

## Pflanzen-Name: **Wegerich / Spitz-Wegerich**

Plantaginaceae

(*Plantago lanceolata*)

Weitere Namen: *Rosstrappe / Spießkraut / Wegetritt / Spitzfederich / Lungenblatt*



### Herkunft:

fast ganz Europa / mittlerweile weltweit verbreitet

### Standort:

Wiesen, Weiden, Wegränder, Fettwiesen

### Kulturzeit:

Einjährig bis Mehrjährig

### Beschreibung:

10-40cm hohe Pflanze, Blätter in bodennaher Rosette, Blattnerven immer parallel laufend, lang gestielte blattlose Blütenstängel, beigebraune kleine Blüten mit weißlichen Staubblättern, Blüte Mai – Sept.

### Vermehrung / Samenerhalt:

Aussaart / Verbreitung erfolgt durch klebrige Samen, die an Tierpfoten, Schuhen... haften / vegetative Vermehrung durch Wurzelsprosse / windblütig und durch Insekten bestäubt

### Pflanzenpflege / Schnitt:

Rückschnitt fördert Neu-Austrieb

### Ernte / Verwendung:

Heilkraut:

Frische Blätter für Presssaft, Sirup und Salate

Getrocknete Blätter für Tee, Kaltauszüge, Spülungen

Tee oder Sirup hat eine reizmildernde und leicht hustenlösende Wirkung

frischer Presssaft als Anwendung bei entzündlichen Veränderungen der Haut (Insektenstiche, Brennnesselkontakt) und bei kleinen offenen Wunden

### Wirkstoffe:

Aucubin, Catalpol, Asperulosid, Schleimstoffe,, Gerbstoffe, Kieselsäure, Saponin, Glycoside

### Geschichte / Herkunft:

Alte Heilpflanze, die schon bei Germanen, Griechen und Römern bekannt war. Dioskurides, Plinius und Hildegard von Bingen erwähnen den Wegerich.

--

*Ähnlich zu verwenden sind der Breit-Wegerich und der Mittlere Wegerich*