

Breit-Wegerich

Plantago major

Plantaginaceae · Plantago · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ausdauernde, krautige Pflanze mit ovalen bis lanzettlichen Blättern und dichten, aufrechten Ähren.

WIRKUNG

- entzündungshemmend
- schleimlösend

ANWENDUNG

Extern: ['Pflanzliche Umschläge bei Insektenstichen, Verbrennungen, Ekzemen, Wunden']

Intern: ['Tee bei Husten und Halsschmerzen']

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- ekspektrant
- dregëzuese

ERKENNUNGSMERKMALE

Grundständige Rosette mit ovalen bis lanzettlichen Blättern und dichten, aufrechten Ähren.

WUCHS

Hemikryptophyt

STANDORT

Sonnig bis halbschattig, nährstoffreicher Boden

HERKUNFT

Eurasien, Nordafrika, Nordasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt

ZUBEREITUNG

- Tee

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 5, 9, 10] · Hinweis: Vermeiden Sie das Sammeln während der Blütezeit, da die Blätter dann bitter werden. · Bedingungen: Junge Blätter im Frühjahr sind am zartesten und besten für die Verwendung. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Frühling
- Monate: [8, 9] · Hinweis: Samen sind sehr klein und schwer zu sammeln. · Bedingungen: Reife Samen sind braun-grau und trocken. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: reif|Spätsommer bis Herbst
- Monate: [10, 3] · Hinweis: Wurzeln werden weniger genutzt als Blätter. · Bedingungen: Wurzeln sind traditionell im Herbst nach dem ersten Frost oder im Frühling vor dem Austrieb gesammelt. · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Austrieb|Herbst oder frühes Frühjahr

INHALTSSTOFFE

- ursolic acid
- stigmast-5-en-3-ol, (3β)-
- stigmast-5-en-3-ol
- asperuloside
- 3-{[3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy}-1,4,5-trihydroxycyclohexane-1-carboxylic acid
- asperuloside
- chlorogenic acid
- phytosterol
- quercetin
- citric acid
- hexacosane
- nonacosane
- methyl 3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoate
- (-)-malic acid
- tritriacontane
- ferulic acid
- tetratriacontane
- amyirin
- pentacosane
- syringic acid
- 2,5-dihydroxybenzoic acid
- nepitrin
- luteolin 7-o-glucuronide
- aucubin
- dotriacontane
- rutin
- methyl (9r,11z)-9-hydroxyoctadec-11-enoate
- hyperoside
- plantagoside
- verbascoside

ÄTHERISCHE ÖLE

- ursolic acid

- asperuloside
-
- 10-hydroxy-1,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydro-1h-pice
ne-4a-carboxylic acid
- asperuloside
-
- (2s,3r,4s,5r,6r)-2-[[[(1s,4as,5r)-5-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1h,4ah,5h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl]oxy}-
-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
-
- (2r)-2-[[[(1r,2s,6s)-5-hydroxy-2-(hydroxymethyl)-3,9-dioxatricyclo[4.4.0.0²,⁴]dec-7-en-10-yl]oxy}-6-(hydro
xymethyl)oxane-3,4,5-triol
-
- 2-({5,6-dihydroxy-2-methyl-3,9-dioxatricyclo[4.4.0.0²,⁴]dec-7-en-10-yl}oxy)-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,
5-triol
-
- (1s,4as,6s)-7-[(acetyloxy)methyl]-6-hydroxy-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-
2-yl]oxy}-1h,4ah,5h,6h-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylate
- amyrin
-
- (2s,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(2r,3r,4s,5s,6r)-2-[[[(1s,4as,5r,7ar)-5-hydroxy-7-(hydroxymethyl)-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-
3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1h,5h,7ah-cyclopenta[c]pyran-4a-yl]oxy}-4,5-dihydrox
y-6-(hydroxymethyl)oxan-3-yl]oxy}-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- aucubin
-
- 7-(hydroxymethyl)-1-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1h,4ah,5h,7ah-cyclopenta[c]py
ran-4-carboxylic acid
-
- (1s,4as,6s)-6-hydroxy-7-methyl-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1h,
4ah,5h,6h-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylate
-
- (1r,4ar,7ar)-7-(hydroxymethyl)-1-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1h,
4ah,5h,7ah-cyclopenta[c]pyran-4-carboxylic acid
-
- (1s,4as,7s,7as)-7-hydroxy-7-methyl-1-[[[(2s,3s,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy
]-1h,4ah,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-4-carbaldehyde

IN DER KÜCHE

Kalorien: 18

Protein: 2.29

Kohlenhydrate: 2.03

Ballaststoffe: 3.88

Fett: 0.18

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

GEGENANZEIGEN

- Allergien gegen Plantago oder andere Wegericharten
- Schwangerschaft (nach Rücksprache mit Arzt)

HÖCHSTMENGE

pihet dy tri gota në ditë

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.