Chrischta Ganz

Arzneipflanze des Jahres 2014: Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Die Wahl der Arzneipflanze des Jahres übernimmt seit 1999 der «Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzen» der Universität Würzburg (1987–1989 noch durch den Verband Deutscher Drogisten (VDD) gewählt). Die Wahl einer Arzneipflanze für jedes Jahr soll die Wichtigkeit der Pflanzen in der Medizin und ihre Bedeutung in der Pharmazie hervorheben.

Der Spitzwegerich ist seit jeher für seine wundheilenden Eigenschaften bekannt. Sein Name «Wegerich» bedeutet «König der Wege» und zeigt an, wo er zu finden ist: Die Wegeriche, zu denen neben dem Spitzwegerich auch der Breitwegerich (*Plantago major* L.) und der Mittlere Wegerich (*Plantago media* L.) gehören, wachsen an den Wegrändern (oft auch inmitten des Weges), wo die Nährstoffkonzentration der Erde tiefer ist. Der Wegerich zeigt sich als eine trittfeste Pflanze. Der Breitwegerich wächst gerne mitten auf dem Weg, der Spitzwegerich hingegen ist öfters am Wegrand zu finden. «Planta» ist das lateinische Wort für «Fusssohle». Die Endsilbe «-rich» ist abgeleitet vom germanischen «-rik» für «Herrscher, Fürst» [1].

Zur Zeit der Auswanderer nach Amerika sollen die Wegeriche überall dort gewachsen sein, wo die weissen Einwanderer sich einen Weg ins neue Land bahnten. Die Samen hatten sich an die Fusssohlen der Menschen, an die Wagenräder und an die Hufe der Pferde geheftet. Die verschleppten Samen verbreiteten sich überall, wo die Europäer sich bewegten. Die Indianer, die das beobachteten, gaben dem Wegerich den Namen «Fussstapfen des weissen Mannes» [1].

Der Wegerich am Wegrand steht genau da, wo man ihn braucht. Nahezu alles, was einem Reisenden unterwegs geschehen kann, lindert und heilt er: Unfälle, Blutungen, Stiche, Schürfungen, Schnitte, Blasen, Sonnenbrand, Risse, Insektenstiche sowie Hautirritationen von Brennnesseln, Ameisen oder Ähnliches.

Dioskurides empfahl den Wegerich bei Blutflüssen, Brandwunden und Bissen (von Hunden ebenso wie von Insekten). Auch Plinius und Hieronymus Bock lobten den Wegerich [1]. Aus dem «Kreuterbuch» von Lonicerus (1679) ist überliefert:

«Damit die Zähne gewaschen, nimt es derselbigen Schmerzen und Geschwulst hinweg. Der Safft ist gut den Frauen, denen man ihr Blut nicht stillen kann, mit einem Tuch auf die Scham gelegt, so halt es getrücknet, soll mans wieder netzen. Wem im Halse weh ist, der nehme Wegerich, stoss das Kraut, trucke den Safft daraus, trincke denselbigen und bestreiche den Hals damit. Solches macht auch weit um die Brust und hilft. Der Saft in die Ohren gelassen, heilet und trücknet die Gschwer» [1].

Sogar Shakespeare nennt in «Romeo und Julia» den Wegerich als exzellentes Wundheilmittel bei Hautverletzungen.

Der Saft des Wegerichblatts ist reizmildernd, antibakteriell, wundheilungsfördernd, schmerzlindernd und wirkt gegen Entzündungen und Juckreiz [2]. Dazu wird ein sauberes Blatt gut gequetscht, bis der kühle, schleimige Saft austritt. Dieser wird dann auf die Wunde oder den Insektenstich getropft oder das gequetschte Blatt mit dem Schleim wird gleich auf die betroffene Stelle gelegt. Bei

Mücken-, aber auch bei Wespen- und Bienenstichen hat sich diese Methode gerade unterwegs gut bewährt. Bei Blasen wird traditionellerweise das gequetschte Blatt in den Schuh gelegt oder um die betroffene Zehe gewickelt.

Pfarrer Künzle soll auf die Frage, ob bei äusserer Anwendung nicht die Gefahr einer Infektion bestehe, gesagt haben: «Das kennt der Spitzwegerich nicht. Ein solcher Verband ist der erste, manchmal der beste Notverband, denn die Heilung solcher Wunden geht rasch vor sich. Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riss» [2].

Früher kannte man auch die Verwendung von Wegerichblättern für die Füsse ermüdeten Wanderer: «Ein frisches Wegerichblatt in die Schuhe gesteckt, hat schon manchen müden Wanderer gestärkt» [3]. In der Volksheilkunde werden ausserdem die Blattadern des Wegerichs (zu einem Knäuel zusammengerollt und ins Ohr gesteckt) zur Linderung von Ohrenschmerzen und das Kauen der Blätter bei Zahnschmerzen angewendet. Maria von Treben empfahl den Spitzwegerich bei Lungentuberkulose und Keuchhusten sowie bei chronischen Lungenschädigungen [3].

