

Spitzwegerich

Plantago lanceolata (mit Plantago media und Plantago major)
Spitz-Wegerich, Spießkraut, Heilwegerich, Schlangenzunge, Breitwegerich, Mittlerer Wegerich
(Fam. Plantaginaceae, Wegerichgewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Der zumeist bis 30 cm (max. 50 cm) hohe Spitzwegerich ist mehrjährig und wintergrün. Die spitzen, länglich lanzettlichen Blätter – sie stehen spiralig angeordnet in einer Grundrosette mit meist bis 30 cm Durchmesser – besitzen zumeist 7 kräftige, parallel angeordnete Blattadern, die zur Spitze hin zusammenlaufen. Zur Blütezeit sind die Blätter noch behaart und werden später kahl. Die Blattspreite verengt sich zu einem kurzen flachen Stiel, der sich am Blattgrund zu einer Scheide erweitert. Zwischen Mai und September wächst inmitten der Grundrosette ein zylindrisch-eiförmiger, bis 9 mm breiter, ähriger Blütenstand auf langem, aufrechtem Ährenstiel. In den Achseln von Tragblättern stehende, sehr kleine vierteilige Blüten sind zwittrig. Der Kelch ist oben vierlappig, ebenso wie die bräunliche, röhrenförmige Krone mit 4 herausragenden Staubfäden. Die kugeligen glatten Pollen mit einem Durchmesser von 0,028 mm werden bei trockenem und warmem Wetter überwiegend durch den Wind verbreitet. Aus dem von Kelch und Krone eingeschlossenen Fruchtknoten entwickeln sich eiförmige Kapselfrüchte mit zwei Fächern, in denen je ein 2 mm langer schwarzer Samen heranwächst. Die durchschnittliche Samenzahl pro Pflanze beträgt 2.500 (große Pflanzen bis 10.000). In günstiger Lage ist die Anzahl der Samen höher, mit zunehmender Pflanzendichte und bei schlechten Bedingungen erheblich geringer (Bond et al. 2007).

Spitzwegerich ist eine sehr variable Art, zeigt starke genotypische und phänotypische

Variationen und wird in viele Sorten und Unterarten unterteilt. Auch die bei *Plantago lanceolata* früher taxonomisch unterschiedenen ssp. *lanceolata* (Blätter höchstens zerstreut behaart) und spp. *sphaerostachya* (Blätter wollig bis zottig behaart) gelten heute als Standortmodifikationen.

VERWANDTE KRÄUTER

Die Fam. Wegerichgewächse (Plantaginaceae) umfasst rund 275 Arten; zur Gattung *Plantago* mit mehreren Untergattungen gehören knapp 200 Arten. In Deutschland einheimisch ist neben dem Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) der häufig vorkommende Breitwegerich (*P. major* mit drei Unterarten) und der weniger verbreitete Mittlere Wegerich (*P. media* mit vier Unterarten). Im Binnenland kommen eher selten der Krähenfuß-Wegerich (*P. coronopus*) und Strandwegerich (*P. maritima* agg.); auf Alpenwiesen auch der Bergwegerich (*Plantago atrata*) vor.

Der Breitwegerich bildet am Boden eine Rosette mit gestielten, breit eiförmigen Blättern. Beim Mittleren Wegerich liegt die Rosette mit nahezu ungestielten Blättern dicht am Boden; seine Blätter sind breiter als beim Spitzwegerich und schmaler als beim Breitwegerich. Der formenreiche Krähenfuß-Wegerich kommt an europäischen Küsten auf feuchten und salzigen Böden (Trittrasen: Viehweiden) vor und hat sich – aufgrund von Streusalz – vereinzelt auch an Straßen und Autobahnen angesiedelt. Gleichfalls an salzigen Standorten wächst der Strand-Wegerich, unter dessen Namen verschiedene Kleinarten (z. B. der einheimische Alpen-Wegerich, *P. alpina*) als Sammelart (agg.) zusammengefasst werden.

Die mit dem Spitzwegerich verwandten Plantago-Arten *P. major* und *P. media* sind offizinell nicht als Heilpflanzen anerkannt, obwohl sie ähnliche Inhaltsstoffe und Wirkungen aufweisen. Sie haben jedoch geringeren Wuchs und damit weniger Biomasse für die Herstellung von Medikamenten. Zudem ist der Breitwegerich – er wurde in früheren Zeiten zu Heilzwecken bevorzugt – oft durch Trittschäden und Schmutz beeinträchtigt und wird aus diesem Grund nicht gern gesammelt.

Offizinell ist dagegen der im Mittelmeerraum heimische und in Mitteleuropa an nur wenigen Stellen anzutreffende Sandwegerich (*P. indica* syn. *P. arenaria* syn. *Psyllium arenarium*). Im Unterschied zum Spitzwegerich werden bei diesem – ebenso bei *P. afra* und *P. ovata* – die quellfähigen Samen als Heilmittel verwendet (in der hier aufgerufenen Website unter „Flohsamen"). Der Sandwegerich ist einjährig und bildet keine Blattrosette: Seine 20–35 cm hohen und verzweigten Stängel sind gegenständig mit linealischen Blättern besetzt, in deren Achseln sich langgestielte, kopfige Ähren entwickeln.

