Wegerich (Spitz-, Weide- Breitwegerich)

(Plantago)



Inhalt

- **Wegerich-Arten**
  Die drei wichtigsten Arten

- **Wegerich in der Küche**
  Küchengemüse Wegerich

- **Wegerich - die Heilpflanze**
  Heilwirkungen und Anwendungen

- **Wegerich - das Unkraut**
  Bekämpfungsmethoden

- Liste weiterer Wurzelunkraut-Arten
- Weitere Themen zu Unkraut & Bekämpfung

Die verschiedenen Wegerich-Arten

Innerhalb der Gattung Wegerich (Plantago) gibt es viele Arten einjähriger und mehrjähriger Pflanzen. Am bekanntesten und bei uns sehr weit verbreitet sind die beiden ausdauernden Wegericharten Breitwegerich (Plantago major) und Spitzwegerich (Plantago lanceolate). Weniger häufig ist der ebenfalls mehrjährige Mittlerer Wegerich (Plantago media).
Erstere stammen beide ursprünglich aus Europa und sind heute über den ganzen Globus verteilt zu finden, während es den Mittleren Wegerich nur in Europa gibt. Sie können je nach Betrachtung sowohl lästiges Unkraut sein als auch sehr wertvolle Heilpflanze.

Die bei uns am weitesten verbreiteten Wegerich-Arten:

- Breitwegerich

-

Mittlerer Wegerich

- Spitzwegerich

Breitwegerich

(Plantago major)

Breitwegerich oder auch Großer Wegerich kann je nach Standort und äußere Belastung sehr üppig werden, mit deutlich ausgeprägten Blättern, und Höhen von 25 cm erreichen oder sehr flach wachsen, mit Höhen von kaum mehr als 3 cm, wenn er z.B. durch häufiges Begehen auf einem Gehweg oder einer Rasenfläche so flach wächst, dass ihn kein Rasenmäher mehr erfassen kann. Das beschreibt auch seine Hartnäckigkeit, denn der Breitwegerich ist von allen Wegerich Arten die wohl anpassungsfähigste.

Vorkommen / Verbreitung

Man findet den Großen Wegerich in Ritzen von Gehwegplatten, an Straßen, auf Wegen und Plätzen sowie auf Weiden, Wiesen, Äckern und im Rasen von Gärten, in Höhenlagen von bis zu 2000 Metern.

Diese inzwischen weltweit verbreitete Pflanzenart ist ungemein trittfest, und zeigt viele begangene Stellen an, auf denen andere Pflanzen längst wichen. Da der Große Wegerich zudem sehr salzverträglich ist, überlebt er auch Salzstreuungen im Winter auf Gehwegen mühelos.

Er kann diese enormen Belastungen und ein Leben in Pflasterritzen und auf durch Begehung total verdichteten Flächen nur durch seine bis zu 80 cm tief reichende Wurzel überstehen. Daher auch der Name, denn Wegerich kommt von den althochdeutschen Worten „Wega“ für Weg und „Rih“ für König. Der König über den Weg.

Den Winter überdauert die Pflanze in einem Rhizom, das sie als Überdauerungsorgan bildet. Die Blätter wachsen in einer grundständigen Blattrosette und sind rundlich bis löffelförmig und können die Größe einer Handfläche erreichen.

Blüten, Blütezeit und Allergiegefahr

Der Breitwegerich bildet von Juni bis Oktober seine geruchlosen, grünlichen Blüten aus, die nicht durch Insekten, sondern durch den Wind bestäubt werden. Die ährenartigen Blütenstände sitzen auf blattlosen Stielen, die etwa so lang sind wie die Blätter oder kürzer.

Die Blüten produzieren im Schnitt rund 2 bis 3 Millionen Pollenkörner, die durch den Wind ausgebreitet werden und bei vielen Allergikern Auslöser von Heuschnupfen sind.

Die Samen sind klebrig und bleiben zur Verbreitung an Tieren oder Schuhen haften.

Mittlerer Wegerich / Weide-Wegerich

(Plantago media)

Der Mittlere Wegerich wächst mit 15 bis 50 cm höher als der Breitwegerich. Seine elliptisch bis breit eiförmigen Laubblätter bilden am Boden eine grundständige Rosette und werden bis zu 18 cm lang. Die Blattspitze läuft keilartig spitz zu und ist an der Spitze leicht abgerundet, während der Blattrand ganzrandig ist, oder selten unregelmäßig buchtig.

Blüten und Blütezeit

Die leicht unscheinbaren kleinen und wohlriechenden Blüten werden von Insekten und zum Teil auch durch den Wind bestäubt. Sie erscheinen von Mai bis September und sitzen auf blattlosen Stielen, die rund 2 bis 5 mal so lang sind wie die Blütenähre. Die Ähre selber ist walzenförmig und trägt lange, rötlichviolette Staubfäden, durch welche die Insekten angelockt werden. Der Weide Wegerich wird vor allem durch Schwebfliegen, Honigbienen und Käfer bestäubt.

