

## Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

### ☐ Spitzwegerich

Der Spitzwegerich war ursprünglich im europäisch-asiatischen Raum beheimatet. Heute findet man die bis zu 50 cm hohe Pflanze weltweit.

Traditionell wurde der Spitzwegerich bei der Behandlung unterschiedlicher Beschwerden eingesetzt.

Er gilt - heute wissenschaftlich bestätigt - als besonders wirksam bei Entzündungen und Infektionen im Mund und Rachenbereich sowie bei entzündlichen Atemwegserkrankungen. Hier ist vor allem eine Minderung des Hustenreizes zu nennen.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Darüber hinaus besitzt der Spitzwegerich auch einen antibakteriellen Effekt. Hierdurch können die bereits erwähnten entzündlichen Prozesse günstig beeinflusst werden.

Auch in der äußerlichen Anwendung hat der Spitzwegerich eine Bedeutung. So kann er bei leichten entzündlichen Hauterkrankungen und Insektenstichen hilfreich sein.

#### **Atemwegserkrankungen und Entzündungen in Mund und Rachen**

Spitzwegerich hilft bei entzündlichen Atemwegserkrankungen, Erkältungen mit Hustenreiz sowie bei Infektionen in Mund und Rachen. Äußerlich können leichte Hautentzündungen behandelt werden.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

**Achtung:** Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.