Bemerkenswert ist die Verbreitungsweise des Kretischen Wegerichs (*Plantago cretica*): Aus dessen kurzer Sproßachse mit schmalen langen Blättern wachsen büschelförmig die Stängel mit den Blüten empor.

Bei der Fruchtreife beugen sich die Stiele durch Trocknung und Schrumpfung nach außen und rollen sich spiralig ein. Die hierbei wirkenden Zugkräfte lassen die Pflanze von Wurzel und Blattresten abreißen. Der jetzt halbkugelig-ellipsoide Pflanzenballen mit den reifen Samen in seinem Inneren wird vom Wind über den Boden gerollt, wobei die Samen nach und nach herausfallen und für die Verbreitung dieser Pflanze sorgen (Simonis 1983).

VORKOMMEN

HERKUNFT UND VERBREITUNG

Die ursprüngliche Heimat des Spitzwegerichs waren die gemäßigten Zonen Europas und Asiens. Mit den europäischen Siedlern gelangte er ebenso wie der Breitwegerich auch nach Nord- und Südamerika, heute sind beide Arten weltweit verbreitet. Seine Samen hafteten an Ausrüstung, Schuhen, Wagenrädern und Pferdehufen. Sie keimten überall dort, wo sich die Einwanderer bewegten. Von den Indianern wurde der Wegerich – wahrscheinlich der trittfeste Breitwegerich *Plantago major* – als „Fußtritt des weißen Mannes“ bezeichnet. Nach unbewusster Verbreitung mit Rasensaatgut gehören z. B. in der Stadt New York nicht nur der Spitzwegerich, sondern auch der Löwenzahn (*Taraxacum* sp.) und das Einjährige Rispengras (*Poa annua*) zu den häufig anzutreffenden Pflanzenarten – gleichfalls wie der Beifuß (*Artemisia vulgaris*); doch wurde dieser bewusst als Küchenkraut eingeführt und ist dann verwildert.

STANDORTE

Typische Standorte des Spitzwegerichs sind Wiesen, Weiden, Feldwege, Park- und Schuttplätze. Häufig ist er in sonnigen oder halbschattigen Lagen auf Brachflächen, an Weg- und Ackerrändern zu finden. Mit Hilfe seiner bis 60 cm tief reichenden Wurzeln vermag er auch extreme Standorte wie Fugen und Ritzen in Steinen und Mauerwerk zu besiedeln. Ansonsten bevorzugt der Spitzwegerich frische, nährstoffreiche Lehm- und Sandböden bis in Höhen von 1.700–2.000 m.

Verdichtete Böden bereiten keine Probleme. Während der aufrechter wachsende Spitzwegerich mit langgestrecktem, spitz zulaufendem Wurzelstock eher am Wegrand vorkommt, wächst der Breitwegerich auch mitten auf dem Weg – ebenso wie der eher seltener anzutreffende Mittlere Wegerich. Beide haben flachere Rosetten als der Spitzwegerich und werden durch Viehtritt und Wegenutzung kaum geschädigt (Trittrasen-Pflanzen). Ihre

unterirdischen Organe – beim Breitwegerich ein kurzer, etwa daumendicker und beim Mittleren Wegerich ein langer, schmaler und spitzer Wurzelstock – mit jeweils zahlreichen langen, faserigen und bis zu 80 cm langen Wurzeln – ermöglichen den Wegerichpflanzen einen neuen Austrieb nach Verletzung oberirdischer Pflanzenteile.

KULTIVIERUNG

Spitzwegerich ist in erster Linie eine Wildpflanze, die während der Blütezeit überwiegend in Osteuropa (u. a. Polen, Tschechien, Russland), Südosteuropa (Rumänien, Bulgarien) und in den Balkanländern gesammelt wird. Auf Feldern kultiviert wird Spitzwegerich zur Verwendung für die Pharmaindustrie (Hauptlieferländer sind osteuropäische Staaten und die Niederlande).

In Gartencentern und Supermärkten ist frischer Spitzwegerich in der Regel nicht erhältlich, da er sich aufgrund der langen Wurzel nicht in Töpfen einpflanzen und des häufigen Vorkommens wegen schlecht vermarkten lässt. Getrockneter Spitzwegerich wird jedoch in Apotheken, Reformhäusern oder im Internethandel angeboten.

Der Anbau dieser recht anspruchslosen Pflanze im eigenen Garten ist problemlos möglich: Im Frühjahr (etwa Ende März bis Mitte April) mit etwa 20 cm Abstand ca. 1,5 cm tief in den Boden einsäen und wässern. Nach rund 14 Tagen erscheinen bereits die Keimlinge. Während des Wachstums empfiehlt sich, mäßig zu düngen. Das Wässern des auch längere Trockenphasen überdauernden Spitzwegerich erscheint oft nur an heißen Hochsommertagen erforderlich und sollte dann am Abend erfolgen. Sind bereits Pflanzen vorhanden, lassen sich diese auch durch Teilung vermehren. Zurückgeschnittene Pflanzen treiben wieder aus. Die reifen Samen werden zwischen August bis Oktober – noch bevor sie sich dunkel färben – aus dem Fruchtstand ausgeklopft.

