



✿ *Plantago lanceolata* – Der Spitzwegerich

Sanft, lindernd, aufgerichtet

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) ist eine **Pflanze der Klarheit und der Heilung**, ein stiller Begleiter in der Natur, der sanft, aber kraftvoll wirkt. Mit seinen schmalen, lanzettförmigen Blättern und aufrechten Blütenständen wächst er an Wegrändern, auf Wiesen und Böschungen – zurückhaltend im Erscheinungsbild, aber voller Heilkraft.

🌿 Name & Herkunft:

Wie sein großer Bruder, der Breitwegerich, stammt auch der Spitzwegerich vom lateinischen *planta* = „Fußsohle“, und sein Artnamen *lanceolata* bedeutet „lanzettförmig“ – eine Anspielung auf die Form seiner Blätter. Die Wegeriche wurden früher als „**Wandererkräuter**“ verehrt – nicht nur zur Heilung von Blasen und Wunden, sondern auch als Symbol für Schutz auf Reisen.

☀ Standort & Pflege:

Spitzwegerich ist eine **anspruchslöse, robuste Wildpflanze**, die auch im Garten wunderbar wächst. Er liebt sonnige bis halbschattige Plätze und kommt mit nährstoffreichen wie auch mageren Böden gut zurecht. Sein Wuchs ist niedrig und buschig – er fügt sich gut in Naturgärten oder Wildblumenbeete ein.

✿ Heilwirkung:

Spitzwegerich gilt als **eine der besten Pflanzen gegen Husten und Reizhusten** – ein wahrer Klassiker in der Pflanzenheilkunde. Er wirkt:

- **Reizmildernd, schleimlösend und entzündungshemmend** bei Husten, Bronchitis und Heiserkeit
- **Wundheilend und blutstillend** – zerkaute Blätter oder frischer Presssaft helfen bei Insektenstichen, kleinen Wunden oder Hautreizungen
- **Mild antibakteriell und abschwellend**, besonders bei Hautproblemen oder Halsschmerzen
- Seine Inhaltsstoffe: **Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure und Aucubin** – ein starkes Team zur Regeneration von Schleimhaut und Haut

✿ Anwendungsmöglichkeiten:

- Als **Tee oder Sirup** bei Husten und Erkältung
- Als **Frischpflanzenpresssaft** (auch erhältlich in der Apotheke)
- Als „**grünes Pflaster**“ **unterwegs** – frisches Blatt zerkaut oder angerieben, direkt auf den Stich oder die Wunde legen
- Äußerlich auch als **Umschlag oder Tinktur** bei entzündeter Haut

♂ Symbolik:

Der Spitzwegerich steht für **Klarheit, Aufrichtigkeit und innere Stärkung**. Seine schmalen, aufgerichteten Blätter wirken wie kleine Lanzen, die uns daran erinnern, unseren eigenen Weg klar und mutig zu gehen – auch wenn wir zart sind. In der Volksmagie galt er als „**Kriegerkraut**“ **der Heiler**: zart im Wesen, stark in der Wirkung.

✿ Breit vs. Spitz:

Während der **Breitwegerich** eher **kühlend, bodenständig und regenerierend** wirkt, ist der **Spitzwegerich** die **luftigere, klärende Variante**, besonders bei Reizungen der Atemwege. Beide zusammen ergeben ein kraftvolles Duo für unterwegs – und ein Geschenk der Natur an alle, die achtsam hinschauen.



(Quelle: ChatGPT, 28.07.2025)