

Gesundes aus dem Kloster



Kräuterfachfrau
Schwester Birgit

Das Heilkraut für Pilger und Wanderer

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. Spitzwegerich verwendet sie bei Hautblasen, Insektenstichen und Husten

Text: Hubert Mathes



Spitzwegerich, Schlangenzunge oder Lungenblatt!
(botanischer Name: *Plantago lanceolata*)

Die mehrjährige Pflanze gehört zur Familie der Wegerichgewächse, wird zwischen zehn und 50 Zentimetern hoch und besiedelt Rasenbereiche, Wiesen, Ackerränder oder Brachflächen. Zwischen Mai und September blüht die Pflanze: Auf einem langen Stiel steht ein walzenförmiger Blütenkopf. Allergiker fürchten bisweilen die

Pollen der Wegeriche. Die Wurzeln reichen rund einen halben Meter in die Tiefe. Zum Namen: „Planta“ ist lateinisch und heißt Fußsohle, „lanceo“ heißt übersetzt Lanze und beschreibt die länglich, spitz zulaufenden Blätter. Der deutsche Name leitet sich von „wega“ für „Weg“ und „-rich“ oder „-rih“ her; eine Silbe aus dem Indogermanischen, die „königlich“ oder „herrschend“ bedeutet – der Wegerich ist also der „Herrscher am Wegesrand“.

Den „Fußstapfen des weißen Mannes“ nannten die Indianer des Wilden Westens die Wegerichpflanzen. Besonders Breitwegerich-Blätter erinnern nämlich an Fußsohlen. Im ganz wörtlichen Sinn folgt der Wegerich dem Menschen auf dem Fuß: Bei Nässe werden die Wegerichsamen klebrig und haften sehr gut an Schuhsohlen und Autoreifen. Ist es trocken, fallen sie ab. So haben sich Wegeriche fast überall auf der Welt breitgemacht. „Und so findet er sich natürlich auch an den alten Pilgerwegen, denn er ist ein richtiger ‚Wegelagerer‘“, sagt Schwester Birgit Bek, Phytopraktikerin im Kloster Reute bei Bad Waldsee. „Spitzwegerich ist eine der wichtigsten Pilgerpflanzen, weil er bei Blasen an den Füßen hilft.“ Dazu werden mehrere, frisch gepflückte und besonders lange Blätter miteinander zu einem Knoten gebunden, den man rollen und quetschen kann, bis der Pflanzensaft austritt. Diesen tupft man auf die schmerzenden Stellen auf. Sogar vorbeugend kann man Wegerichblätter, vom Stiel getrennt, direkt auf die Sohlenhaut legen, bevor man Strümpfe und Schuhe anzieht. Dies hilft, Blasen vorzubeugen.

Das geht freilich nur mit frischen Blättern. „In ihnen ist das natürliche Antibiotikum Aucubin enthalten, das bei leichten Entzündungen hilft.“ So wird für den Eigenbedarf im Kloster Reute etwa eine Creme aus Spitzwegerich und Ruprechtskraut zur Wundheilung zubereitet.

Fotos: S. 80: obi; Franziskanerinnen von Reute; un: www.BioLib.de (Deutschlands Flora in Abbildungen, Tafel 61); S. 81: Erik Paul (5); un: Hubert Mathes



Beim Trocknen (oder Erhitzen) verliert sich allerdings das Aucubin. Doch auch getrocknet, so Schwester Birgit, hat der Spitzwegerich noch einiges zu bieten: Zwei Teelöffel Blätter mit 250 Milliliter heißem Wasser (zehn Minuten Ziehzeit) ergeben mit Honig gesüßt einen Tee, der bei vielen Atemwegsbeschwerden hilft. Man kann ihn mehrmals täglich trinken. Zum Gurgeln oder Einnehmen bei Reizhusten setzt man im selben Verhältnis einen Kaltauszug an. Der wird in kleinen Schlückchen getrunken, so dass die Wirkstoffe den gereizten Rachenbereich immer wieder erreichen. Für das Trocknen der schleim- und gerbstoffreichen Spitzwegerich-Blätter hat Schwester Birgit noch einen Rat: „Man muss die Blätter Stück für Stück, schön verteilt und getrennt auf einem Tuch trocknen. Sie schimmeln sonst leicht.“



Kleiner Tipp

Den Saft aus einem Knoten oder einer Kugel der frisch gepflückten Blätter tröpfelt man auf Mückenstiche und Brennnesselquaddeln. Der Pflanzensaft kühlt und lindert Juckreiz und Schmerzen.

Erfahrungen von Schwester Birgit: Zubereitung eines Erdkammersirups

Für den Ansatz eines Sirups aus Honig und Spitzwegerich benötigt man ein sauberes Glas mit Kunststoff- oder Glasdeckel, zwei Handvoll Spitzwegerichblätter (geerntet zwischen April und August) sowie cremig-flüssigen Honig.



Die Blätter werden mit dem Messer in zentimeterlange Stücke geschnitten, Blattstiele werden abgetrennt. Dann wird immer eine Lage Honig und eine Lage Blätter in das Glas geschichtet, beginnend mit dem Honig. Schwester Birgit verwendet bisweilen auch noch weitere Heilpflanzen für diesen Sirup: Neben Spitzwegerich legt sie so auch Blüten von Ringelblume, Königskerzen sowie Malven dazu ein. Diese aber lässt sie zunächst einen Tag in der Luft antrocknen, um Schimmelbildung vorzubeugen. Wenn das Glas voll ist, wird es zur gleichmäßigen Temperierung für zwei bis drei Monate einen guten halben Meter tief im sauberen Erdreich eingegraben. „Den Ort soll man sich aber genau markieren“, rät die Fachfrau. Rechtzeitig vor dem Herbst holt man das Glas ins Haus zurück. Der Inhalt wird abgeseiht und kurz auf maximal 50 Grad erhitzt. Dann in ein kleineres Glas abfüllen. Der Sirup hilft bei Husten und Heiserkeit, dann nimmt man ihn mehrmals täglich löffelweise ein – wie man es auch von Hustensaft gewohnt ist.

Bei Anwendungen von Spitzwegerich in üblichen Dosierungen sind keine Nebenwirkungen bekannt. Alle Angaben ohne Gewähr.