



# Spitzwegerich

Der Spitzwegerich, auch Spießkraut, Lungenblattl oder Schlangenzunge genannt, gehört zu den typischen Gewächsen, die man am Wegstrand oder auf Wiesen vorfinden kann. Sein unscheinbares Erscheinungsbild und seine dezenten, gelben Blüten sollten jedoch nicht unterschätzt werden.

Die zerstoßenen oder zerkauten Blätter sind entzündungshemmend und können direkt auf der gereinigten Wunde aufgetragen werden, sie lindern auch den Juckreiz bei Stichen und reduzieren die Beschwerden bei offenen oder geschlossenen Blasen. Der aus den Blättern gewonnene Tee hilft bei Beschwerden der Atemwege und wirkt förderlich für die Immunabwehr.

Um Spitzwegerichsafft zu erzeugen, presst man die frischen Blätter aus. Eine alt hergebrachte Rezeptur für Spitzwegerichsirup zur Linderung von Hustenbeschwerden gibt an, die

Spitzwegerichblätter in gereinigtem Wasser zu kochen, zu filtern und den entstandenen wässrigen Auszug mit der eineinhalbfachen Menge Zucker zu Sirup zu vermischen. Der Sirup wird mit einem Prozent Alkohol konserviert. Der Sirup ist kühl und dunkel gelagert, lange haltbar und sehr beliebt bei Kindern.

Ein stark konzentrierter Absud aus Blättern und Blütenstängel ist ein potentes Gegengift für alle Substanzen, die auf die Atemwege einwirken. Der Spitzwegerich hat ebenfalls eine blutreinigende Wirkung inne.

Die fermentierten Wurzeln eignen sich dazu, Schädlinge zu vertreiben. Nach Insektenstichen ist der Spitzwegerich, zerrieben und auf den Stich aufgetragen, kühlend und lindernd zugleich.

Dieses Kraut ist nicht giftig. Die frischen Blätter können sogar dem Salat beigefügt werden. Die Wurzel ist zäh.