



Wegrauke (*Sisymbrium officinale*)



Der Gattungsname *Sisymbrium* ist vom Lateinischen (lat. ‚sisymbrium‘) und Griechischen (gr. ‚sisymbrium‘) übernommen, der Name einer „wohlriechenden Pflanze“. Auch der deutsche Namen „Rauke“, von lat. ‚eruca‘ (= Senfkohl), ital. dann ‚ruca‘, ist ein Gemeinschaftsnamen für verschiedene Kreuzblütler (Brassicaceae). ‚*officinale*‘ bedeutet: in den Apotheken gebraucht.

In der Tat hieß die Wegrauke in Frankreich früher „herbe de chanthe“, übersetzt „**Sängerkraut**“, weil die Sänger vor dem Auftritt gern eine Tasse Raukentees tranken, der gegen Heiserkeit half.

Die Weg-Rauke ist vorwiegend als Unkraut an Wegrändern von Feldern, auf Schutt, Dämmen und an Ufern. oder in Gärten bekannt. In Europa kommt sie sehr häufig vor und hat sich mit der Zeit verschiedene Namen zu Eigen gemacht. Während sie früher in der Volksheilkunde eingesetzt wurde, ist sie inzwischen in der Schulmedizin beinahe in Vergessenheit geraten.

Die einjährige Pflanze wächst bevorzugt auf nährstoffreichen Böden an warmen Stellen.

Die Wegrauke wird 30 bis 60 cm hoch. In Bodennähe wächst eine Blätter-Rosette mit fiederteilig gelappten Blättern.

Weiter oben werden die Blätter schmäler und kleiner. An den Rändern sind die Blätter gesägt.



Ab Mai blühen die kleinen, gelben Blüten an den verzweigten Stängeln. Die Blüten haben vier Blütenblätter und werden etwa drei mm groß.

Aus den Blüten entwickeln sich schmale Schoten, die eng am Stängel stehen. Die Samen in den schmalen Schoten der Weg-Rauke haben ein senfartiges Aroma und können daher auch als Gewürz dienen. Zudem besteht auch die Möglichkeit, die Pflanze zu pulverisieren und als Senfpulver einzusetzen. Hinzu kommt der kresseartige, pikante Geschmack der gehackten Blätter, die dementsprechend genutzt werden können.

Da die Weg-Rauke eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Echten Eisenkraut (*Verbena officinalis*) hat, wird sie auch als Gelbes Eisenkraut bezeichnet.

Kurzfilm auf Youtube, die Weg-Rauke: <https://www.youtube.com/watch?v=8L6aU18rFcg>

Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe der Wegrauke sind prädestiniert um gegen verschiedene Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt zu werden. Sie enthält ätherische Öle, Schwefelverbindungen wie Senfölglykoside und Rhodanwasserstoff, Myrosin, Gerbsäure sowie Vitamin C. Daher wird sie ab und an in der Pharmazie genutzt. Medizinisch eingesetzt wird lediglich das frische blühende oder getrocknete Kraut.

Weg-Rauke wirkt blutstillend, schleimlösend, harntreibend, vitalisierend, auswurfördernd, hustenlindernd, wunddesinfizierend, verdauungsfördernd und tonisierend.

Anwendung

Die Wegrauke wird vor allem zur Behandlung von Erkrankungen des Mund-Rachenraums verwendet.

Ihre günstige Wirkung bei Entzündungen der Atmungsorgane wurde bereits in der Renaissance schriftlich erwähnt. Seit dem 17. Jahrhundert galt die **Wegrauke** als Heilkraut der Redner, Schauspieler und Sänger (man spricht vom Sängerkraut), denn sie schafft Linderung für Stimmband, Kehlkopf oder Abhilfe bei Luftröhrenentzündungen, bei Heiserkeit, Verschleimung und akutem Kehlkopfkatarrh, Erkältungskrankheiten, Husten und Bronchitis. Es löst hartnäckig festsitzenden Bronchialschleim und erleichtert die Atmung wesentlich. Wegrauken sollten nach Möglichkeit frisch angewendet werden, doch sind sie auch getrocknet wirksam.

Außerdem ist sie auswurfördernd, desinfizierend und daher eine gute Möglichkeit, bei Beschwerden im Bereich des Halses und der Nebenhöhlen.

Wegrauken-Tee

Zur Behandlung von Husten nimmt man 30 g Kraut auf einen Liter kochendes Wasser (Ziehzeit: 20 Minuten).

Wer akute oder chronische Bronchitis hat, lässt die 30 g blühenden Trieb-Spitzen 10 Minuten lang ziehen.

Damit der doch ziemlich herbe Tee etwas angenehmer schmeckt, empfiehlt es sich, ihn mit etwas Honig zu süßen.

Bei Heiserkeit gurgelt man mit dem Tee.

Außerdem kann man aus der Wegrauke noch eine Tinktur und Hustensaft herstellen.

Darüber hinaus findet der Arzneitee auch bei der Behandlung von Darmbeschwerden, Gallen-Entzündungen, Gelbsucht, Verstopfung und Herz-Insuffizienz Anwendung.

Auch wenn die Wegrauke in der Schulmedizin kaum noch eingesetzt wird, findet sie immer noch Anwendung in der Homöopathie.

Als homöopathisches Fertigarzneimittel verwendet man sie gegen Erkältungen und Heiserkeit. Die medizinische Indikation Skorbut ist heute nicht mehr aktuell, da der Skorbut hierzulande nicht mehr vorkommt.

Vitamin C-Mangelerkrankungen werden meist mit stärkeren Präparaten als der Wegrauke behandelt.

Ein weiteres Kraut für die Stimme, den Sängern oder Vortragenden, ist der **Odermennig**. Dieser wird im nächsten Kräuterbrief Juni 2021 beschrieben.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

<https://gesund.co.at/wegrauke-heilpflanzenlexikon-23577/>

<https://gesundpedia.de/Weg-Rauke>

<https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/wegrauke.htm>

<https://arzneipflanzenlexikon.info/wegrauke.php>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/wegrauke.htm>