



## Spitzwegerich

**Unterstützt bei Husten, stärkt die Lungen, hilft bei Entzündungen und richtet uns wieder auf.**

Der Spitzwegerich eines der besten Hustenmittel überhaupt. Durch die Wirkstoffkombinationen wirkt reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend, gewebefestigend, antibakteriell und zusammenziehend.

### **Wachstum**

Der Spitzwegerich wächst an Wegränder, Wiesen und kann auch in kargen Umfeld gedeihen. Deswegen hilft er uns gerade jetzt. Wenn man die Pflanze ansieht verfügt er über starke Pflanzenfaser, die auch in der Signaturlehre auf die Stützung unseres Gewebes hindeuten.

### **Anwendung und Wirkung**

- Katarrhen der Luftwege mit beispielsweise trockenem Husten
- Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut
- Entzündungen der Haut
- Insektenstichen, Verbrennungen

Für die Seele: Bei Liebeskummer, für Neuausrichtung, Zielstrebigkeit und stärkt die Widerstandsfähigkeit.

### **Inhaltstoffe und Wirkung**

Die Kieselsäure stärkt das Bindegewebe und Zink erhöht die Abwehrstoffe, die Substanz Aucubin (ein natürliches Antibiotikum) hemmt den Wachstum von Bakterien und stärkt die Leber. Arzneilich genutzt werden die Blätter des Spitzwegerichs (*Plantago lanceolata*). Ihre Inhaltsstoffe (Schleimstoffe, Iridoidglykoside, Phenylethanoide etc.) wirken entzündungshemmend und bakterientötend (bakterizid), stimulieren das Immunsystem und hemmen den Hustenreiz (reizlindern).

Die Schleimstoffe wirken mildern den Hustenreiz und lassen Entzündungen abheilen. Die Gerbstoffe dämmen die Entzündung und entziehen den Bakterien auf den Schleimhäuten die Nährstoffe. Sie wirken blutstillend und leicht schmerzlindernd. Die Kieselsäure sorgt für die Festigung des Bindegewebes und stärkt die Abwehr, Zink unterstützt die Wundheilung.

### **Heilkräuteraanwendung:**

#### **Hustenöl**

Eine kleine Handvoll Spitzwegerichblätter

Eine kleine Handvoll Thymianblätter

Je nachdem was sie noch im Garten oder Wald finden, können sie auch noch Majoran, Lungenkraut, Huflattich, Salbei, Gänseblümchen, Schlüsselblume hinzufügen. Diese Kräuter helfen alle bei Husten und Erkrankung der Atemwege.

Wenn vorhanden, können Sie auch noch ätherische Öl nutzen, die sie stärken und auch einen angenehmen Duft erzeugen.

5 Tropfen Lavendelöl oder ein paar Lavendelblüten (hilft bei Entzündungen und beruhigt)  
5 Tropfen Rosenöl (gerade auch bei Zeiten, die das Herz belasten, depressiven Verstimmungen, gibt es das Rosenöl Herzwärme)

Wenn vorhanden verwenden Sie die frischen Pflanzen und geben Sie dies in eine Schraubglas oder eine helle Glasflasche, füllen Sie diese mit Olivenöl an, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Lassen sie dies mind. Zwei Wochen an einem hellen Ort stehen. (Allerdings wenn Sie das Mittel gleich benötigen, können sie es auch früher verwenden, aber umso länger, um so länger können die Pflanzenwirkstoffe vom Öl aufgenommen werden). Achten Sie darauf, dass alle Pflanzenteile bedeckt sind, sonst schimmelt das Öl.

Anwendung: Am besten in der Früh und am Abend auf den Brustbereich auftragen, fest zudecken und einwirken lassen. Dies macht die Atemwege frei.

### **Brauchtum:**

Bei Liebeskummer, trinken Sie den Tee drei Wochen lang, drei Mal täglich aus frischen Blättern und alles wird gut. (Der tägliche Spaziergang wird auch ihr Gemüt wieder aufheitern).

Maikur zur Stärkung der Abwehrkräfte und als gute Frühjahrskur. Essen sie am erste Mai ein Blatt, am zweiten Mai zwei, bis zum 15. sind es 15 Blätter. Dann gehen sie das ganze wieder zurück bis sie am letzten Tag des Monats wieder bei einem Blatt sind.



### **Astrid Grohmann:**

Heilkräuterlehrgang, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin, Wanderführer, Outdoortrainings

#### **Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: [kraeuterwanderung@meine-linde.at](mailto:kraeuterwanderung@meine-linde.at)

Web: [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)

Fcb: Meine Linde