

### Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

## Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) Arzneipflanze des Jahres 2014 auch auf Kreta



Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), auch Spießkraut, Lungenblattl oder Schlangenzunge genannt, ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) gehört.

Der Spitzwegerich ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 5 bis 50 Zentimetern erreicht. Die reichverzweigte Wurzel kann bis zu 60 cm in die Tiefe reichen. Die in einer grundständigen Rosette stehenden Laubblätter sind ungestielt. Die einfache Blattspreite ist spitz, schmal und lanzettlich.

Die Blütezeit reicht von Mai bis September. Auf einem langen Blütenstandsschaft steht ein dichter, walzenförmiger, ähriger Blütenstand. Die verhältnismäßig kleinen, unscheinbaren Blüten sind zwittrig.

Ursprünglich in Europa heimisch, ist der Spitzwegerich inzwischen weltweit verbreitet und kommt auch auf Kreta vor. Er wächst häufig in Fettwiesen, in Parkrasen (dort vor allem in ihrer mageren Ausbildungsform), an Wegen und in Äckern vor.



Der Spitzwegerich ist ein tief wurzelnder Hemikryptophyt. Er ist sekundär windblütig und seine Blüten sind vorwiegend weiblich. Daneben ist auch eine Bestäubung durch pollensuchende Insekten möglich. Die vegetative Vermehrung erfolgt durch Wurzelsprosse. Die Verbreitung erfolgt über die klebrigen Samen. Ein Spitzwegerich kann bis zu 14.000 Samen pro Jahr produzieren. Es gibt etwa 200 (Unter)Arten von Wegerich.

Die Palynologie (Pollenanalyse) hat den gut erkennbaren Pollen bereits für die späte postglaziale Wärmezeit nachgewiesen. Spitzwegerich-Pollen in postglazialen Sedimenten werden als Siedlungszeiger interpretiert. Die geschlossene Pollenkurve beginnt meist erst im älteren Subatlantikum; das Subatlantikum ist der letzte und derzeit aktuelle Zeitabschnitt des Holozänzeitalters. Es dauert seit rund 2500 Jahren an.



Der Spitzwegerich enthält Iridoidglycoside wie Aucubin, Catalpol, Asperulosid, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Saponin. Er ist reizmildernd und leicht hustenlösend. Er wird gegen Katarrhe der Luftwege und entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Die Wirksamkeit der Droge ist hier sowohl durch die einhüllende Wirkung der Schleimstoffe als auch durch die adstringierende Wirkung der Gerbstoffe sowie durch die antibakterielle Wirkung der Abbauprodukte der Iridoide (Aucubigenin aus Aucubin) zurückzuführen. Ferner kann sie äußerlich bei entzündlichen Veränderungen der Haut, beispielsweise bei Insektenstichen, Brennesseln, Neurodermitis verwendet werden oder auch bei sonstigen Entzündungen oder kleinen offenen Wunden.

Zur Herstellung von Teeaufgüssen werden die Blätter oder das ganze Kraut gesammelt und getrocknet (die Drogenbezeichnung

lautet für die Blätter: *Folia Plantaginis lanceolatae* und für das Kraut: *Herba Plantaginis lanceolatae*). Für Spitzwegerichsaft presst man die frischen Blätter aus. Für Spitzwegerichsirup kocht man die Blätter und Blüten zusammen mit Zucker und/oder Honig. Im österreichischen Arzneibuch (ÖAB) ist auch eine Rezeptur für Spitzwegerichsirup (*Sirupus Plantaginis*, *Plantaginis sirupus*) aufgelistet, wobei die Spitzwegerichblätter (*Folium Plantaginis*, *Plantaginis lanceolatae folium*) mit heißem Gereinigtem Wasser (*Aqua purificata*) übergossen und ausgezogen werden; danach wird der wässrige Spitzwegerichauszug mit Rohrzucker (*Saccharosum*, *Saccharum*) zum Sirup verkocht und am Ende wird der Sirup noch mit einer alkoholischen Lösung von Parabenen konserviert. Siehe dazu auch unsere Forumsbeiträge unter: [ <http://www.kreta-umweltforum.de/wbb2/thread.php?threadid=7351> ]. Der Bedarf der pharmazeutischen Industrie an der Droge ist hoch und wird im Wesentlichen aus umfangreichen Kulturbeständen gedeckt.

Quelle: wikipedia



*Dioskurides* (1. Jh. n. Chr.) empfahl ihn zur Behandlung von Dermatosen. Dieser berühmte griechische Arzt bestätigte, dass Spitzwegerich schwärende Wunden heilen kann. Für *Plinius* (1. Jh. n. Chr.), bildete er, zusammen mit der Zieste, das Allheilmittel, das seiner Meinung nach mehr als 24 Krankheiten heilt.



Der Spitzwegerich ist die Arzneipflanze des Jahres 2014: siehe dazu:

[ <http://www.nabu.de/tiereundpflanzen/naturdesjahres/2014/16221.html> ].

Zur Pharmakologie siehe:

[ <http://web.archive.org/web/20080413103521/http://www.pharmakobotanik.de/systematik/6droge-f/pltago-l.htm> ].

Zur Verwendung in der Volksmedizin siehe: [ <http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/149-spitzwegerich.html> ]