

# Spitzwegerich

## Wissenswertes im Überblick

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Volksnamen</b>       | Rippenkraut, Roßrippen, Schafzunge, Spießkraut, Wegetritt |
| <b>Botanischer Name</b> | <i>Plantago lanceolata</i>                                |
| <b>Familie</b>          | Plantaginaceae (Wegerichgewächse)                         |
| <b>Pflanzentyp</b>      | Staupe mit ausdauerndem Wurzelstock                       |
| <b>Standort</b>         | Sonnig auf trockenen Böden                                |
| <b>Größe</b>            | 10 bis 30 cm hoch   |
| <b>Blütezeit</b>        | April bis September                                       |
| <b>Droge</b>            | Blätter ( <i>Folia Plantaginis lanceolatae</i> )          |
| <b>Wirkstoffe</b>       | Ätherisches Öl, Aucubin, Harz, Schleim                    |

## Praktische Heilanwendung

### Gegen Husten und Katarrh

Der Spitzwegerich ist eine Heilpflanze, ohne die eine Behandlung aller denkbaren Lungenkrankheiten nicht möglich wäre. Die Blätter und die allerdings selten gesammelten Wurzeln enthalten Stoffe, die Hustenreiz mildern, Schleim und Krämpfe lösen und den Auswurf fördern – alles wie geschaffen für Lungenerkrankungen. Bevor das Penicillin entdeckt wurde, war der Spitzwegerich zusammen mit Blättern der Brennessel, des Lungenkrautes, von Huflattich und Schafgarbe das Mittel gegen Lungentuberkulose. Aber die Heilpflanze wirkt auch gegen Erkrankungen von Magen und Darm, verbessert den Kreislauf und regt die Blutbildung an.

In der Volksmedizin wird der Saft frischer Spitzwegerichblätter auf Geschwüre und Furunkel geträufelt, man betupft Brandwunden damit und versorgt Bißwunden von Tieren mit ihnen. Frischer Saft läßt – in die Ohren geträufelt – Ohrenscherzen abklingen und kühlt entzündete Augen.



# Brennessel

## Wissenswertes im Überblick

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Volksnamen</b>       | Hanfnessel, Donnernessel, Große Nessel, Dunnergessel, Senznessel, Saunessel |
| <b>Botanischer Name</b> | <i>Urtica dioica</i>  |
| <b>Familie</b>          | Urticaceae (Nesselgewächse)   |
| <b>Pflanzentyp</b>      | Zweihäusige Staude mit Brennhaaren  |
| <b>Standort</b>         | Sonnig bis schattig auf fruchtbaren Böden                                   |
| <b>Größe</b>            | 70 bis 150 cm hoch  |
| <b>Blütezeit</b>        | Juli bis September  |
| <b>Droge</b>            | Kraut (Herba Urticae), selten Wurzel (Radix U.)                             |
| <b>Wirkstoffe</b>       | Gerbstoff, Ameisensäure, Vitamin A, Sekretin                                |

## Praktische Heilanwendung

### Gegen Erkrankung der Harnwege

So unangenehm der Hautkontakt mit dieser Pflanze ist, so wichtig ist sie für die Medizin. Aus dem vor und in der Blütezeit gesammelten Kraut sowie aus den von Mai bis Juli gegrabenen Wurzeln wird durch Trocknung im Schatten ein Tee gewonnen, der überaus reich an Mineralien und medizinischen Wirkstoffen ist. Er wirkt bei allen Erkrankungen der Harnwege von der Nierenbeckenentzündung bis zum Nierenstein und von Infektionen des Harnleiters bis zum Blasenstein. Er ist harntreibend und harnsäureausscheidend.

In der Volksmedizin werden frisch geschnittene Brennessel gegen Hautjucken, Gelenkschmerzen, Gicht und Rheuma, aber auch bei Lungenerkrankungen benützt, indem man sich mit dem frischen Kraut auspeitscht. In Weinessig gekochte Wurzeln ergeben eine Essenz, die gegen Haarausfall und Schuppenbildung hilft. Man darf aber keinen „Kunstessig“ verwenden.

Im zeitigen Frühjahr noch vor der Blüte gesammeltes Kraut ergibt zusammen mit Löwenzahnblättern einen vorzüglichen, blutreinigenden Salat.



# Waldmeister

## Wissenswertes im Überblick

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Volksnamen</b>       | Herzfreund, Leberkraut, Maiblume, Sternleberkraut, Waldmännchen |
| <b>Botanischer Name</b> | <i>Galium odoratum</i>  |
| <b>Familie</b>          | Rubiaceae (Krappgewächse)                                       |
| <b>Pflanzentyp</b>      | Starkduftende Staude  |
| <b>Standort</b>         | Halbschattige und schattige Plätze mit Humusboden               |
| <b>Größe</b>            | 20 cm hoch  |
| <b>Blütezeit</b>        | Mai und Juni  |
| <b>Droge</b>            | Vor der Blütezeit gesammelte Blätter                            |
| <b>Wirkstoffe</b>       | Cumarin, Bitterstoffe, Gerbstoffe                               |

## Praktische Heilanwendung

### Zur Gefäßerweiterung und Beruhigung

Ein Tee aus Waldmeisterblättern und ein Auszug von Blättern in Wein wirken blutreinigend, harntreibend und beruhigend. Bei Leber- und Milzleiden empfiehlt sich, einen Tee von etwa zwei Teelöffeln getrockneter Waldmeisterblätter auf eine Tasse Wasser aufzugießen und abgekühlt mit etwas Honig zu trinken. Auch anzuwenden bei Harngrieß und Nierensteinen.

Frische Blätter werden zerquetscht und auf die Stirn gelegt gegen Kopfschmerzen verwendet. Bei Geschwüren bringt, solange sie noch nicht offen sind, eine Packung aus zerquetschten Waldmeisterblättern Linderung und mildert Schwellung und Erhitzung.

Der Waldmeistertee entgiftet nicht nur die Leber, sondern stärkt auch das Herz und beruhigt. Wird daher als Schlaftrunk genommen.

In einem alten Volkskräuterbuch heißt es: „Wer die Gelbsucht hat von Verstopfung der Leber, der nehme Petersilienwurzel, Wegerich-Wurzel, Leberkraut (das ist Waldmeister), Odermennig und weißen Andorn, siede sie in Wasser, besonders aber in Wegerichwasser und trinke davon. So wird ihm geholfen. Man kann den Trank auch mit Honig oder Zucker sieden, damit er nicht so bitter sei.“

