

## **Spitzwegerich**

Lateinischer Name: *Plantago lanceolata* L.

Standort: nährstoffreiche Wiesen/Weiden, Parkrasen, Wegränder

Zeit: Mai bis September

Größe: 10-40 cm

Aussehen: Blätter lanzettenförmig

Wirkweise:

trockenes Kraut: schleimlösend, reizmildernd, bei Reizhusten und Katarrh

frische Blätter: antiseptisch, bei Schleimhautentzündungen

zerdrückte Blätter: bei Insektenstichen und Schlangenbissen

Wurzel: bei Ohrenschmerzen (Wurzel ins Ohr stecken)

Anwendung:

- Tee
- Suppe
- Sirup

Mehr Infos und Rezepte unter: [www.giesinger-rittersleute.de](http://www.giesinger-rittersleute.de)