen sich täglich neue, während die vom Vortag welken. Sie sind sehr empfindlich und welken sofort nach dem Pflücken.

Die Wegwarte, ganz eine Blume der Seele, erfreut und stärkt den Wanderer allein durch ihren Anblick. Doch wer hat heute noch Zeit, auf seinem Wege anzuhalten, um in das blaue Blütenauge einer Blume zu schauen? Unsere Vorfahren wussten von der Kraft bestimmter Blumen, die die Seele der Menschen heilen können. Die Indianer Nordamerikas wissen es noch heute. Sie sagen, der Weg des Herzens und der Seele ist blau wie eine blaue Blume. Auch in der alten Heilkunde wurden blaue Blumen zur Heilung von Schwermut und Melancholie verwendet.

Der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886-1930) war einer der ersten unserer Zeit, der die Seelenkräfte der Pflanzen wieder erkannte und sie in Heilmitteln auffangen konnte. So ist auch die Wegwarte - Chicory, eine der 38 Pflanzen, die Dr. Bach in seine Blüten-Sammlung aufgenommen hat.

Das Prinzip der Wegwarte : „Chicory ist verbunden mit den Seelenpotentialen der Mütterlichkeit und der selbstlosen Liebe. Im negativen Chicory-Zustand sind diese Fähigkeiten egoistisch auf sich selbst gerichtet.

Als typische Hochsommerblüte blüht die Wegwarte von Juli bis September, teils bis in den November hinein. Blüten und Blätter pflückt man im Juli und August, die Wurzel wird im Spätherbst ausgegraben.

Kulturelles:

Um eine Pflanze mit solcher Ausstrahlungskraft ranken sich viele Geschichten und Legenden. In den verschiedenen Kulturen galt sie als eine Pflanze mit magischen Kräften. Bei den Ägyptern war sie als Zauberpflanze bekannt. Auch im Mittelalter wurde die Wegwarte noch als Zauberkraut verwendet.

Die Blüten, Blätter und insbesondere die Wurzeln dienten im Altertum den Griechen und Römern als Heilpflanze und Gemüse. Karl der Große hat in seiner Landgüterverordnung (Capitulare de villis, 812 n.Chr.) auch die Wegwarte als Nutzpflanze und Heilkraut eingefordert. Später förderte Friedrich der Große den Anbau der Wurzelchicorie, die im 18. und 19. Jahrhundert eine wichtige Kulturpflanze wurde. In Schröders "Trefflich versehener Medizin-chemischer Apotheke" von 1685 steht: "Die Zigeuner und Marktschreyer halten die Wegwarten vor das größte Geheimnis sich damit wieder all Stuch zu verwahren."

Als Napoleon 1806 die Kontinentalsperre verhängte und Kaffee knapp war, wurde die Verdauung fördernde Wegwartenwurzel geröstet, gemahlen und als eine Art Kaffeepulver benutzt. Noch heute gibt es diese Form des Ersatzkaffees, auch als „Muckefuck“ bekannt (wahrscheinlich abgeleitet vom Französischen „*mocca faux*“ – falscher Mokka).

Heilwirkung

Blüten, Blätter und Wurzeln werden als Heilmittel benutzt.

Die Wegwarte wird eingesetzt bei Verdauungsbeschwerden, zur Stärkung und bei Schmerzen des Magens auch bei Appetitlosigkeit (Bitterstoffe). *Cichorium* reguliert den Gallenfluss. Auch die Leber wird in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt. In der traditionellen Naturheilkunde wird die Wegwarte als Milzmittel geschätzt.

Bei Appetitlosigkeit, gestörtem Gallenfluß und bei Leberschwäche (z.B. chronische Müdigkeit) ist Wegwarten-Tee sehr zu empfehlen. Laut Pater Simons Hausapotheke regt der Tee mit Petersilie 1:1 gemischt die Harnausscheidung an, reinigt das Blut und stärkt die Nerven.



Anwendung

Die mehrjährige Wegwarte tritt bei uns in 3 Unterarten auf. Die häufigste Verbreitung findet die Wildpflanze (gewöhnliche Wegwarte var. *intybus*). Bekannt ist die Wegwarte noch als Nutzpflanze der Unterarten Kaffeezichorie (var. *sativum*) und als Salat-Chicoree (var. *foliosum*). Die Zuchtform als Salat-Chicorie findet immer mehr Verbreitung als Wintergemüse. Hier zeigt sich die Verwandtschaft mit der Endivie (*Cichorium endivia*).

Als Salat werden nur die (bitterstoffarmen) grundständigen Rosettenblätter genutzt, die aus der dicken Rübenwurzel, welche im Herbst geerntet wurde als Kolben im Dunklen wachsen. Die Wurzeln kann jeder selbst in einen großen Topf oder Eimer setzen und nach 6 Wochen die sehr lohnenden Blattkolben ernten.

