

Spitzwegerich

Wissenswertes im Überblick

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

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

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

