

Gesundheitstipp im Juli

Spitzwegerich Die Notfallapotheke am Wegrand

Eine sanfte Ironie der Natur: Ein Blatt in Form einer Lanze, das heilt, anstatt zu verletzen. Dies ein Zitat von Claude Roggen, aus seinem Werk „Die Geheimnisse des Druiden“.

Der Spitzwegerich wächst in ganz Europa verbreitet an Wegrändern und erweist sich als hervorragender Ersthelfer während der Sommerzeit.

- bei Insektenstichen aller Art
- bei kleinflächigen Verbrennungen
- bei Schürfwunden

Jeweils ein Spitzwegerich Blatt zwischen den Fingern zerdrücken und auf die zu behandelnde Stelle drücken oder um die zu behandelnde Stelle wickeln.

Spitzwegerich wirkt antibakteriell, kühlend und blutstillend, er vermag Rötungen und Juckreiz zu lindern.

Auch in der Küche lässt sich der Spitzwegerich für die Gesundheit verwenden. Junge Spitzwegerichblätter können roh als Salat verzehrt werden. Ältere Blätter können gekocht als Gemüse oder Suppe verzehrt werden. Spitzwegerichblätter ergänzt mit einigen Brennesselblättern, wildem Spinat und einigen Löwenzahnblättern ergeben eine besonders köstliche Suppe.