Die Wegwartenwurzel kann man als Tee oder Tinktur gegen Verdauungsprobleme einnehmen. Die Blätter helfen auch gegen Hautprobleme. Aufgrund des hohen Inulingehaltes ist die Wegwartenwurzel auch als Nahrungsergänzung für Diabetiker geeignet.



Wegwartentee:

Für den Wegwartentee verwendet man hauptsächlich die Wurzel. Sie wird dafür im Frühjahr oder Herbst ausgegraben. Die Wurzeln werden gereinigt, in kleine Stücke geschnitten und sorgfältig getrocknet. Man kann sie auch der Länge nach aufschneiden und zum Trocknen auffädeln und aufhängen.

Für einen Tee nehmen Sie einen Teelöffel geschabte Wurzel oder Kraut (oder eine Mischung aus beiden) und bringen das mit einem Viertelliter kaltem Wasser zum Kochen. Nachdem der Tee zwei oder drei Minuten gekocht hat, seihen Sie ab. Diesen Tee muß man ungesüßt trinken; Sie können zur Geschmacksverbesserung Pfefferminzblätter dazu tun.

Leber-Galle-Milz-Tee

Wegwartenwurzel	50gr.
Löwenzahnwurzel	30gr.
Mariendistelsamen	30gr.

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen und wie den Wegwartenwurzeltee zubereiten. 2 Tassen täglich. Auch als Fußbad zu empfehlen.

Zichorienkaffee.

Für die Herstellung des Zichorienkaffees schneidet man die Wurzel in kleine Stücke und trocknet sie. Anschließend werden die Wurzelstücke langsam ohne Fettzugabe geröstet und gemahlen. Das fertige Zichorienkaffee-Pulver kann man aufbrühen wie Bohnenkaffee. Das Aroma des Getränks erinnert schwach an Kaffee.

Anbau der Wegwarte

Von *Cichorium intybus* gibt es Samen zu kaufen (in Ansaat-Mischungen u.a. bei www.rieger-hofmann.de) oder in kleinen Portionen bei der **Loki Schmidt Stiftung** gegen Spende.

Die Wegwarte war die Blume des Jahres 2009. Die Rede zur Vorstellung der Blume des Jahres 2009 wurde von Loki Schmidt verfasst.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- Sa./So. 17.+18. Sept. 2011 10.00 -17.00 Uhr Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22,
Spagyrikseminar II für interessierte Laien, Heilpraktiker und Ärzte
Eine umfassende Einführung in die Heilkunst mit dem Blut, seine Gestalt und Aussage im Dunkelfeldmikroskop, die Anwendung als Heilmittel, Kristallsalzherstellung
Tel: 07551 - 915151; hoefer-dr@t-online.de, Gebühr € 220.-
- Do 22. Sept. 2011 19.00 Uhr
Lichtbildervortrag: „Südafrika anders erleben. Begegnung mit alten Kraftorten, ursprünglicher Pflanzenwelt und wilden Tieren.“
erzählt von Christel Engelbrecht, einer deutschstämmigen Südafrikanerin, die tief vertraut ist mit den alten Traditionen ihres Landes und spirituelle Reisen nach Südafrika organisiert und begleitet. www.souljourney.co.za
Vortragsraum: Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, gegenüber EDEKA
Bitte melden Sie sich an, Tel. 07554 - 9899991, manfred.markgraf@email.de Kosten: € 5,-

- Donnerstag 27.10.2011 18.30 Uhr
Gestaltbildende Kräfte und Prozesse von Schwingungen, Klängen und Musik im Wasser
Alexander Lauterwasser, Heiligenberg
In einem Filmvortrag wird die außerordentliche Sensibilität des Wassers für Schwingungen mit den daraus hervorgehenden Gestaltungsprozessen dargestellt. Gezeigt werden Phänomene schwingender Wassertropfen, stehender Wellen und Wasser-Klang-Bilder von Musik.
Die universelle Resonanzfähigkeit des Wassers wird zum eindrucksvollen Erlebnis.
Vortragsraum: 88699 Frickingen-Altheim, Saudstraße 15;
Parkplätze in der Schulstraße, ca. 350m weiter beim Benvenut-Stengele-Haus (hinter dem Lagerhäusle).
Bitte melden Sie sich an, Tel.07554-9899991, manfred.markgraf@email.de Kosten € 10.-

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag
Bach Blütentherapie, Theorie und Praxis, Mechthild Scheffer, Hugendubel
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>
<http://www.pflanzenbestimmung.de/pflanzen/id466.html>
<http://www.stiftung-naturschutz-hh.de/blume/2009.htm>
<http://naturmedizin.lauftext.de/wegwarte.htm>