

# Weg-Rauke

*Sisymbrium officinale*

Brassicaceae · *Sisymbrium* · Brassicales · Magnoliopsida



## ÜBER DIE PFLANZE

Einjährige Pflanze der Familie der Kreuzblütler, die weltweit verbreitet ist und oft an Wegrändern und Ruderalflächen zu finden ist.

## WIRKUNG

- antiphlogistisch
- expektorierend
- antiseptisch

## ANWENDUNG

Traditionell: ['Hausmittel bei Husten, Bronchitis']

Moderne forschung: ['antimikrobielle Wirkung', 'antioxidative Aktivität']

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- bei Entzündungen der Atemwege
- hustenlindernd
- bei Hautirritationen und Wunden

## ERKENNUNGSMERKMALE

Stiel: aufrecht, verzweigt, behaart oder kahl

Frucht: schote aufrecht am Stängel anliegend

## WUCHS

einjährig

## BLÜTEZEIT

- Mai-Oktober

## STANDORT

lichtliebend, mäßig trocken bis frisch, nährstoffreich

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Samen: gemahlen zu Senf · Blätter: junge Blätter als Rauke

## ZUBEREITUNG

- Tee

- Sirup

#### ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [3, 4, 5, 9, 10] · Hinweis: vor der Blüte oder im Herbst nach dem ersten Frost für intensiveren Geschmack.
- Teil: Samen · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: wenn die Schoten braun und knirschend sind. · Mondphase: abnehmend

#### SAMMELN

- Monate: [4, 5] · Hinweis: Blätter können das ganze Jahr über geerntet werden, jedoch sind junge Triebe vor der Blüte am besten. · Bedingungen: frische und zarte Blätter ernten, bevor die Pflanze zur Blüte kommt. · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor der Blüte|junge Triebe
- Monate: [8, 9] · Hinweis: Samen sollten vorsichtig aus den Schoten gewonnen werden. · Bedingungen: Ernten Sie die Samen, wenn die Schoten braun und trocken sind. · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: braune und trockene Schoten
- Monate: [7, 8] · Hinweis: Gesamtpflanze wird zur Herstellung von Tee oder Arzneimitteln verwendet. · Bedingungen: Pflanzen nahe der Basis abschneiden und an einem schattigen Ort trocknen. · Pflanzenteil: Gesamtpflanze · Reifezustand: Blütephase

#### INHALTSSTOFFE

- Senfoele: ['Allylsenfö', 'Phenylsenfö'] · Flavonoide: ['Quercetin', 'Kaempferol'] · Glucosinolate: ['Sinigrin', 'Gluconapin', 'Progoitrin']

### SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

#### GIFTIGKEIT

schwach

#### NEBENWIRKUNGEN

- Magenreizungen bei Überdosierung

#### GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft nicht empfohlen

#### WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: verstärkt|hemmt · Hinweis: Theoretisch könnte die Pflanze bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern (z. B. Marcumar, Phenprocoumon, ASS) zu einer Verstärkung der Gerinnungshemmung führen. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: verstärkt · Hinweis: Die Pflanze wirkt leicht harntreibend. Bei gleichzeitiger Einnahme von harntreibenden Medikamenten (z. B. Furosemid, Thiazide) könnte der Effekt verstärkt werden. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: hemmt|neutral · Hinweis: Die Pflanze enthält Phytoöstrogene (z. B. Isoflavone), die theoretisch bei Hormonersatztherapie (HRT) oder Tamoxifen eine Wechselwirkung haben könnten. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: verstärkt · Hinweis: Bei hohen Dosen könnte die Pflanze abführend wirken. Bei gleichzeitiger Einnahme von Abführmitteln könnte es zu verstärkter Durchfallneigung kommen. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Kreuzallergien mit anderen Brassicaceae (z. B. Senf, Kohl, Raps) sind möglich, besonders bei Pollenallergikern. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Bei Schwangerschaft & Stillzeit: Keine ausreichenden Daten zur Sicherheit. Traditionell wurde *Sisymbrium officinale* in der Volksmedizin bei Schwangerschaftsbeschwerden eingesetzt, aber Vorsicht geboten. · Pflanze latein: *Sisymbrium*

officinale · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss

- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Bei Lebererkrankungen sollte die Einnahme vermieden werden, da Gerbstoffe die Leber belasten könnten. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: NIE\_kombinieren · Hinweis: Bei Niereninsuffizienz könnte die harntreibende Wirkung problematisch sein. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: verstärkt|hemmt · Hinweis: Kombination mit anderen entzündungshemmenden Kräutern (z. B. Kurkuma, Ingwer) könnte synergistisch wirken, aber auch die Nebenwirkungen verstärken. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: verstärkt · Hinweis: Kombination mit harntreibenden Kräutern (z. B. Brennnessel, Birkenblätter) könnte die Wirkung verstärken. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: traditionelle\_kombination · Hinweis: Bei Halsentzündungen wird Hedge Mustard (als Tee oder Sirup) oft mit Honig kombiniert, um die Wirkung zu verstärken. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss
- Typ: traditionelle\_kombination · Hinweis: Bei Verdauungsbeschwerden kann Hedge Mustard mit Fenchel oder Kamille gemischt werden, um Krämpfe zu lindern. · Pflanze latein: *Sisymbrium officinale* · Pflanze deutsch: Weg-Rauke, Hedernuss, Garten-Hedernuss

#### QUELLEN

- Typ: wikipedia\_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Weg-Rauke> · Titel: Weg-Rauke
- Typ: wikipedia\_de · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/WEG-Baureihe\\_455](https://de.wikipedia.org/wiki/WEG-Baureihe_455) · Titel: WEG-Baureihe 455
- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium\\_officinale](https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium_officinale) · Titel: *Sisymbrium officinale*
- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium\\_officinale](https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium_officinale) · Titel: *Sisymbrium officinale*
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium officinale](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium_officinale) · Titel: PFAF — *Sisymbrium officinale*
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Sisymbrium%20officinale> · Titel: LOTUS — *Sisymbrium officinale*
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium\\_officinale](https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium_officinale) · Titel: *Sisymbrium officinale* - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874109007387> · Titel: Pharmacological and phytochemical study on a *Sisymbrium officinale* Scop. extract - ScienceDirect
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/sisymbrium-officinale> · Titel: *Sisymbrium officinale* - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium\\_officinale](https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium_officinale) · Titel: *Sisymbrium officinale* - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32018307/> · Titel: *Sisymbrium officinale*, the Plant of Singers: A Review of Its Properties and Uses - PubMed
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874109007387> · Titel: Pharmacological and phytochemical study on a *Sisymbrium officinale* Scop. extract - ScienceDirect
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Weg-Rauke> · Titel: Weg-Rauke - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874109007387> · Titel: Pharmacological and phytochemical study on a *Sisymbrium officinale* Scop. extract - ScienceDirect
- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium\\_officinale](https://en.wikipedia.org/wiki/Sisymbrium_officinale) · Titel: *Sisymbrium officinale* - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5853-sisymbrium-officinale--hedge-mustard> · Titel: *Sisymbrium officinale* (Hedge Mustard) in Ayurveda

- Typ: web · Url: [https://grokipedia.com/page/Sisymbrium\\_officinale](https://grokipedia.com/page/Sisymbrium_officinale) · Titel: Sisymbrium officinale — Grokipedia