Weide-Wegerich vermehrt sich auch durch Wurzelsprosse.

Vorkommen / Verbreitung

Der Mittlere Wegerich bevorzugt trockene Areale mit kalkhaltigen Böden, und ist auf Halbtrockenrasen, Sportplätzen, Magerwiesen, oder entlang Wegrainen und auf Wiesen in Höhenlagen von bis zu 1800 Meter zu finden. Im Norden Deutschlands ist eher weniger weit verbreitet, findet sich hingegen häufig im Süden und bis in die Alpen wieder.

Spitzwegerich

(Plantago lanceolate)

Der Spitzwegerich ist mit einer Wuchshöhe von 5 bis 50 cm ebenfalls größer als der Breitwegerich. Vor allem unterscheidet er sich durch die langen, schmalen, spitz zulaufenden, lanzettlichen Blätter, die ohne Stiel aus einer grundständigen Rosette entspringen.

Was die Trittfestigkeit des Spitzwegereichs betrifft, so steht er dem Breitwegerich nicht viel nach. Auch er kann auf vielbegangenen Flächen und stark verdichteten Böden aufgrund seiner tiefreichenden Wurzeln gedeihen.

Die Wurzeln des Spitzwegerichs reichen bis zu 60 cm tief in die Erde hinein.

Blüten und Blütezeit

Die Blüten des Spitzwegerichs erscheinen von Mai bis September. Die kleinen, ährenartigen Blütenköpfe tragen kleine, weiße Staufäden und sitzen auf sehr langen Stielen, die deutlich länger sind als die Blätter.

Auch der Spitzwegerich wird wie der Mittlere Wegerich sowohl durch Insekten angeflogen, als auch über den Wind bestäubt und vermehrt sich zudem auch auf vegetativen Wege durch Wurzelsprosse.

Die Samen sind klebrig und bleiben zur Verbreitung an Tieren oder Schuhen haften.

Vorkommen / Verbreitung

Der ursprünglich aus Europa stammende Spitzwegerich ist heute ein Kosmopolit.

Er kommt sehr häufig vor, wobei er sandige bis leicht lehmige Böden mit guter Nährstoffversorgung bevorzugt und etwas stickstoffliebend ist. Daher findet man ihn sowohl auf Wiesen, Weiden, in Fettwiesen und auf Rasenflächen, als auch auf Schuttplätzen, Wegrainen und auf Ackerflächen, in Höhenlange von über 1700 Metern.

Wegerich in der Küche

Wegerich-Blätter sind reich an Vitamin A. In rund 100 Gramm sind so viel Vitamin A, wie in einer ganzen Karotte. Zudem enthalten sie Kalcium und andere Mineralien. Besonders in Zeiten des Mangels, wie etwa nach den Weltkriegen, hat man auf Wegerich zurückgegriffen. Heute findet er wieder mehr Beachtung in der Küche.

Der Geschmack der verarbeiteten Wegerichblätter ist angenehm frisch und erinnert an den Geschmack von Waldpilzen.

Die Haupterntezeit liegt zwischen April und August.

Wegerich als...

- #### Salat

  Die Blätter des Wegerichs werden gerne im jungen, zarten und frischen Stadium als Zutat für Salate verwendet.

- #### Gewürz

  Aufgrund des leicht pilzartigen Geschmacks kann Wegerich als Gewürz an die verschiedensten Gerichte getan werden.

- #### Gemüse Eintöpfe

  Ältere, faserige Blätter können in Gemüse oder Eintopf eingekocht werden.

-

Mehl

Aus den Samen kann man ein Mehl mahlen, das man als Mehlersatz verwenden kann, obschon das Sammeln der Samen aufgrund ihrer geringen Größe sehr aufwendig ist.

-

Spinat

Frische Blätter des Wegerich ergeben auch einen leckeren Spinat, egal ob sehr fein püriert oder als Blattspinat.

-

Wegerich Pesto

Wegerich kann ähnlich wie Basilikum Pestos, zu sehr leckeren Pestos verarbeitet und z.B. ideal zu Nudelgerichten gereicht werden.

Wegerich – die Heilpflanze

Die Wegericharten sind ein altes und weitverbreitetes Volksheilmittel. Neben Breitwegerich wird vor allem Spitzwegerich in der Literatur erwähnt und in der Volksheilkunde angewandt.

Nebenwirkungen durch die Einnahme von Wegerich sind nicht bekannt.

-

Inhaltsstoffe

Wegerich enthält Vitamin C, Vitamin A, Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Polyphenole, und andere Wirkstoffe, wie Saponin, Kieselsäure und Iridoidglycoside (Asperulosid, Aucubin, Catalpol)

-

Wirkungsweisen

  -

    Der aus den Blättern hergestellte Brei, Sirup oder Saft fördert die Wundheilung und wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, hustenlösend und reizmildernd.

