

Gemeine Wegwarte

Cichorium intybus

Asteraceae · Cichorium · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Mehrkjährige krautige Pflanze mit einer durchschnittlichen Wuchshöhe von etwa 50–100 cm.

WIRKUNG

Reich an Ballaststoffen, Vitamin A, C, K, Kalium, Magnesium und Inulin (präbiotischer Kohlenhydrat)

ANWENDUNG

- Teil: Blätter · Form: Roh · Verwendung: Als Salat (bitter, aber gesund)
- Teil: Blätter · Form: Gekocht · Verwendung: Als Spinatersatz oder in Suppen
- Teil: Wurzeln · Form: Gekocht · Verwendung: Ähnlich wie Pastinaken oder Karotten
- Teil: Wurzeln · Form: Geröstet · Verwendung: Als Kaffeeersatz (Chicorée-Kaffee) oder in Kaffee-Mischungen

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Leberschwäche,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Effekt: Leber- und Gallentherapie · Beschreibung: Stimuliert die Verdauung und fördert die Gallensekretion
- Effekt: Appetitlosigkeit · Beschreibung: Regt den Appetit an
- Effekt: Entwässernd · Beschreibung: Unterstützt die Nierenfunktion
- Effekt: Hautkrankheiten · Beschreibung: Äußerlich als Umschlag bei Ekzemen oder Hautirritationen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Verdauungsbeschwerden
- Appetitlosigkeit
- Rheuma und Hautkrankheiten

WUCHS

Mehrkjährige krautige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Juli bis Oktober

STANDORT

Wiesen, Wegränder, Ackerränder, Gärten

HERKUNFT

Kontinente: ['Europa', 'Nordafrika', 'Westasien']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Wurzeln

ZUBEREITUNG

- Tee
- Sud

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blatt · Monate: [4, 5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: ...

SAMMELN

- Monate: [6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Mit einem Messer oder einer Schere abschneiden. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Frühhmorgen, wenn die Blüten geöffnet sind. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Mit einer Grabegabel oder einem Spaten ausgraben. · Bedingungen: Herbst oder Frühjahr nach der Blüte. · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|überreif
- Monate: [3, 4, 5, 6, 7, 8] · Hinweis: Mit der Hand oder einer Schere abreißen. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Frühling bis Herbst, junge Blätter bevorzugen. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Bitterstoffe
- Sesquiterpenlactone (Lactucin, Lactucopikrin)
- Cichoriensäure
- Hydroxycumarine (Umbelliferon, Aesculetin und sein Glucosid Aesculin)
- Scopoletin

ÄTHERISCHE ÖLE

- 9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-2,7-dioxo-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-4-yl 2-(4-hydroxyphenyl)acetate
- lactupicrin
- 4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- 11β,13-dihydrolactucin

- 4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
- 1,4a,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2-methylidene-hexadecahydronicene-3,10-diol
- lactucin
-
- (3s,3as,9r,11as)-3,6,10-trimethyl-9-[[[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- 6-hydroxy-5a,9-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,6h,7h,8h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2-one
- 9-(hydroxymethyl)-3,6-dimethyl-2,7-dioxo-3h,3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-4-yl 2-(4-hydroxyphenyl)acetate
- 9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
-
- 3,6,10-trimethyl-9-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
-
- (3as,4r,9ar,9bs)-4-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-6-methyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,9ah,9bh-azuleno[4,5-b]furan-2,7-dione
-
- 4-hydroxy-5-(hydroxymethyl)-8-methyl-3-methylidene-3ah,4h,4ah,9h,9ah-azuleno[6,5-b]furan-2,7-dione
-
- (3as,5r,6ar,9ar,9bs)-3,6,9-trimethylidene-5-[[[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-octahydroazuleno[4,5-b]furan-2-one

IN DER KÜCHE

- Blätter als Salat
- Wurzel als Kaffeeersatz

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Effekt: Magenbeschwerden · Bedingung: in großen Mengen
- Effekt: Übelkeit · Bedingung: bei empfindlichen Verdauungsorganen

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.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Wegwarte · Titel: Gemeine Wegwarte
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cichorium_intybus · Titel: PFAF — Cichorium intybus
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Cichorium%20intybus> · Titel: LOTUS — Cichorium intybus
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeine_Wegwarte · Titel: Gemeine Wegwarte - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://www.kneippbund.de/fileadmin/user_upload/kneipp-bund/dokumente/download/gesundheitstipps/heilpflanzen/Wegwarte.pdf · Titel: Gemeine Wegwarte - Kneipp-Bund
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/wegwarte.htm> · Titel: Gemeine Wegwarte - Heilpflanze der Volksmedizin
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2218-0532/92/2/31> · Titel: Medicinal Use of Chicory (Cichorium

intybus L.) - MDPI

- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3860133/> · Titel: Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology - PMC
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/259499895_Cichorium_intybus_Traditional_Uses_Phytochemistry_Pharmacology_and_Toxicology · Titel: (PDF) Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/343999507_Chicory_Cichorium_intybus_An_Ethno-medicinal_Herb_with_Wide_Spectrum_Medicinal_Properties · Titel: (PDF) Chicory (Cichorium intybus): An Ethno-medicinal Herb with Wide Spectrum Medicinal Properties
- Typ: web · Url: https://pdf.benchchem.com/13908/A_Technical_Guide_to_the_Bioactive_Constituents_of_Cichorium_intybus_Chicory_and_their_Relevance_in_Traditional_Chinese_Medicine.pdf · Titel: A Technical Guide to the Bioactive Constituents of Cichorium ...
- Typ: web · Url: <https://essentialherbs.com/pages/chicory-cichorium-intybus> · Titel: Chicory [Cichorium intybus]
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8005178/> · Titel: The Common Chicory (Cichorium intybus L.) as a Source of Extracts with Health-Promoting Properties—A Review - PMC
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3860133/> · Titel: Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology - PMC
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/library/chicory-cichorium-intybus/> · Titel: What are the Uses and Health Benefits of Chicory (Cichorium intybus)?
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Cichorium intybus](https://www.gbif.org/species/search?q=Cichorium+intybus) · Titel: GBIF — Cichorium intybus
- Typ: web · Url: <https://freudengarten.de/show/3429/wegwarte-anbauen-pflegen-und-ernten-so-gelingt-es-wirklich> · Titel: Wegwarte: Anbauen, pflegen und ernten – so gelingt es wirklich
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/wegwarten/gemeine-wegwarte> · Titel: Wegwarte: Tipps zu Pflanzung und Pflege - Mein schöner Garten
- Typ: web · Url: <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflanzen/wegwarte-zichorien-kaffee-verwendung-pflegen-100.html> · Titel: Wegwarte: Die blaue Wildschönheit im Garten pflanzen - mdr.de
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Cichorium+intybus> · Titel: Cichorium intybus Chicory, Radicchio, Succory, Witloof PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3860133/> · Titel: Cichorium intybus: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology - PMC
- Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Cichorium%20intybus · Titel: EMA — Cichorium intybus
- Typ: web · Url: <https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/phytotherapie/detail/unterschaetzte-heilpflanze-die-gemeine-wegwarte-cichorium-intybus-l-4532> · Titel: Unterschätzte Heilpflanze: die Gemeine Wegwarte (Cichorium ...