

Wegerich – die unscheinbare Heilpflanze am Wegesrand

Sie sind bescheidene Wildkräuter, die die Natur im Innersten zusammenhalten: Die Wegerich-Gewächse. Die wissenschaftlich Plantago genannten Pflanzen werden oft übersehen, spielen jedoch eine wichtige Rolle für die Biodiversität. Sie dienen als Nahrungsquelle für zahlreiche Insektenarten und auch als wertvolle Ressource für die menschliche Gesundheit. Anlässlich des Welt-Unkrauttages am 28. März stellt der Naturschutzbund diese Pflanzenfamilie nun als erste in seiner neuen Reihe „Wegrandbewohner“ näher vor.



_ © pixabay

Sie wachsen überall, am Straßenrand, auf Wiesen und in Wäldern – die unscheinbaren Wegeriche. Mit ihren oft kleinen, unscheinbaren Blüten haben sie einen bescheidenen Ruf. Doch ihre Bedeutung ist alles andere als klein. Oft an Wegesrändern gesichtet, sind die Pflanzen häufig mit Trockenheit und Trittbelastung konfrontiert. So überrascht es nicht, dass der Wegerich als echter Überlebenskünstler gilt, der sich nicht nur an fast allen Standorten zurechtfindet, sondern auch extremen Bedingungen trotzt.

Die Familie der Wegeriche besteht aus verschiedenen Arten, die sich in der Größe und Form ihrer Blätter unterscheiden. Während der Breitwegerich und der Mittlere Wegerich sich wie ein Teppich ausbreiten,

ragt der Spitzwegerich aufrecht und stolz aus dem Boden empor. Die Wegerichgewächse sind windbestäubt, werden aber auch von Wildbienen und Schmetterlingen besucht. Für einige Schmetterlingsarten, wie z. B. den Roten Scheckenfalter, sind die Pflanzen wichtiges Raupenfutter.

Aber auch für uns Menschen ist dieses unscheinbare Beikraut von großer Bedeutung: Seit Jahrhunderten ist v. a. der Spitzwegerich für seine medizinischen Eigenschaften bekannt und darf in keiner Hausapotheke fehlen. In der traditionellen Medizin werden seine Blätter vor allem zur Behandlung von Husten und Halsschmerzen bis hin zu Magenbeschwerden und Hautirritationen eingesetzt. Einige Arten von Wegerich haben auch entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften.

Naturschutzbund-Tipp: Wegerich für die Gesundheit!

Tee: Spitzwegerich-Blätter können getrocknet und als Tee aufgebrüht werden. Der Tee kann bei Erkältungen und Husten helfen und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Salat: Spitzwegerich-Blätter können roh in Salaten verwendet werden. Sie haben einen milden, nussigen Geschmack und sind eine gute Quelle für Vitamin C und Vitamin K.

Pflaster: Breitwegerich-Blätter können direkt auf eine Wunde z.B. eine Blase aufgetragen werden, um Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren und den Heilungsprozess zu beschleunigen.

„Wegrandbewohner“ ist eine Serie im Rahmen der Kampagne „Raine Vielfalt“ und weist auf die besondere Bedeutung artenreicher Säume hin.

Die Kampagne NATUR VERBINDET wird im Rahmen der Biodiversitäts-Initiative vielfaltleben des BMK und mit Unterstützung von Bund (BML) und Europäischer Union durchgeführt. vielfaltleben hat sich den Erhalt der Vielfalt in Österreich zur Aufgabe gemacht.