  -

Eine innere Anwendung wird bei Katarrhen der Luftwege und entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut angewandt.

- Eine äußerliche Anwendung wird bei Entzündungen, Insektenstichen, kleinen offenen Wunden, Brennnesselstichen, Neurodermitis oder anderen entzündlichen Veränderungen an der Haut angewandt.

Eine Wirksamkeit der folgenden Anwendungsgebiete wird oft beschrieben, ist aber nicht sicher belegt.

Früher wurde der Saft häufig gegen Probleme mit dem Verdauungstrakt eingesetzt, angefangen von Magen- und Darmgeschwüren über Magenschleimhautentzündungen bis hin zu Reizdarm und Durchfallerkrankungen (rohe Haus-Zwiebel hilft hier meist Wunder).

Weiter soll Wegerich auch bei blutenden Wunden, Prellungen und Blutergüssen und Blutungen der Harnwege sowie anderen Gefäßverletzungen helfen.

Bei Insektenstichen sollen zerriebene und auf den Stich aufgelegte Blätter des Wegerichs kühlend und schmerzlindernd wirken, wobei wir hier eine thermische Behandlung empfehlen würden.

Weitere beschriebene Anwendungsgebiete des Wegerich sind

1. Atemwegskatarrh, Husten und Bronchitis
2. Geschwüre, Hühneraugen, Warzen und Zahnfleischbluten
3. Infektionen und Schleimhautentzündung
4. Insektenstiche und Kopfschmerzen
5. Leichte Verbrennungen, Sonnenbrand und bei Schwangerschaftsstreifen

- ## Anwendungen
  - ### Wegerich Blätter

Die frischen Blätter können als Einlage in einem Schuh die Bildung von Blasen verhindern oder lindern.

-

Wegerichwurzel

Die Wurzel des Wegerichs soll gekaut gut gegen Entzündungen in Mund und Rachen, oder bei ähnlichen Halsbeschwerden helfen.

-

Wegerich Saft

Den Saft der Blätter kann man im Bedarfsfall einfach aus einem gefalteten Blatt pressen, um damit direkt äußerliche Anwendungen durchzuführen, wie bei Insektenstichen oder Wunden, wie oben beschriebenen. Man kann Spitzwegerichsaft auch im Handel oder aus dem Internet kaufen.

-

Tee aus Spitzwegerich

Für Aufgüsse aus Wegerich sammelt man die Blätter in der Hauptwachstumsphase und trocknet sie an einem trockenen und luftigen Ort. Es gibt aber auch Wegerich als Tee in Apotheken oder im Internet zu kaufen.

Den Aufguss richtet man mit 1 bis 2 Teelöffel des getrockneten Krauts und sprudelnd kochendem Wasser an und lässt ihn dann rund 5 bis 10 Minuten ziehen.

Leider geht viel von dem natürlichen Antibiotikum des Spitzwegerichs bei der Teezubereitung verloren, weswegen man ggf. auf Presssäfte zurückgreifen sollte.

Eine Tasse Tee jeweils morgens und abends soll das Immunsystem stärken und von Erkältungskrankheiten befreien. Ein stärkerer Aufguss kann zum Gurgeln verwendet werden, um damit Entzündungen des Rachens, Halses und der Mundhöhle zu bekämpfen, sowie Husten und Halsschmerzen lindern. Die antibakterielle Wirkung des stärkeren Tees soll auch zur Bekämpfung von Darmpilzen nutzen.

-

Sirup

Für Sirup werden frische junge Blätter des Spitzwegerichs in Honig eingelegt oder mit verschiedenen Zuckerarten verkocht. Danach wird der Sirup abgegossen und kann zum süßen von Tees verwendet werden oder direkt gegen z.B. Erkältungskrankheiten eingesetzt verwenden. Im Bedarfsfall kann man auch mehrmals täglich einen Teelöffel davon genießen.

1.

Spitzwegerich Sirup aus Honig

Für Sirup mit Honig werden frische junge Blätter des Spitzwegerichs schichtweise für rund drei Monate in Honig eingelegt. Danach wird der Sirup abgegossen und kann verwendet werden. Die Haltbarkeit des Sirups beträgt rund drei weitere Monate. Der Honigsirup aus Spitzwegerich eignet sich auch hervorragend als gesunder Brotaufstrich. Einige Löffel des Wegerich-Honigsirups im Tee wirken gesundheitsfördernd und stärken das Immunsystem.

2.