UMWELT, NATURSCHUTZ

Spitzwegerich ist eine der am weitesten verbreiteten Wildpflanzen. Er bringt im Laufe seines Lebens bis zu 14.000 Samen hervor, die bei Feuchtigkeit quellen und klebrig werden. Diese bleiben an Pfoten und Fell von Tieren und den Füßen von Menschen haften, was die globale Ausbreitung der Art – die keinen Artenschutz erfordert – ermöglichte. Spitzwegerich wird von Schwebfliegen besucht (die – neben Windbestäubung – ebenfalls Pollen übertragen), dient pollenfressenden Käfern wie auch den Larven einiger Arten von Schmetterlingen als Nahrungspflanze und die fettreichen Samen bieten Nahrung für überwinternde körnerfressende Vögel.

Als Weidepflanze scheint der Wegerich über das Potential zu verfügen, in Mischungen mit weiteren Futtergräsern (Weidelgras, *Lolium perenne*) die Bodennitrifizierung und somit auch die Stickstoff-Emissionen zu reduzieren (Box & Judson 2018; Pijlman et al. 2020).

In den Alpen begann 2016 ein zehnjähriges Projekt zur Untersuchung des Klimawandels auf die

krautige Vegetation. Hierzu wurden insgesamt 80 je einen Quadratmeter große und 125 Kilo schwere Erdplatten mit Pflanzen samt Wurzeln mit einem Hubschrauber von 2.100 auf 1.400 Meter Höhe in ein um etwa 3 Grad wärmeres Klima umgesetzt, wie es für das Ende des 21. Jahrhunderts erwartet wird. Es soll ermittelt werden, mit welchen ökologischen Folgen zu rechnen ist, wenn typische Tieflandpflanzen wie der Spitzwegerich oder das Gewöhnliche Knäuelgras in höheren Lagen mit der typischen Alpenflora konkurrieren und welchen Einfluss dabei Pflanzenfresser ausüben. (Kittl 2016).

BRAUCHTUM

Wegerich-Arten – zwischen denen in früheren Zeiten selten differenziert wurde – zählen zu den ältesten und wichtigsten Heilkräutern. Schon in der Jungsteinzeit (vor rund 5.000 Jahren) wurden sie sowohl als Nahrungs- als auch Heilmittel verwendet (Walter 2010). Den Assyrern (2000–600 v. Chr.) dienten die Pflanzen äußerlich gegen Hautleiden und Entzündungen, innerlich bei Durchfall. Griechen und Römer verehrten mit dem Wegerich Persephone (römisch: Proserpina), eine Tochter von Zeus und Demeter. Als Königin der Unterwelt und Göttin der Natur und Fruchtbarkeit stand sie für die im Frühjahr ergrünende und erblühende Vegetation. Ein alter Name des Wegerichs lautete dementsprechend „Herba proserpinacia". Benutzt wurde die Pflanze überwiegend zur Wundheilung. Der römische Geschichtsschreiber Plinius d. Ä. († 79 n. Chr.) berichtete von der Anwendung des Wegerichsafts u. a. bei Schlangenbissen, Insekten- und Skorpionstichen.

Hoher Wertschätzung erfreute sich die Pflanze ebenso bei nordischen Germanen (ausführliche Darstellung in Höfler 1908). Es ist anzunehmen, dass Heilkräuter wie der Wegerich von ihnen absichtlich an Reiserouten ausgebracht wurden, wo sie bei Verletzungen schnell verfügbar waren. Als eine der neun heiligen Pflanzen war Spitzwegerich im angelsächsischen Neunkräutersegen („Nine Herbs Charm") Bestandteil der kultischen Mixtur „Neunkräutersuppe", deren Zutaten nur nach einem bestimmten Ritus gesammelt werden durften. Ein Pulver aus Kräutern wurde mit Asche, Ei, Wasser, Seife und Apfelsaft vermischt und der Kranke damit eingerieben, damit sich die damals schon bekannte Widerstandskraft des Wegerichs auf den Patienten übertrug. Wurzeln, Blätter und Samen der Pflanze verwendete der Lachner (= Heiler) bei Krankheiten wie Fieber, Kopfschmerzen, Blutungen, Nierenbeschwerden, Durchfall und Darmproblemen. Hierzu versah er Kranke mit einem Lach (= Opfermal), das als „Pforte" diente, durch die schädliche Geister herausgeholt werden konnten (Eichler 2011).

Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) beschreibt zwei Wegerich-Arten, von denen eine als Hasenfuß-Wegerich *Plantago lagopus* und die andere als *P. asiatica* (Heimat: Südostasien) identifiziert werden konnte. Er empfahl sie u. a. „gegen fließende und schmutzige Geschwüre", Verletzungen, Blutungen, Brandwunden und Hundebisse, erwähnte die

austrocknende und adstringierende (= zusammenziehende) Kraft der Blätter und kannte wohl auch die Quellwirkung der Samen: „Der Same mit Wein getrunken hält Bauchfluss und Blutspeien auf". Das Hauptwerk des Dioskurides („De Materia Medica"; s. Lit.-Verz.) bildete bis ins 16. Jh. hinein die wichtigste Grundlage zur Verwendung von Heilmitteln aus Pflanzen, Tieren und Mineralien. Kräuterbuchautoren des 16. Jhs. (u. a. Leonhart Fuchs † 1566, Lonicerus † 1586, Tabernaemontanus † 1590) übertrugen die von Dioskurides genannten Indikationen auf die ihnen besser bekannten Wegerich-Arten *P. major, P. media* und *P. lanceolata* (Grosser 2015).