Die drei Wegerich-Arten werden ähnlich angewendet und sind gut zu unterscheiden. Der Breitwegerich hat breite, eiförmige Blätter. Der Spitzwegerich, die Arzneipflanze des Jahres 2014, hat lanzettlich schmale Blätter. Der Mittlere Wegerich hat Blätter, die breiter als diejenigen des Spitzwegerichs, aber auch nicht so breit und eiförmig wie diejenigen des Breitwegerichs sind. Die Gattung *Plantago* unterscheidet botanisch etwa 190

Abb. 1. Getrocknete Spitzwegerichblätter in ihrer lanzettlichen Form.

Arten, die in Europa, Zentral- und Nordasien weit verbreitet sind [1]. Auch die Flohsamen (*Plantago psyllium*) stammen aus der Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) [4, 5] (Abb. 1).

Wer es wie die alten Heilpflanzenkundigen machen will, unterscheidet die Anwendung der Wegeriche nach der Form ihrer Blätter. Der Spitzwegerich hat schmale, lanzettliche Blätter, die sich besonders gut zur Behandlung von Schnittwunden eignen. Der Breitwegerich hat rundlichere Blätter, die man in der Volksheilkunde bei «runden Verletzungen» wie Insektenstichen und Blasen verwendet. Innerlich verwendet man die Wegeriche als Sirup oder Tinktur bei trockenem Husten, bei chronischer Bronchitis und allgemein zur Unterstützung bei Krankheiten, die mit einer Lungenschwäche zusammenhängen. Wegeriche sind auch Sinnbild für Zähheit, Durchsetzungskraft und hohe Widerstandskraft [6].

Heute wird der Spitzwegerich bevorzugt und ist in vielen Fertigarzneimitteln der Gruppe Antitussiva, Expectorantia und Bronchospasmolytika zu finden, da er die Bronchien erweitert und antiviral, antimikrobiell, immunmodulatorisch, entzündungshemmend sowie spasmolytisch wirkt. Als Lungenheilmittel schützt er gereizte, entzündete Schleimhäute, überzieht sie mit einer schützenden Schleimschicht und mildert Schmerzen beim Husten und Durchatmen. Er kühlt eine überhitzte, feurige Reaktion und hat generell eine beson-

dere Beziehung zu Grenzflächen (Haut und Schleimhaut). Spitzwegerich wird als Mucilaginosum, Expectorans, Emolliens, Antitussivum, Adstringens, Advulnans und Desinfiziens eingesetzt [2, 4, 5].

Neben der therapeutischen Verwendung sind die vitamin- und mineralstoffreichen Blätter sowie die getrockneten Samen oder die ganzen Blütenähren aller Wegerich-Arten in der Wildkräuterküche sehr beliebt (Abb. 2).

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) werden vor allem die oberirdischen Teile, insbesondere die Blätter, verwendet. In der alten Literatur wird dem Breitwegerich die grössere Wirkung zugeschrieben. Er gilt als kalt sowie trocken im zweiten Grad und wirkt kühlend, trocknend, zerteilend und eröffnend [7].

Von Tabernaemontanus ist überliefert: «Sie können auch zu allen innerlichen Versehrungen gebraucht werden, es sey an der Leber, Lungen, Milz, Magen oder an Därmen, dann sie ein sonderliche Eigenschaften haben, auch innerliche Wunden zu hehlen» [7].

Abb. 2. Blütenähre des Spitzwegerichs.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden vor allem die Blätter (seltener auch die Samen) des Breitwegerichs oder der asiatischen Wegerich-Art *Plantago asiatica* verwendet. Bewährte Indikationen sind Erkrankungen der ableitenden Harnwege und der Leber (Hepatitis), aber auch Blutungen und andere entzündliche Erkrankungen. Die Blätter werden als mild, kalt und bitter beschrieben und der Blase, dem Dünndarm und der Gallenblase zugeordnet [8].

Pharmakologisch nachgewiesene und untersuchte Wirkstoffe sind Iridoidglykoside (bis 3%) mit dem Hauptwirkstoff Aucubin sowie Catalpol und Asperulosid. Die antimikrobielle Wirkung des Spitzwegerichs wird meist mit dem hohen Aucubin-Gehalt erklärt, da Aucubin die Prostaglandin-Bildung verhindert und somit eine Entzündungshemmung erreicht wird. Weitere Inhaltsstoffe sind Phenylethanoide, Flavonoide, Mucopolysaccharide, Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, Cumarine, Kieselsäure, Saponine, ätherisches Öl, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Eisen, Zink und Kalium [4].

Gegenanzeigen, Kontraindikationen sowie Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht dokumentiert. Einzig die Verwendung der Samen des *P. asiatica* ist in der Schwangerschaft kontraindiziert [1, 8].

Literatur

- 1 Ritter C: Wegericharten. Naturheilpraxis 10/2012.
- 2 Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Sonntag, 2005.
- 3 Treben M: Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Heyne, München, 1986.
- 4 Schaffner W, Häfelfinger B, Ernst B: Heilpflanzen Kompendium. Bern, Arboris, 1996.
- 5 Wichtl M: Teedrogen. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1989.
- 6 Kalbermatten R: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Aarau, AT, 2002.
- 7 Garvelmann F: Pflanzenheilkunde in der Humoralpathologie. Pflaum, München, 2000.
- 8 Tierra M: Westliche Heilkräuter in TCM und Ayurveda. München, Urban und Fischer, 2001.