Spitzwegerich Sirup mit Zucker

Schneiden Sie saubere Spitzwegerichblätter klein und füllen Sie diese wechselnd mit Rohrzucker oder normalem Zucker schichtweise in ein sauberes und gut verschließbares Einmachglas. Wiederholen Sie die Schichtung bis das Glas voll ist und so, dass die letzte Schicht aus Zucker besteht; dann verschließen Sie es sicher und stellen es lichtdicht abgedeckt an einen zimmerwarmen, dunklen Platz.

Hier verbleibt es für die nächsten drei Monate, bis der Saft der Pflanzenteile den Zucker vollständig durchzogen hat.

Nach dieser Zeit füllen Sie den gesamten Inhalt des Glases in einen Topf und bringen unter leichter Hitze den eventuell noch verbliebenen Zucker zum Schmelzen. Drücken Sie danach den Sirup durch ein Sieb und erhitzen Sie ihn noch einmal für rund 15 Minuten auf rund 70 °C. Danach kann der fertige Sirup in verschließbare Gläser gefüllt und verwendet werden.

Bekämpfung von Wegerich

- ## Vorbeugende Maßnahmen

  - **Planung von Gartenanlagen**

    Schon bei der Anlage von Gärten sollte darauf geachtet werden, dass Bodenverdichtungen behoben werden. Insbesondere gilt das bei Neubauten, deren Gartenareale oft über die Bauzeit durch schwere Maschinen total verdichtet und meist nicht wieder aufgelockert werden, und man sie stattdessen oft nur mit ein wenig Mutterboden auffüllt.

  - **Aussaat verhindern**

    Vorhandener Wegerich sollte an der Blüte und weiteren Aussamung gehindert werden, indem man die Blütenstände oder Fruchtstände rechtzeitig entfernt oder auf dem Rasen abmäht.

- **Lockerung des Bodens**

  Verdichtete Stellen im Garten oder Rasen können mit einer Grabegabel tief glockert werden.

- ## Wegerich im Rasen

  Im Rasen bekommen Sie den Wegerich am besten auf fünf Arten raus:

  1. Entzug der Lebensgrundlage durch Lockerung des Bodens an stark begangenen Stellen
  2. Vertikutieren Sie regelmäßig
  3. Mähen Sie den Rasen nicht zu kurz. Ideal ist eine Länge über den Sommer von 5 cm, um Wurzelunkräutern im Rasen das Licht zu nehmen
  4. Jäten – stechen Sie alle Pflanzen mit Geduld aus (s. unten)
  5. Chemie einsetzen (s. unten)

  Experten empfehlen, den Rasen nicht zu kurz zu mähen. Die richtige Schnitthöhe (zum Beispiel vier bis fünf Zentimeter) nimmt wachsenden Unkräutern das Licht, so dass sie eingehen.

- ## Wegerich händisch entfernen

  Wenn Sie den Wegerich hier und da ausstecken wollen, sollten Sie dazu eine Grabegabel verwenden und die Pflanze samt Wurzel so tief wie möglich oder nötig lockern, damit Sie die Wurzel ganz erwischen.

  Gejätetes Kraut können Sie zudem in der Küche verwenden oder es Tiere, wie z.B. Kaninchen sehr gut verfüttern.

Chemie gegen Wegerich

- Wegerich wird im Rasen von systemischen Mitteln, die nur auf zweikeimblättrige Pflanzen und nicht auf Gräser greifen, recht gut erfasst.

  Hier gibt es spezielle Mittel gegen Unkraut im Rasen, aber auch Dünger, die solche Inhaltsstoffe haben. Diese speziellen Rasen-Unkraut-Mittel erhalten Sie in Baumärkten und im Fachhandel.

- Von Total-Unkrautvernichtern, wie Glyphosat haltige Mittel ist darum abzuraten, weil sie einerseits alles abtöten was Grün ist und sich zum anderen der Aufwand nur für Wegerich in der Regel nicht lohnt, denn in gut geführten Beeten kommt Wegerich nur wenig vor.

Liste der wichtigsten Wurzelunkraut–Arten

Zu den häufigsten Wurzelunkräutern zählen vor allem folgende Pflanzen:

Acker-Kratzdistel | Ackerminze | Acker-Schachtelhalm (Zinnkraut) | Ackerwinde | Brennnessel | Giersch | Efeu-Gundermann | Günsel | Kriechender Hahnenfuß | Weißklee | Löwenzahn | Quecke | Wegerich (Spitz-, Weide- und Breitwegerich) | Zaunwinde

- **Themen zu Unkraut & dessen Bekämpfung**
  - Unkraut
  - Unkrautbekämpfung
  - Unkrautvlies / Mulchvlies

- Unkrautvernichtungsmittel
- Unkraut im Rasen bekämpfen
- Wurzelunkräuter - Arten und Bekämpfung

- Zeigerpflanzen (Liste Stickstoffanzeiger und andere)
- Liste biologischer und chemischer Pflanzenschutzmittel