Im Mittelalter war der Wegerich ein Allheilmittel. Äußerlich half ein „*Umschlag mit frischen Blättern* [Läkeblads] *bei Hiebwunden*" (Vølsuga saga aus dem 13. Jh. / Anonymus 1888/2013 / „Läkeblad" = Heilblatt = alter nordischer Name für Spitzwegerich) vor allem bei kriegerischen Auseinandersetzungen. Die innerliche Anwendung beschrieb Hieronymus Bock († 1554): „*Grün Wegerich kraut gekocht / vnd in der speiß genossen / deßgleichen der samen / oder das puluer vn jn beden eingenommen / heilt alle verserung des leibs / vnd stopffet alle bauchflüß / dienet wol denen / so das abnemen besorgen*". Das Kauen der Wurzel sollte gegen Zahnschmerzen helfen.

Die medizinische Anwendung war jedoch von starkem Aberglauben begleitet. Hierzu gehören z. B. die Empfehlungen der Hildegard von Bingen († 1179), sich von angezaubertem Liebesleid (zauber amoris) durch einen kräftigen Einlauf mit Wegerichsaft (succus wegerich) zu befreien und gegen Behexung, Gift und Zaubersprüche mit einem Pulver („pulvis contra venenum et contra magica verba") zu schützen. Getrocknete Wegerichwurzeln wurden in kleine Säckchen eingenäht und zur Abwehr der Pest als Amulett um den Hals gehängt. Dagegen war es in einigen Regionen Frankreichs den Kindern untersagt, Wegerich zu pflücken und ins Haus zu tragen, weil sonst jemand sterben würde. Andernorts, wie im Rheinland, verbot man das Pflücken mit der Begründung, der Wegerich sei eine Pflanze des lieben Gottes.

WISSENSWERTES

In der Kirchengemeinde Lehrte-Steinwedel existiert ein „Allegorischer Garten". Dessen Ursprung liegt schon in der Reformationszeit, als man sich bemühte, die Lehre Christi anhand von allgemein bekannten Pflanzen verständlicher und anschaulicher darzustellen. Hierzu diente die „allegorische Pflanzenpredigt", in der bestimmte Merkmale der Pflanzen – z. B. Blätter, Blütenfarbe, Heilkraft – auf theologische Inhalte bezogen wurden. Der lanzenförmige Stängel des Spitzwegerichs stand hier für den aufrechten Glauben der Christen.

In früheren Zeiten verwendeten Kinder den Breitwegerich als Bastelmaterial: Aus den Ährenstielen ließen sich kleine Körbe flechten. Zur Herstellung einer kleinen Puppe flochten sie die Wurzeln zusammen mit einem Band zum Zopf, der den Puppenkörper darstellte. Zwei Stöckchen dienten als Arme und auf den Wurzelhals malten sie ein Gesicht. Das Puppenkleid bestand aus Blättern, die mit einem Gürtel (Grashalm) befestigt wurden.

Der lateinische Gattungsname „*Plantago*“ leitet sich von „planta“ = Fußsohle ab und weist auf die Pflanzenverbreitung durch Fußtritt hin (Trittrasengesellschaft), während der Artname *lanceolata* (= lanzettlich) die Blattform beschreibt. Altdeutsch „Wega” bedeutet „Weg“ und „-rich” ist von germanisch „rika, rikia” (= Herrscher, Obrigkeit) (Falk & Torp 1979) bzw. gotisch „reiks” abgeleitet, was dem lateinischen „rex“ entspricht. Wegerich bedeutet somit „Herrscher des Weges”. Als solcher, so glaubte man, beschütze er auch Pilger und Reisende, die Wegerichblätter in ihre Schuhe legten, damit die Füße nicht müde und Fußleiden gelindert würden.

EIGENSCHAFTEN

WESENTLICHE INHALTSSTOFFE, EIGENSCHAFTEN, WIRKUNGEN

Wirksame Inhaltsstoffe sind neben Iridoidglykosiden (1,9 %–2,4 %; vor allem Aucubin und Catalpol), Phenylethanoidglykosiden (3–8 %, die Leitsubstanz ist Acteosid = Verbascosid) und Schleimstoffen (2–6 % Polysaccharide) auch Gerbstoffe (6,5 %; Tannine), Flavonoide und Phenolcarbonsäuren (u. a. Kaffeesäurederivate). Die Schleimpolysaccharide in Spitzwegerichblättern sind mit jenen der Samen anderer Plantago-Arten („Flohsamen”) nicht identisch.

