



Bild: nanka/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

### Unterstützend bei Erkältungen:

3-4x täglich 30 Tropfen\*  
(für zumindest 7 Tage)

### Vorbeugend:

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Spitzwegerich

*Plantago lanceolata*

## Familie

Gehört zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*).

## Beheimatet

Es handelt sich um eine in Europa heimische Pflanze. Mittlerweile wächst sie in allen gemäßigten Klimazonen der Welt, da sie recht widerstandsfähig ist und sich einfach vermehrt und verbreitet.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Krauts werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Neben *Vitamin C* und *B-Vitaminen* sowie diversen Mineralstoffen wie z.B. *Zink*, *Kieselsäure* und *Kalium* auch Iridoide (Bitterstoffe), Schleim- und Gerbstoffe und Saponine. Nennenswert ist zudem das Iridoidglykosid *Aucubin*.

## Anwendung

Aufgrund seiner inhaltsstofflichen Zusammensetzung weist der Spitzwegerich **entzündungshemmende**, **bakterienabtötende** und **immunstärkende** Eigenschaften auf und **hemmt zudem den Hustenreiz**. Medizinisch anerkannt sind daher die Behandlungen von Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie der Haut und Katarrhen der Luftwege. Definitionsgemäß versteht man unter Letzterem „eine Entzündung der Schleimhäute, häufig der Atmungsorgane, die mit einer vermehrten Absonderung wässrigen oder schleimigen Sekretes verbunden ist“ (*DocCheckFlexikon*). In der Naturheilkunde sind die Hauptanwendungen des Spitzwegerichs *Erkältungskrankheiten*, *chronische* und *akute Bronchitis* und *hartnäckiger Husten*.

Zudem hat sich der Spitzwegerich erfahrungsgemäß als sog. *grünes Pflaster* bewährt. Der Saft frischer Blätter soll kleine Schürfwunden erfolgreich versorgen, indem es bakteriellen Entzündungen vorbeugt und die Wundheilung fördert. Dabei sollen die Kieselsäure sowie die adstringierenden, blutstillenden und antiseptischen Inhaltsstoffe helfen. Auch bei juckenden Mückenstichen soll Spitzwegerich helfen (äußerlich angewendet).