

## Wegerich – Gattung *Plantago*

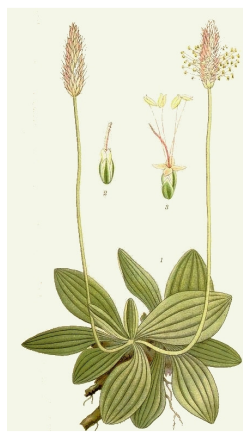
### Ein Dreigespann, dem man ...

Bei Spaziergängen oder auch im Garten treffen wir vor allem drei Wegerich-Arten an: den **Breitwegerich** (*Plantago major*), den **Mittleren Wegerich** (*Plantago media*) und den **Spitzwegerich** (*Plantago*



*lanceolata*).

Breitwegerich



Mittlerer Wegerich



Spitzwegerich

### ...auf Schritt und Tritt begegnet!

Man findet den Wegerich häufig an Wegen; daher auch der erste Teil seines Namens **Wegerich**; **-rich** stammt vom germanischen *Rik* und heißt *Herrscher*.

Gut, dass man ihn am Wege findet und leicht erkennt; so ist man immer mit einem Heilmittel gegen Wunden, Insektenstiche und müde Füße ausgerüstet!

Es wurde beobachtet, dass Frischsaft von Wegerich im Gegensatz zu anderen Pflanzenfrischsäften so gut wie nicht schimmelt. Das liegt daran, dass im Wegerichsaft **antibiotische Stoffe** enthalten sind. Die Heilwirkungen treffen vor allem beim Spitz- und Breitwegerich zu; der Mittlere Wegerich zeigt diese Wirkungen nur in abgeschwächter Form.

Bei einem **Insektenstich** oder einer **Wunde** kann man ein sauberes Wegerichblatt zerdrücken und damit die Wunde bedecken. Die Schwellung wird gemildert und eine Entzündung verhindert oder

gelindert. So wundert es auch nicht, dass ein frisches Blatt vom Breitwegerich, in den Schuh gelegt, bei müden und wunden Füßen hilft.

Der Spitzwegerich ist ein altes **Lungenheilmittel** und wird heute noch in Hustensäften verwendet. Wenn man mit dem Rauchen aufgehört hat, dann kann man seine Lungen mit Tee vom Spitzwegerich stärken.

Bei mir Zuhause gibt es eine große Wiese, auf der sich der Spitzwegerich hat breit machen dürfen. Im Sommer und Herbst recken sich seine **Fruchtstände** in die Höhe und locken ganze Scharen

von Spatzen an, die die Samen ernten.

### Wegerich-Samen zum Knabbern ...

Auch der Mensch kann den Wegerich essen. Die **Samen kann man knabbern** oder z. B. in Brot einbacken und die **Blätter** können in Maßen (sie schmecken etwas bitter) als **Zugabe zu Suppen, Salaten oder Kräuterbutter** verwendet werden.

### ... und zur Darmreinigung!

Haben Sie schon einmal von **Flohsemen** gehört? Sie werden gerne bei Darmreinigungen und zur Anregung der Darmtätigkeit verwendet. Sie stammen allerdings von Wegerich-Arten, die nicht bei uns heimisch sind, sondern in südlicheren Gegenden, wie z. B. *Plantago ovata*, der in Südeuropa, Indien und Zentralasien vorkommt.

Bei uns im Botanischen Garten Hamburg finden Sie Wegerich-Arten überall als Unkraut.