Das breite Spektrum an Anwendungen ist durch die Vielzahl an Wirkstoffen begründet. In Vielstoffgemischen ist die Wirkung oft nicht auf einen einzelnen Pflanzenstoff, sondern die Interaktion mehrerer Stoffe zurückzuführen. Spitzwegerich wurde früher wegen seiner adstringierenden (= zusammenziehenden) und reizmildernden Wirkung unter den Gerbstoffdrogen und auch Schleimstoffdrogen eingeordnet. Heute werden dagegen die Iridoidglykoside mit ihrer antibakteriellen und antiinflammatorischen (= entzündungshemmenden) Wirkung als maßgeblich angesehen, wobei die antibakterielle Wirkung vor allem auf das durch Hydrolyse aus Aucubin gebildete Aucubigenin zurückzuführen ist. Beschrieben wurden zudem wundheilungsfördernde, antifugale (= gegen Pilzkrankheiten), antivirale, analgetische (= schmerzstillende), choleretische (= Gallenbildung anregende), laxative (= abführende), hypotensive (= Blutdruck senkende), harntreibende, krampflösende und antioxidative Eigenschaften (Sticher 2015; Miraj 2016; Gonçalves & Romano 2016). Im menschlichen Körper werden Iridoide durch Mikroorganismen im Darm enzymatisch gespalten und wirken über ihre Hydrolyseprodukte. Die immunmodulierende bzw. -stärkende (= das Abwehrsystem beeinflussende) Wirkung soll auf die Steigerung der Phagozytoseaktivität der Granulozyten durch Polysaccharide zurückzuführen sein.

Der Iridoidgehalt ist abhängig von der Jahreszeit und bei kultivierten Sorten auch vom Genotyp (Box & Judson 2018). In jungen Blättern vor der Blüte ist der Gehalt am höchsten (bis 9 %;

überwiegend Catalpol), während in alten Blättern Aucubin dominiert, doch oftmals kaum noch nachweisbar ist. Bei unsachgemäßem Trocknen, Einfluss von Feuchtigkeit oder mangelhafter Verarbeitung nimmt der Iridoid-Anteil ab. Ist der Spitzwegerich mit einem Mykorrhiza-Pilz vergesellschaftet, bildet er eine größere Menge Catalpol, was der Pflanze verbesserten Schutz vor Fraßfeinden verschafft (Schweiger et al. 2014).

Iridoidglykoside sind der Hauptwirkstoff vieler altbekannter Heilpflanzen, die schon seit Jahrhunderten u. a. zur Wundbehandlung und als Schmerzmittel, zur Blutdrucksenkung, Beruhigung oder auch als Bitterstoff verwendet werden. Ihre Wirkung vor allem gegen Husten beruht auf Hustendämpfung (antitussiv), besserem Abhusten von Schleim (expektorierend), Lösung von Krämpfen in den Bronchien (spasmolytisch) sowie der Hemmung von Entzündungen und des Wachstums von Bakterien (antiphlogistisch und antibakteriell). Eine Besserung ist nach etwa drei Tagen zu erwarten, wobei die Wirkung vor allem auf der Entzündungshemmung und weniger auf der Unterdrückung von Hustenreiz beruht.

Beispiele für Arten, die wie der Spitzwegerich unter anderem Aucubin und/oder Catalpol enthalten, sind Ehrenpreis (*Veronica officinalis*), Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*), Wollblume (*Verbascum* sp.) und Augentrostkraut (*Euphrasia* sp.). Andere Iridoidglykoside kommen z. B. in Waldmeister (*Galium odoratum*), Baldrian (*Valeriana officinalis*) oder Eisenkraut (*Verbena officinalis*) vor.

FORSCHUNG

In neueren Arbeiten mehren sich Hinweise auf eine zytotoxische Wirkung der Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs, z. B. gegen Brust- und Prostatakrebszellen (z. B. Alsaraf et al. 2019; Asadi-Samani 2018), die Anwendung zur Immunmodulation im Rahmen einer Chemotherapie (Yarnell & Zimmerman 2019) und von Kräutertherapien gegen bestimmte Nebenwirkungen (Zimmerman & Yarnell 2019).

Der in ländlichen Gebieten ebenso wie in Städten weit verbreitete Spitzwegerich wird oft für Lebensmittel- und Kräuterzubereitungen gesammelt. Daher stellte sich die Frage nach der möglichen Schadstoffbelastung. Zu deren Ermittlung wurden neben Bodenproben die Konzentrationen von As, Cd, Co, Cu, Fe, Mn, Ni, P, Pb, V und Zn in essbaren Pflanzenteilen (Blättern) und Wurzeln des Spitzwegerichs gemessen und mit Literaturdaten verglichen (Drava et al. 2019). Die Ergebnisse bei belasteten Böden (nahe Genua, im Umfeld von Bergbau, Schmelzen, Industrie, Abfallentsorgung) – wo Heil- und Küchenkräuter wohl niemand sammeln würde – entsprachen den erhöhten Werten von Gemüse, das in kontaminierten Gebieten angebaut wird. In den Wurzeln des Spitzwegerichs wurden signifikant höhere Werte als im Boden bei Blei, aber auch Kupfer und Zinn gemessen. In den Blättern ergab sich bei vorstädtischen Gebieten, wo die Sammlung von Wildpflanzen als wahrscheinlich anzusehen ist, ein lediglich leicht erhöhter Bleigehalt.

Ansonsten gab es (außer bei Blei) keine wesentlichen Unterschiede zwischen Pflanzen, die in Naturparks oder Gebieten ohne menschlichen Siedlungseinfluss gesammelt wurden, und Pflanzen, die aus der städtischen Umgebung stammen – selbst wenn diese an industrielle Siedlungen angrenzten.

