



© AnRo0002 - CC0 - <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

15215

Spitzwegerich

Spitzwegerich

© www.saflax.de

Plantago lanceolata

Der tief wurzelnde Spitzwegerich wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Seine Blätter bilden eine grundständige Rosette. Die unspektakulären Blüten erscheinen von April bis September, bilden zunächst kugelige, später walzenförmige Ähren, aus denen die gelblich-weißen Staubblätter auffallend lang heraushängen. Die Blüten sind duft- und nektarlos und auf Windbestäubung eingerichtet. Der Spitzwegerich stand schon in der Heilkunde des klassischen Altertums in hohem Ansehen und wurde von den griechischen und römischen Ärzten gegen eine ganze Reihe von Krankheiten verordnet. Auch in der Heilmittelliteratur des Mittelalters nimmt der Wegerich einen großen Raum ein. In der Zeit der Weltkriege war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für Salat. Wirkende Kräfte: Gegen Husten und Erkrankungen der Atemwegsorgane kann man Spitzwegerich-Tee zubereiten, denn Spitzwegerich-Blätter lösen den Schleim und lindern Entzündungen. Dafür werden getrocknete Blätter oder das ganze Kraut verwendet. Übergießen Sie

Naturstandort: Der Spitzwegerich war ursprünglich nur in Europa beheimatet. Inzwischen ist er weltweit verbreitet.

Anzucht: Die beste Zeit für die Aussaat im Garten ist das Frühjahr zwischen Ende März und Mitte April. Im Haus ist die Anzucht ganzjährig möglich. Als Lichtkeimer sollten Sie die Samen nur wenig mit Erde bedecken. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. In der Regel erscheinen die Keimlinge nach 10 bis 14 Tagen.

Standort: Der Spitzwegerich bevorzugt sonnige, undleichte feuchte Standorte.

Pflege: Beachten Sie bei der Umpflanzung in Kübel, dass Spitzwegerich ziemlich tiefe Wurzellagen ausbildet und daher von Beginn an ein tiefes Pflanzgefäß gewählt werden sollte. Zwischen den einzelnen Pflanzen sollten Sie dabei mindestens 20 – 25 cm Abstand halten. Die Blüten und Blätter können von Juni bis Oktober geschnitten und an einem warmen, schattigen Platz getrocknet werden.

Im Winter: Der Spitzwegerich überwintert unterirdisch und treibt im Folgejahr wieder aus.