



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 9. September 2014

Spitzwegerich - Arzneipflanze 2014

Spitzwegerich ist nicht nur eine hochwirksame Arznei, sondern auch ein genussvolles Wildkraut und erfüllt damit bestens die Voraussetzungen, „unsere Nahrung gleichzeitig unser Heilmittel“ sein zu lassen. Er wächst von März bis November an den Wegesrändern und wird deshalb auch als „König der Wege“ bezeichnet.

Bereits seit der Antike wurde er wegen seiner heilenden Wirkungen insbesondere zur Stillung von Blutungen bei Wunden und gegen sehr starke Menstruationsblutungen eingesetzt. Auch bei Brandverletzungen, Insektenstichen und Tierbissen kam er zum Einsatz. Seinen zahlreichen Inhaltsstoffen hat er sein breites Einsatzgebiet in der Pflanzenheilkunde zu verdanken. Zu den wichtigsten gehören die antibakteriell wirkenden Iridoidglykoside sowie Schleimstoffe. Diese legen sich wie ein schützender Film auf die Schleimhaut des Mund- und Rachenraumes und mildern so den Hustenreiz. Hinzu kommt der große Anteil von Gerbstoffen der für die blutstillende Wirkung verantwortlich ist und die Schleimhäute schützt. Auch sekundäre Pflanzenstoffe, Kieselsäure, Zink und Kalium gehören zu seinen Heilsubstanzen. Zu Herstellung einer Arznei werden nur die Blätter verwendet.

Spitzwegerich lässt sich auch einfach als Tee zubereiten. Dazu nehmen Sie vier Teelöffel fein geschnittenes Kraut, übergießen es mit einem halben Liter Wasser und lassen es fünfzehn Minuten ziehen. Mit zwei bis drei Tassen pro Tag unterstützen zusätzlich zu den anderen Wirkungen ihr Immunsystem und die Entgiftungsarbeit Ihrer Leber. Auch Säfte, Tinkturen, Sirup sowie Salben sind erhältlich.

Sie können ihn auch als Gemüse zubereiten. Die älteren Blätter lassen sich wie Sauerkraut einlegen. Gekocht oder gedämpft schmecken sie wie eine Mischung aus Spinat und Kohl. Heute findet er zunehmend als wertvolles Wildkraut in Salaten und grünen Smoothies Einzug in unsere Küchen. Die Blätter haben einen angenehm frischen, leicht waldförmigen an Pilze erinnernden Geschmack. Sie zaubern durch deren hohen Gehalt an Schleimstoffen eine samtige Konsistenz in den Smoothie.

Noch ist Zeit dieses Heilkraut zu sammeln. Sie können es frisch verbrauchen aber auch trocknen um im Winter Tee zubereiten zu können. Eine besondere Spezialität ist der Spitzwegerichhonig, der bei Erkältungskrankheiten zum Einsatz kommt. Rühren Sie eine Handvoll klein geschnittene Spitzwegerich-Blättchen in ein Glas flüssigen Biohonig und stellen das verschlossene Glas vier Wochen in die Sonne. Drehen Sie es einmal täglich um und lassen Sie danach den Honig durch ein Teesieb laufen.

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören? Getrocknete Blätter eignen sich zur Aromatisierung von Rauchtobak und sollen trotz des von Rauchern bestätigten guten Geschmacks die Lust aufs Rauchen mindern.

Ihre

Dr. Petra Bracht