In Anbetracht der begrenzten Menge an Spitzwegerich-Blättern, die allgemein für Lebensmittel oder Kräuterzubereitungen verwendet werden, zeigte sich bei keiner der analysierten Proben eine Konzentration von Cadmium, Kupfer oder Zinn, die ein Gesundheitsrisiko darstellen könnte. Zudem war die Übereinstimmung zwischen den ermittelten Daten und den Referenzwerten in der Literatur für alle Elemente zufriedenstellend.

WARNHINWEISE

Wegerich-Arten gehören zu den allergieinduzierenden Pflanzen und sind mögliche Auslöser von „Heuschnupfen". Ein einzelner Blütenstand des Breitwegerichs kann 2–3 Millionen Pollen produzieren.

Weitere Kontraindikationen, Nebenwirkungen oder Interaktionen sind nicht bekannt.

ANWENDUNG

ANWENDUNGSGEBIET

Indikationen (nach Kommission E) sind die äußerliche Anwendung bei entzündlichen Veränderungen der Haut und innerlich zur Behandlung von entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie Katarrhe der Luftwege.

Schon lange gebraucht man Spitzwegerich auch volkstümlich zur ersten Wundversorgung bei Hautverletzungen, Schleimhautdefekten und zur Behandlung von Insektenstichen.

ANWENDUNGSART

Spitzwegerich ist zur äußerlichen und innerlichen Anwendung geeignet. Verwendet wird das zerkleinerte Kraut mit Blütenschäften (Plantaginis lanceolatae herba) in Form von frischen oder getrockneten Blättern (Plantaginis lanceolatae folium) und deren Zubereitungen, vor allem Fluidextrakte (= alkoholischer Extrakt) und Frischpflanzen-Presssaft.

Die innere Anwendung ist für Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen geeignet: Flüssiger Extrakt: 3–5 mal täglich 4 ml; Tagesdosis: 12–20 ml | Gepresster Saft: dreimal täglich 10 ml, Tagesdosis: 30 ml. | Trockenextrakt: 300 mg, 3–4 mal täglich, Tagesdosis: 900–1.200 mg. | Für Kinder unter 3 Jahren wird die innere Anwendung nicht empfohlen; für ältere Kinder muss die

Dosis altersgemäß verringert werden (HMPC 2014) (Anwendung als Tee: siehe unter „Getränke").

Eine Tinktur zur äußerlichen Verwendung – z. B. gegen lästige Mücken – lässt sich einfach herstellen: Zerkleinerte Spitzwegerichblätter im Verhältnis 1 : 2 in Alkohol geben, in ein sauberes dunkles Glas füllen, verschließen und an einen warmen Platz stellen. Alle 3 Tage schütteln; Pflanzenreste nach ca. 6 Wochen absieben, die Tinktur in eine dunkle Flasche füllen, kühl und dunkel lagern.

Das häufige Vorkommen der Wegerich-Arten an Wegrändern ermöglicht z. B. Wanderern oder Waldarbeitern den raschen Zugriff auf ein hochwirksames Erste-Hilfe-Heilmittel bei blutenden Hautverletzungen wie Schürf- und Schnittwunden, Verbrennungen (Sonnenbrand) und Insektenstichen; es lindert ebenso die von Brennnesseln oder Ameisen verursachten Schmerzen. Die Blätter des Wegerichs werden mit den Fingern zerdrückt, auf die betreffende Stelle aufgetragen oder diese damit eingerieben.

PRODUKTE

GETRÄNKE

Spitzwegerich-Tee aus frischen oder getrockneten Blättern ist ein altes Volksheilmittel bei Husten (alter Name: „Lungenkraut"), was auf dessen reizmildernde und schleimlösende Eigenschaften zurückzuführen ist. Eine Wirksamkeit als Antibiotikum (durch Iridoidglykoside) ist bei der Teezubereitung nicht zu erwarten, denn das hitzeempfindliche Enzym ß-Glucosidase wird beim Aufbrühen inaktiviert, was wiederum die Hydrolyse des Aucubins – d. h. die Bildung seines Aglykons Aucubigenin (der zuckerfreien Komponente) – verhindert. Auch sofort lösliche Fertigtees enthalten keine Iridoide. Wird antibiotische Wirkung gewünscht, ist es daher sicherer, geeignetere Aufbereitungen der Droge einzusetzen, z. B. Presssäfte oder Fluidextrakte. Zur Behandlung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum sind auch kalt hergestellte (Tee-) Aufgüsse für Mundspülungen geeignet (2 Teelöffel Droge auf 150 ml Wasser geben, rund 2 Std. ziehen lassen und absieben); auch hier bleibt eine bakterienhemmende Wirkung erhalten.

Die Qualität von im Handel angebotenem Spitzwegerich-Tee kann je nach Herkunft und Lage, Sammlung, Anbau und Herstellungsprozess sehr unterschiedlich ausfallen.

Dosierung als Kräutertee: 2 g der zerkleinerten Kräutersubstanz mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen; 2–3 mal täglich; Tagesdosis: 4–6 g.

