



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER LUNGE:

SPITZWEGERICH

(Plantago lanceolata)

Der Spitzwegerich ist nach der TCM dem **Metallelement** zugeordnet, zu dem die **Lunge** gehört. Er scheint dazu geschaffen zu sein, das Lungen Yin zu stärken.

Der Spitzwegerich gehört zu den wichtigsten Wildkräutern für die äußere Anwendung bei **Insektenstichen** und **Hautirritationen**. Seine thermische Wirkung ist **kühlend**. Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir ihn **süß, bitter und salzig**.








Aufgrund seiner zuverlässigen Heilkraft und der beinhalteten Wirkstoffe, die antibakteriell wirken, wurde der Spitzwegerich von Wissenschaftlern der Universität Würzburg im Herbst 2013 zur Arzneipflanze des Jahres 2014 gewählt.

In Mangelzeiten nach den beiden Weltkriegen und während der Weltwirtschaftskrise war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für unerschwingliches oder nicht erhältliches Blattgemüse.





Ernten und sammeln kann man ihn am besten von Anfang April bis Ende August. Man findet ihn oft auf kleinen Wiesen, an Äckern und Feldrändern, an den Wald angrenzenden Wegen und auf sehr kleinen Flächen in Ortschaften.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

-  Schleimlösend
-  Stillt Hustenreiz
-  Wirkt reizmildernd
-  Zieht zusammen
-  Wirkt entzündungshemmend
-  Fördert die Wundheilung
-  Wirkt bakterienhemmend

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

-  Wirkt bei Schleim-Hitze in der Lunge
-  Lungen Yin Mangel
-  Leitet Hitze in der Blutschicht aus
-  Stillt Blutungen

Spitzwegerich als Tee:

Drei Esslöffel vom Spitzwegerich Blatt mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen und ca. 10 - 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tag über verteilt trinken.

Dieser Tee eignet sich auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Wenn wir mit dem Kraut des Wegerichs einen Tee kochen und diesen trinken, stärkt er besonders die Lunge. Sie wird in den Zellen von Abfallprodukten gereinigt. Er kann Schlackenstoffe aus den Zellen holen und neue Säfte in die Zellen transportieren.





Spitzwegerichsirup gegen Husten:

Zwei Handvoll gewaschene oder saubere Spitzwegerich Blätter abtrocknen und fein schneiden.

Ein sauberes Glas zum Desinfizieren mit Alkohol auswischen oder in kochendes Wasser legen. In das so vorbereitete Glas eine etwa 1 cm hohe Lage Blätter geben, mit Rohrzucker oder Honig bedecken. Mit einem Löffel fest andrücken, mehrere Lagen von Blättern und Zucker/Honig ins Glas geben und auffüllen. Die letzte Lage sollte Zucker sein.

Zum Reifen und Durchziehen, das Glas ca. 2 Monate in einen gleichmäßig temperierten, dunklen Raum stellen.

Den Sirup nach 2 Monaten in ein Wasserbad stellen und leicht erwärmen.

Den Saft einer Zitrone und etwa 20 ml warmes, abgekochtes Wasser dazu rühren und nochmals zwei Stunden ziehen lassen.

Durch ein Sieb in ein weiteres desinfiziertes Schraubglas füllen.

Dieser Sirup kann bei Husten mehrmals täglich teelöffelweise eingenommen werden.

Im Kühlschrank aufbewahren.



Äußere Anwendung:

- ✿ Insektenstiche, kleinere Verletzungen: frische Blätter zerdrücken und auflegen
- ✿ Entzündung der Mund- und Rachenschleimhaut
- ✿ Hautverletzung (frische Blätter)
- ✿ Leichten Sonnenbrand
- ✿ Schlecht heilende Wunden

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Akuter und chronischer Husten mit und ohne Schleim
- ✿ Hat eine sehr gute, vorbeugende Wirkung bei häufigen Atemwegsinfektionen, da sich der Schleim schützend über die Schleimhäute legt
- ✿ Reizhusten und Keuchhusten (auch bei Kindern) in Form von Spitzwegerich Sirup
- ✿ Bronchitis
- ✿ Juckreiz, Wunden und Hautkrankheiten
- ✿ Leberbeschwerden
- ✿ Lungenentzündungen
- ✿ Magenbeschwerden
- ✿ Mandelentzündungen
- ✿ Nebenhöhlen
- ✿ Ohrenschmerzen
- ✿ Unterstützend bei allen Lungen- und Bronchialerkrankungen

Quellen:

Natürlichen Hustensirup mit Spitzwegerich einfach selber machen - Kostbare Natur
Spitzwegerich - Alles rund um den Spitzwegerich
Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Spitzwegerich – Wikipedia

Bildquellen:

Spitzwegerich - Titelbild: © Z.L Photography - Shutterstock.com - 1397587037
Spitzwegerich - Grafik: von Edward Step - Diese Datei stammt aus der Biodiversity Heritage Library und ist online via biodiversitylibrary.org/item/67168 verfügbar., Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44951669>

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TfH), Brain Gym, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at