Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 7-8: Hallo, hier spricht Ihr Körper!

Artikel: Die blaue Sonnenbraut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554558

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sonnenbraut, Hansl am Weg, Wandelistängel, Wegeleuchte, wilder Endifi oder Hasenmilch – die Wegwarte hat viele Namen und vielerlei Anwendungen.

Die blaue Sonnenbraut

Wenn die Wegwarte blüht, ist es Sommer. Was uns da in bezauberndem Blau von fast jedem Strassenrand her zunickt, ist eine äusserst vielseitige Heil- und Küchenpflanze.

Die sommerhimmelblauen Blumen schmücken Wegränder, Bahndämme und Ödland zwischen Juli und September. Der widerstandsfähigen Wegwarte macht sogar ein Standort an der Hauptstrasse oder auf dem Mittelstreifen der Autobahn nichts aus – Hauptsache, es ist sonnig und trocken.

Es gibt nicht viele blaue Wildblumen, noch weniger blaue Korbblütler. Dem genauen Beobachter fällt auf, dass die Blütenköpfchen nur bei hellem Sonnenschein offen sind – ganze Strassen können ihren Charakter durch das Schliessen und Öffnen der Wegwartenblüten verändern.

«Sonnenbraut» ist nur einer der vielen Namen für die Wegwarte, deren Blüten der Legende nach die blauen Augen eines verwandelten Burgfräuleins sind, das am Wege vergeblich auf die Rückkehr des Geliebten wartet. Ein anderer Mythos besagt, dass eine Wegwarte unter dem Kopfkissen eines Mädchens im Traum den zukünftigen Ehemann erscheinen lässt.

Die Vielseitige

In Wirklichkeit kann sie viel mehr. In der Pflanze mit den hellblauen Blüten, deren Ränder mausezähnchenartig gezackt sind, stecken nämlich gleich drei liebe Bekannte. Von der Wegwarte (Cichorium intybus) gibt es zwei Zuchtformen: die Variante «sativum», die Kaffeezichorie, und die Variante «foliosum» mit den Untervarianten Chicorée, Radicchio und Zuckerhut.

So begleitet sie uns nicht nur im Sommer als Augenweide am Wegesrand, sondern auch beim Essen und Trinken. Eine nahe Verwandte, Cichorium endivia, bereichert als Endivie, Eskariol (breitblättrig und nicht so kraus wie die Endivie) oder als Frisée die Salatbar.

Für Leber, Galle, Appetit und Haut

Blüten, Blätter und Wurzeln der Wegwarte oder Wilden Zichorie werden als anregende und kräftigende Arzneien benutzt. Blüten und Blätter pflückt man im Juli und August, die Wurzel wird im Spätherbst ausgegraben.

Als den Stoffwechsel regulierendes Mittel haben Sebastian Kneipp und Alfred Vogel (besonders im «Leberbuch») die Wegwarte hervorgehoben. Dies hat auch heute noch Gültigkeit, und Magen-, Leber- und Galletees verzichten nicht auf die Wegwarte als wichtigen Bestandteil. Gerne wird sie auch bei Appetitlosigkeit und als Kräftigungsmittel verwendet.

Die Hauptwirkstoffe sind Inulin (ein Ballaststoff, der die gesunde Darmflora stärkt) und Cholin (ein vitamin-ähnlicher Stoff, der die Ablagerung von Fett im Körper vermindert und unter anderem blutdrucksenkend wirkt). Der Bitterstoff Intybin ist zwar geschmacklich ein wenig gewöhnungsbedürftig, regt aber Speichelfluss und Magensekretion an und wirkt galle- und harntreibend.

Die Pflanzenheilkunde schätzt die Wegwarte auch als eines der wenigen Phytotherapeutika für die Milz, und in der ägyptischen Volksmedizin wird die Wurzel bei Tachykardie (zu schnellem Herzschlag) verwendet.

Äusserlich wird die Wegwarte zur allgemeinen Reinigung bei Hautkrankheiten und Ekzemen eingesetzt. Die zerquetschten Blätter kann man als helfenden Umschlag bei Entzündungen verwenden. Unter dem Namen «Chicory» ist sie auch eine der «Bachblüten».

