



Botanischer Name:	<i>Plantago lanceolata</i>
Deutscher Name:	Spitzwegerich
Familie:	Plantaginaceae (Wegerichgewächse)
Inhaltsstoffe:	Schleimstoffe, Iridoidglykoside, Kieselsäure, Gerbstoffe, Flavonoide
Verwendete Pflanzenteile:	Blätter, Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	bevorzugt April und Mai, aber das ganze Jahr möglich
Zubereitung:	1 Teelöffel Blätter oder Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen. Danach abgiessen. 2–3-mal täglich 1 Tasse trinken (Tagesdosis 3–6 g).
Geschichte und Herkunft:	Der Spitzwegerich ist in ganz Europa und im gemässigten Asien beheimatet. Bereits in der Antike wurde die Pflanze von Dioskorides bei Wunden, Stichverletzungen und Bisswunden eingesetzt. Die nordamerikanischen Indianer verwendeten zerstoßene Blätter zum Auflegen bei Schlangenbissen. Schon immer wurde der Spitzwegerich bei Husten und Asthma eingesetzt. Auch bei Frauenleiden sowie Krankheiten der Harn und Geschlechtsorganen war die Pflanze beliebt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	reizlindernd, antientzündlich, immunstimulierend, antimikrobiell
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, zur Blutstillung, reizlindernd
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Katarrhe der Atemwege, Reizhusten, Veränderungen im Mund- und Rachenraum
<i>Äusserlich:</i>	Insektenstiche, entzündliche Veränderungen der Haut
Verwendung in der Küche:	keine
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Wegerich galt in vergangener Zeit als Kraut der Persephone, der Göttin der Unterwelt. Der lateinische Gattungsname "Plantago" heisst so viel wie Fusssohle und bezieht sich auf die Blattform. "Lanceolata" ist abgeleitet vom spätlateinischen "lanceola" = kleine Lanze. Die altgermanische Bezeichnung "Wegerich" bedeutet „Herrscher am Weg“. Wegericharten sind auf Schritt und Tritt zu finden.