SPEISEN

Die meisten Wirkstoffe enthalten junge Blätter im Frühjahr vor der Blütezeit und werden dann

bevorzugt geerntet. Man kann sie frisch oder kleingeschnitten verwenden. Ansonsten sind sie möglichst schnell an einer luftigen und schattigen Stelle zu trocknen; alternativ im Backofen bei 30 °C. Alte Blätter erweisen sich als hart und zäh.

Spitzwegerich-Blätter haben keinen besonderen Duft. Sie schmecken leicht salzig-bitter-krautig und eignen sich z. B. für Salate und Salatsaucen, Suppen und Gemüse (z. B. Kohl, Spinat), Kräuterquark und -butter, Frischkäse und Eierspeisen. Verwendbar ist auch die salzig-süß schmeckende Wurzel und die noch nicht aufgeblühten Blütenköpfe, z. B. gedünstet zum Gemüse oder zu Pesto, dem sie einen leicht pilzartigen Geschmack verleihen. Die Blütenköpfe können wie Kapern mit Kräutern, Zwiebel und Knoblauch in Essig eingelegt werden. In Mangelzeiten (Weltkriege) war wildwachsender Wegerich ein beliebter Gemüse- und Salatersatz. Angerichtet wurde er oft zusammen mit Löwenzahn (*Taraxacum* sp.), Sauerampfer (*Rumex acetosa*), Kerbel (*Anthriscus* sp.), Gänseblümchen (*Bellis perennis*) oder Giersch (*Aegopodium podagraria*).

In Norditalien wird in kleinem Rahmen noch heute der leicht bitter schmeckende Krähenfuß-Wegerich (*Plantago coronopus*) angebaut. Er war bereits in früheren Zeiten eine beliebte Salatpflanze und kann roh oder gekocht gegessen werden. Seine fiederspaltigen Blätter erinnern an Krähenfüße oder Hirschgeweihe, weshalb man ihn Hirschhornsalat nannte.

Die reifen Samen vorzugsweise des Breitwegerichs – dieser produziert eine größere Samenzahl als der Spitzwegerich – lassen sich in einer Pfanne anrösten und vielfach verwenden, z. B. als Gewürz in selbstgebackenem Brot, in Müsli oder Salat, dem ebenso die Blüten einen ganz besonderen, pilzartigen Geschmack verleihen.

KOSMETIK

Spitzwegerich-Tinktur ist antifugal (= wirkt gegen Pilze) und schimmelt daher nicht. Im Hausgebrauch lässt sie sich zur Herstellung von Salben verwenden.

TIPPS

Spitzwegerichblätter sind ein altbekanntes und wirksames Mittel zur ersten Wundversorgung unterwegs (z. B. auf Wanderungen und Reisen). Sie werden dazu frisch gepflückt und gesäubert, auf die offene Wunde gelegt und immer wieder durch frische Blätter ersetzt.
Hat sich die Droge bei zu langer Trocknung oder zu feuchter Lagerung braun gefärbt, kam es zur Polymerisierung der Iridoide. Damit verbunden ist ein Verlust der antibakteriellen Wirkung. In Fluidextrakten findet dagegen keine Polymerisierung statt und die Wirkung bleibt erhalten.

An verkehrsreichen Straßen in Städten sollten keine Wegerich-Arten zur Verwendung als Heil- oder Nahrungsmittel gesammelt werden, denn sie können nicht nur mit Schadstoffen belastet sein: Vor allem dort, wo Hunde ausgeführt werden, besteht auch die Gefahr einer Infektion mit

dem Hunde- oder Fuchsbandwurm (Echinokokkose). Ebenso an Feldwegen, wo zu beachten ist, dass Wildkräuter durch Spritzmittel aus einem naheliegenden Acker beeinträchtigt sein können. Aus diesen Gründen ist es wichtig, gesammelte Kräuter vor einer Heilanwendung oder dem Verzehr sehr gründlich zu waschen.

Letzte Änderung: 6. Juni 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 1. März 2025Sternanis (Illicium verum)

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Spitzwegerich (Plantago lanceolata, Plantago major, Plantago media) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Großer Wegerich (Tafel): Thomé, O. W. (1885): Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. – Bd. 1–3; Gera. (BioLib.de);
• Kretischer Wegerich (*Plantago cretica*): nach: Simonis, W.-Ch. (1983) – s. Lit.-Verz. – Abb. neu bearbeitet und verändert;
• Verbreitungskarten *Plantago lanceolata, P. media* und *P. major*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;
• Allegorischer Garten: mit freundlicher Genehmigung der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Petri Steinwedel in D-31275 Lehrte/Steinwedel (www.sankt-petri-steinwedel.de);
• Buch: De Materia Medica (Dioskurides): PHGCOM/Public Domain 2009: Musee de Cluny; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dioscorides_De_Materia _Medica_Byzantium_15th_century.jpg;
• Blätter von drei Wegerich-Arten: nach: Lukova et al. (2017) – s. Lit.-Verz. – Abb. neu

bearbeitet und verändert;