Wegwarten-Tees

stimmungsaufhellend und gut zur Leber

Leber-Galle-Milz-Tee

50 g Wegwartewurzeln (Radix Chichorii)
30 g Löwenzahnwurzeln (Radix Taraxaci)
30 g Mariendistelsamen (Fructus Carcui Mariae)

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Ein TL Tee auf eine Tasse Wasser kalt ansetzen und fünf Minuten kochen lassen. 2-3 Tassen täglich - bitter, aber wohltuend.

Nimmerweh-Teemischung

20 g Wegwartenblüten
20 g Blaue Malvenblüten
10 g Veilchenblüten
10 g Borretschblüten

Ein stimmungsaufhellender Tee: Einen gehäuften Teelöffel mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen (in einem Glasgefäss, dann kann man die schöne Blaufärbung beobachten).

Rezepte aus: Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde

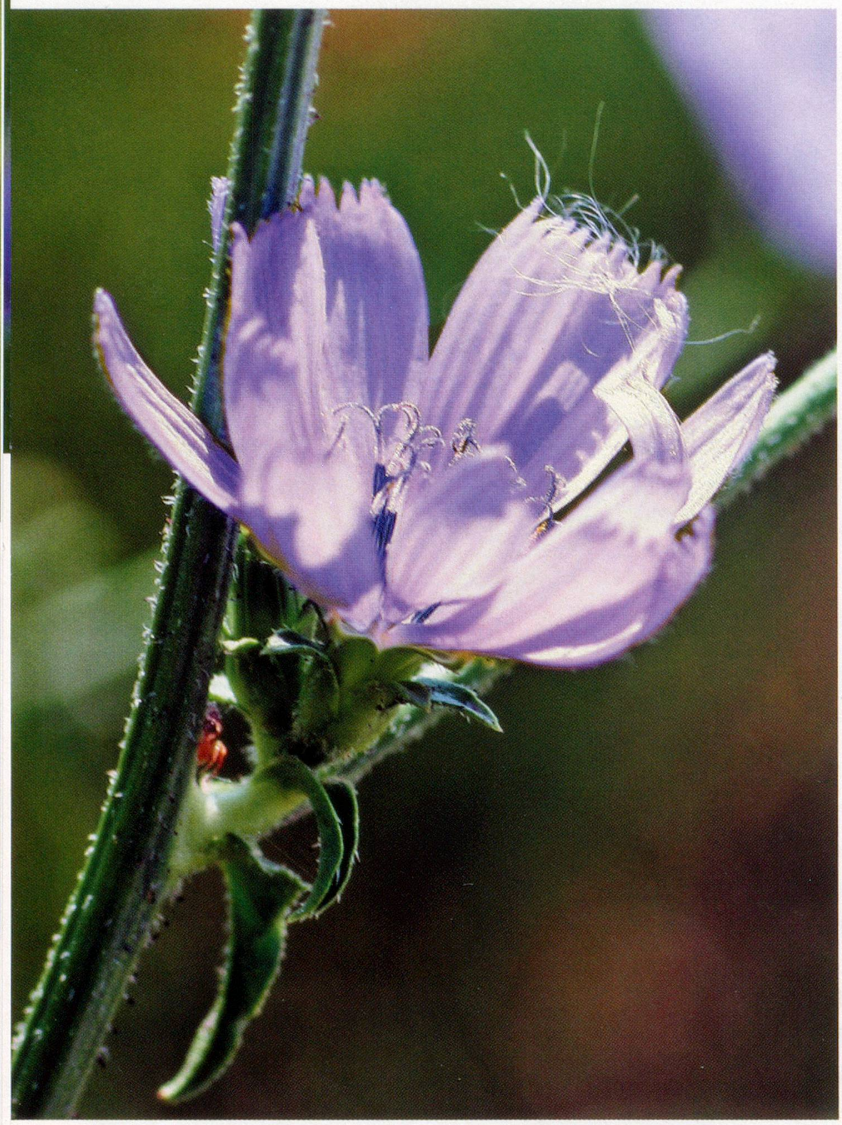
Die Wegwarte und Napoleon

Die geröstete und gemahlene Wurzel der Wegwarte hat schon oft als Kaffeeersatz oder -zusatz herhalten müssen und heisst dann nach ihrem lateinischen Namen «Zichorie».

