

Spitz- wegerich

Plantago lanceolata



**Pflanzenmonographie nach
aktuellem Forschungsstand**

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Der Spitzwegerich ist eine der häufigsten Pflanzen in Deutschland und gehört zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). Er ist ein ausdauerndes Gewächs und findet sich an Wegesrändern, auf Wiesen und Feldern und bevorzugt eine trockene Bodenbeschaffenheit. Selbst auf heißen Kalkfelsen ist er zu beobachten. Die schmalen und spitzen Blätter sind zu einer Rosette angeordnet, aus der sich der Blütenstiel emporreckt. Die Blütenähre ist keulenförmig. An ihr befinden sich die kleinen weißlichen Blüten, aus denen Staubgefäße herausragen. Der Spitzwegerich wächst in eine Höhe bis zu 50 cm. Seine Heimat sind Europa, Nordafrika, aber auch große Teile Asiens. Heute findet er sich jedoch in allen gemäßigten Breiten der Erde. Kultiviert wird er auch in Deutschland, wobei die Droge (aus dem Kraut, bisweilen dem Blatt) zumeist importiert wird, z. B. aus Osteuropa und den Niederlanden. *Plantago lanceolata* ist verwandt mit *Plantago maior*, dem Breitwegerich, hat ein ähnliches pharmakologisches Wirkungsprofil, aber ist zumindest bei der inneren Anwendung das stärkere Mittel. Pharmakologisch wirksam sind Schleimstoffe, Iridoidglykoside, Phenylethanoide, Gerbstoffe, Flavonoide und Kieselsäure. Die Schleimstoffe wirken reizmildernd (Husten), die Gerbsäure adstringierend, die Flavonoide antiphlogistisch und die Iridoide antibakteriell, die Kieselsäure festigt das Gewebe.

Spitzwegerich ist in der griechischen und römischen Antike als Heilmittel bei den einschlägigen Schriftstellern bezeugt. Schon bei Dioskurides finden sich einige der Indikationen, die auch heute noch den medizinischen Gebrauch des Krautes bestimmen. Allgemein werden seit der Antike die schleimlösenden und wundheilenden Eigenschaften des Spitzwegerichs gerühmt. Shakespeare erwähnt ‚plantain‘ nicht selten in seinen Werken in dermatologischer Indikation gegen Hautverletzungen, was darauf hindeutet, dass der Spitzwegerich ein beliebtes, allgemein bekanntes Heilmittel war im England seiner Zeit.

Die historischen und volksmedizinischen Hauptanwendungen spiegelt auch die Kommission E: Sie gibt in ihrer Monographie zum Kraut und zur inneren Anwendung die Indikation Katarrhe der Luftwege und entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut an. Zum äußerlichen Gebrauch empfiehlt sie den Spitzwegerich gegen entzündliche Veränderungen der Haut. Das HMPC gibt ausschließlich eine Indikation für die innere symptomatische Anwendung des Blattes an (in der Kategorie *Traditional use*): Mund- und Rachenreizungen und damit verbundenen Husten; ESCOP ebenfalls für Blatt und Kraut: Katarrhe der Atemwege und temporäre, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. In der aktualisierten Ausgabe von 2013 kommen noch als Indikationen für die äußere Anwendung

Insektenstiche und Wundheilung hinzu, allerdings unter dem Hinweis, dass diese Indikationen gerechtfertigt sind allein aufgrund der Erfahrung des langjährigen Gebrauchs. Klinische Studien liegen ausschließlich für die Indikation Katarrh vor (Kraft 1996, Kraft 1997, Kraft 1998). Das *Europäische Arzneibuch* gibt eine Monographie für das Blatt heraus.

Quellen

Fintelmann, Volker; Weiss, Rudolf Fritz; Kuchta, Kenny: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart ¹³2017, 204 f.; Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen – Anwendung – Therapie, Stuttgart ⁴2014, 317 f. 462 f.; Wenigmann, Margaret: Phytotherapie. Arzneidroge – Phytopharmaka – Anwendung, München 2017, 196 f.; Schulz, Volker; Hänsel, Rudolf: Rationale Phytotherapie. Ratgeber für Ärzte und Apotheker, Berlin u. a. ⁵2004, 224; *Plantago lanceolata* et *Plantago major*, in: Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 3. Nachdruck der Ausgabe Leipzig 1938, Hildesheim, Zürich, New York 2016, Bd. 3, 2159–2168, <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/Madaus-Lehrbuch/21592168-a.htm>; Kommission E: *Plantaginis lanceolatae herba* (1985), <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/plantaginis-lanceolatae-herba-spitzwegerichkraut.htm>; HMPC: Community herbal monograph on *Plantago lanceolata* L., folium, London 2014; *Plantaginis lanceolatae folium/herba*, in: ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, second edition, completely revised and expanded, Exeter, Stuttgart, New York ²2003, 383–387; *Plantaginis lanceolatae folium/herba*, ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Online Series, Exeter 2013; Kraft K. Efficacy of a *Plantago lanceolata* fluid extract (PLFE) in acute respiratory diseases (ARD). In: Abstracts of 2nd International Congress on Phytomedicine. Munich, 11–14 September 1996. Published as: Phytomedicine 1996;3(Suppl 1):150 (Abstract SL-121); Kraft K. Therapeutisches Profil eines Spitzwegerichkraut-Fluidextraktes bei akuten respiratorischen Erkrankungen im Kindes- und Erwachsenenalter. In: Loew D, Rietbrock N, editors. Phytopharmaka III. Forschung und klinische Anwendung. Darmstadt: Steinkopff, 1997:199–209; Kraft K. Spitzwegerich-Fluidextrakt als Antitussivum. Anwendung bei unspezifischen respiratorischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Z Phytother 1998;19:219; Ribwort Plantain (Mono Number 1884), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1497 f.