



Spitzwegerichblätter

Drogenbezeichnung:

Folium Plantaginis lanceolatae

Volkstüml. Namen:

Heufressa, Ripplichrut, Rosstripe, Spießkraut, Spitzfederich, Wegetritt, Lämmerzunge, Rippenkraut, Lungenblattl

Stammpflanze:

Plantago lanceolata L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Plantaginaceae - Wegerichgewächse

Verwend. Pflanzenteile:

Blätter

Herkunftsländer:

Europa, Nord- und Mittelasien

Inhaltsstoffe:

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Aucubin, Flavonoide, Kieselsäure



Pflanze



Droge

Blöße

Anwendung:

Husten, besonders Reizhusten, Bronchitis, harntreibendes Mittel, Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich; Spülungen zur Wundbehandlung
Spitzwegerichtinktur bei Insektenstichen (Gelsenstichen, Bienenstichen,...)

Tee-Zubereitung:

1-2 Teelöffel Spitzwegerichblätter mit $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 - 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. 3-4 mal täglich 1 Tasse möglichst frisch bereitet (mit Honig gesüßt) schluckweise trinken.

Zum Spülen und Gurgeln nimmt man einen Kaltauszug: 2 Teelöffel je Tasse unter öfterem Umrühren 1-2 Stunden stehen lassen, 3-4 mal täglich anwenden.

Tipp:

Sehr gut gegen Juckreiz bei Insektenstichen hilft **Spitzwegerichtinktur:**

Zubereitung:

Auf 1 Liter 70 %iger Alkohol werden ca. 500 g frische geschnittene Spitzwegerichblätter und ca. 150g getrocknete Spitzwegerichblätter gegeben. Den Ansatz lässt man unter täglichem Umrühren 3 Wochen lang in einem Einweckglas oder Keramiktopf stehen. Danach abgießen und abpressen. Tinkturen haben eine Haltbarkeit von ungefähr 5 Jahren.