Diese Verwendung war zwar schon im 17. Jahrhundert bekannt, aber ihren endgültigen Durchbruch hat die Zichorie Napoleon zu verdanken. 1806 verhängte der französische Kaiser die Kontinentalsperre, eigentlich als Wirtschaftsblockade gegen England gedacht. England schadete dies wenig – aber in Frankreich und anderen Staaten auf dem europäischen Festland wurden Lebensmittel, insbesondere importierte Genussmittel wie die exotischen Kaffeebohnen, knapp. Gleichzeitig erhöhten die exportierenden Länder die Kaffeepreise – die Zichorie begann ihren Siegeszug.

Aus dieser Zeit stammt wohl auch der schöne Name «Muckefuck»: Das wurde im verarmten Rheinland aus der Bezeichnung «Mocca faux», «falscher Kaffee».

Die zarten Blüten sitzen auf sparrigen, verästelten Stängeln. Die Wegwarte kann – je nach Standort – bis zu 150 Zentimeter gross werden.



Am staubigen Feldweg die Wegwarte – schau!
Die leuchtenden Blüten wie der Himmel so blau.

Cicely Mary Barker

Zur Zeit der industriellen Revolution wurde die Verbreitung des Ersatzkaffees, sogar von Staats wegen gefördert. «Echter» Kaffee war ein Luxusgut und für Arbeiter zu teuer. Stattdessen half billiger Branntwein den Fabrikarbeitern, die bis zu 16 Stunden pro Tag schufteten, sich aufzumuntern und ihren schwierigen Alltag zu bewältigen.

Nun aber gab es «Ersatzkaffee». Die Beliebtheit des gesünderen Zichorienkaffees auch bei den Arbeitern und der Landbevölkerung kam den Staaten im Kampf gegen den Alkoholismus sehr entgegen. (Eine Rolle spielte aber auch das Bestreben, den Konsum von importiertem ausländischen Kaffee zu begrenzen.) So begann dank der Zichorie auch in Bauern- und Arbeiterhaushalten im 19. Jahrhundert der Tag mit einer Tasse Kaffee.

Heute wird Ersatzkaffee nicht mehr so bezeichnet, zu abfällig ist das Wörtchen «Ersatz». Als Landkaffee kennt und liebt man ihn aber immer noch, meist gemischt mit getrockneten Feigen und Getreide. Nicht zuletzt basiert auch A.Vogel Bambu auf Zichorie, der «Kaffee-Wegwarte».

Die Wegwarte auf dem Teller

Durch Züchtungen für den Ersatzkaffee entstanden Sorten mit dickeren Wurzeln. Aus der Wurzelzichorie ging etwa in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Sorte «Witloof» (Weisslaub) hervor, aus der man bis heute den Chicorée treibt. Als Salat, viel besser aber noch als gedünstetes Gemüse mit feinen Saucen oder überbacken, bereichert er seitdem den winterlichen Speisezettel.

Im Mittelmeerraum, besonders in Italien, gibt es zahlreiche Zichoriensorten, die als Wintersalate genutzt werden. Aus Kampanien und Kalabrien stammt wahrscheinlich die traditionelle Verwendung der Wildform als Salat oder Gemüse.
Italienische Gastarbeiter führten die Catalogna in die Schweiz ein, eine löwenzahnähnliche Zichorie, die in unseren Breitengraden nicht winterhart ist, die man aber inzwischen auch auf Märkten und bei den Grossverteilern kaufen kann. Zuckerhut und die rotblättrige Form Radicchio sind schon länger bei uns bekannt.
Zichoriensalate sind ausserordentlich gesund, leicht anzubauen und für Schnecken kaum interessant – was den Hobbygärtner freut, der sich mit den gefrässigen Schleichern um die zarten Salate streitet.
Übrigens: Wenn Sie diese Kulturformen im Garten blühen lassen, werden Sie die gleichen wunderschön blauen Blüten wie bei der Wegwarte entdecken. • CR

Frisée (links), Radicchio und Chicorée (oben) sind aus Zuchtformen der Wegwarte/Zichorie entstanden und mit ihren verdauungsfördernden Bitterstoffen sehr gesund.