alle weiteren Fotos und Abbildungen:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Anonymus (1888/2013): The story of the Volsungs (Volsunga saga) with excerpts from the Poetic Edda. – translated by W. Morris & E. Magnusson (1888); Project Gutenberg (E-book #1152) 2008/2013 (www.gutenberg.org/files/1152/1152-h/1152-h.htm).
Asadi-Samani, M. et al. (2018): A screening of growth inhibitory activity of Iranian medicinal plants on prostate cancer cell lines. – BioMedicine 8 (2): 8.
Bond, W., G. Davies & R. Turner (2007): The biology and non-chemical control of Ribwort Plantain (Plantago lanceolata L.). – http://www.gardenorganic.org.uk/organicweeds.
Box, L. A. & H. G. Judson (2018): The concentration of bioactive compounds in Plantago lanceolata is genotype specific. – J. New Zealand Grasslands 80: 113–118.
Dioskurides (1. Jh. n. Chr.): De Materia Medica. – Vorrede und 5 Bücher in der Übersetzung von Dr. Alexander Vögtli (1902); vollständiger Text: https://www.pharmawiki.ch/wiki/documents/Dioskurides.pdf.
Drava, G. et al. (2019): Spurenelemente in *Plantago lanceolata* L., einer Pflanze für Kräuter- und -Lebensmittelzubereitungen: neue Daten und Literaturübersicht. – Environmental Science and Pollution Research **26**: 2305–2313.
Eichler, M. (2011): Naturbeziehung der Germanen und Anwendbarkeit in einer ganzheitlichen Umweltbildung.– Bachelorarbeit, 114 S. + Anhänge; HNE (FH) Eberswalde, FB Landschaftsnutzung und Naturschutz.
Falk, H. & A. Torp (1979): Wortschatz der germanischen Spracheinheit. – 573 S. (Vandenhoeck & Ruprecht).
Gonçalves, S. & A. Romano (2016): The medicinal potential of plants from the genus Plantago (Plantaginaceae). – Industrial Crops and Products 83: 213-226.
Grosser, S. (2015): Ärztekorrespondenz in der Frühen Neuzeit: Der Briefwechsel zwischen Peter Christian Wagner und Christoph Jacob Trew. Analyse und kommentierte Edition. – 757 S. (Walter de Gruyter).
HMPC (2014): – Community herbal monograph on Plantago lanceolata L. folium. – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC); European Medicines Agency EMA/HMPC/437858/2010 Corr.
Höfler, M. (1908): Volksmedizinische Botanik der Germanen. – in: Blümml, E. K.: Quellen und Forschungen zur Deutschen Volkskunde; Band V; 137 S.; Wien (Verlag Dr. Rud. Ludwig).
Kittl, B. (2016): Enzian oder Spitzwegerich – wer gewinnt in den Alpen, wenn es wärmer wird? – https://idw-online.de/de/news662568.
Lukova, P. et al. (2017): COMPARATIVE morphological and qualitative phytochemical analysis of

PLANTAGO media L. leaves with P. major and P. lanceolata L. leaves. – Int. J. Medical Res. and Pharmaceutical Sciences 4 (6): 20–27.

Mattioli, P. A. (1690): Theatrvm Botanicvm, Das ist: Neu Vollkommenes Kräuter-Buch. – Übers. v. Theodor Zwinger; Basel; In: Deutsches Textarchiv <http://www.deutschestextarchiv.de/zwinger_theatrum_1690/580>; hier: S. 564, abgerufen am 03.04.2020.

Miraj, S. (2016): A review study of pharmacological properties of Plantago major L. – Der Pharma Chemica 8 (17): 21–25 (http://derpharmachemica.com/archive.html).

Pijlman, J. et al. (2020): Can the presence of plantain (Plantago lanceolata L.) improve nitrogen cycling of dairy grassland systems on peat soils? – New Zealand J. Agricult. Res. 63 (1): 106–122 (doi: 10.1080/00288233.2019.1698620).

Schweiger, R. et al. (2014): High specificity in plant leaf metabolic responses to arbuscular mycorrhiza. – Nat. Commun. 5, 3886 (https://doi.org/10.1038/ncomms4886).

Simonis, W.-Ch. (1983): Medizinisch-botanische Wesensdarstellungen einzelner Heilpflanzen und Mysterienpflanzen; Band 1, 326 S.: Heilpflanzen; Band 2, 358 S.: Heilpflanzen; Band 3, 238 S.: Mysterienpflanzen; Lehrbriefe nach Heilpflanzen-Unterricht an einer ärztlichen Fortbildungsstätte – Schaffhausen (Novalis).

Sticher, O., J. Heilmann & I. Zündorf (2015): Hänsel/Sticher Pharmakognosie, Phytopharmazie. – 10. Aufl.; 1013 S.; Stuttgart (Wiss. Verlagsges.).

Walter P. (2010): Lebensgrundlagen in der Jungsteinzeit. – (Archäologie: Pfahlbaumuseum Unteruhldingen); SWR-Wissenspool „Zurück in die Steinzeit"; www.planet-schule.de.

Yarnell, E. & C. Zimmerman (2019): Herbal Medicines as Adjuncts to Cancer Chemotherapy, Part 1: Immunomodulators. – Alternative and Complementary Therapies 25 (1) (doi.org/10.1089/act.2018.29201.eya).

Zimmerman C. & E. Yarnell (2019): Herbal Medicines as Adjuncts to Cancer Chemotherapy, Part 1: Immunomodulators. Part 2: Non-Immune Support – Alternative and Complementary Therapies 25 (2) (doi.org/10.1089/act.2019.29214.eya).