

## Cichorium intybus

---

### Die Vorteile einer Kurzbeschreibung eines Arzneimittelbildes

- 1. Schnelle Orientierung:** Sie ermöglicht ein rasches Einordnen eines Falles. In der Praxis hilft eine prägnante Essenzformulierung, sofort zu erkennen, ob ein Mittel grundsätzlich passt oder nicht.
- 2. Erkennen der Kernidee:** Eine gute Kurzbeschreibung verdichtet das Arzneimittel auf sein zentrales Thema (Essenz, Leitmotiv, Konflikt). Dadurch wird das Mittel nicht als Ansammlung von Symptomen, sondern als inneres Muster verstanden.
- 3. Bessere Differenzialdiagnose:** Durch klare Schlagwörter lassen sich ähnliche Mittel schneller voneinander abgrenzen (z. B. Pflicht / Funktionieren vs. Anerkennung / Sichtbarkeit).
- 4. Gedächtnisstütze:** Komplexe Materia-medica-Inhalte bleiben leichter abrufbar, wenn sie auf eine prägnante Kernaussage reduziert sind.
- 5. Struktur in der Fallanalyse:** Kurzbeschreibungen helfen, Fälle systematisch zu prüfen:  
Passt die Essenz? Passt die Serie? Passt das Stadium?

Sieh die Welt in einem Körnchen Sand,  
und den Himmel in einer wilden Blume;  
halte Unendlichkeit in Deiner Hand  
und lebe Ewigkeit in einer Stunde

*William Blake (Auguries of Innocence - Omen der Unschuld)*

Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit, davon lebt sie. Um deine Gesundheit musst du dich selbst kümmern davon lebst Du.

*H. P.*

**Anmerkung:** Eine Kurzbeschreibung ersetzt keine vollständige Fallanalyse oder Repertorisation, sondern dient als Kompass, nicht als endgültige Landkarte.

Die PDF Dokumente stellen keine Abschlussarbeiten dar, sie befinden sich laufend in Arbeit und werden um weitere Beiträge der großen Homöopathen, auf der Grundlage von geheilten Fällen und der Systematisierung der homöopathischen Arzneimittel ergänzt.

Für den rascheren Überblick und zur unmittelbareren Unterscheidung zwischen körperlich-, seelisch-, emotionalen und geistigen Befindlichkeiten und Symptomen, habe ich eine farbliche Unterscheidung vorgenommen.

#### Allgemein medizinische Zeichen innerhalb des folgenden Textes ...

**Zeichenerläuterung:** ↑ - Besserung durch ... / ↓ - Verschlimmerung durch ... / ⚡ - steht für Schmerzen

**C.M. Boger / R. Sankaran** ...Erfahrene Meister der Homöopathie + Medizin / Hinweise zum Nachschlagen

**Rot** unterlegter Text: Körperliche Erkrankungen und Krankheitsbilder

**Blau** unterlegter Text: Emotional-mentale Beschwerden + Krankheitsbilder oder Geschehnisse

**Violett** unterlegter Text: Reaktionsarten auf Lebensumstände, Eindrücke + Klimatische Verhältnisse etc.

**Grün** unterlegter Text: Vergleichs Arzneien (Differenzialdiagnose) + sonstige Heilstoffe + Therapieformen

**Weibliche bzw. männliche Form:** Die Ausführungen in dieser Arbeit beziehen sich auf beide Geschlechter. Damit der Text besser lesbar ist, habe ich auf die Verwendung von Schrägstrichen nach dem Muster der/die Homöopath/in und auf die Form Patientin und Patient verzichtet. Wenn hier z.B. Homöopath, Patient, Arzt, Experte etc. geschrieben steht ist immer auch die Homöopathin, Ärztin, Patientin bzw. Expertin etc. gemeint.

**Cichorium intybus:** Die Gemeine Wegwarte oder Gewöhnliche Wegwarte. Kulturformen sind Chicorée, Zuckerhut (Fleischkraut), Radicchio, Schnitzzichorie und die Wurzelzichorie.

**ASTERIDEN; Euasteriden I - Ordnung:** Asternartige (Asterales); **Familie:** Korbblütler (**Asteraceae**); **Unterfamilie:** Cichorioideae; **Tribus:** Cichorieae; **Gattung:** Wegwarten (*Cichorium*); **Art:** Gemeine Wegwarte; **Wissenschaftlicher Name:** *Cichorium intybus*. Homöopathisch vergleichbar mit der **Goldserie!**



- Cichorium intybus Wegwarte



Illustration



Blütenstand

## Allgemeines – Botanik und Geschichte

Die Wegwarten (*Cichorium*), auch Zichorien genannt, sind eine Pflanzengattung in der Familie der **Korbblütler (Asteraceae)**. Salatsorten wie Zuckerhutsalat, Chicorée oder Radicchio sind durch Züchtung aus der Wegwarte entstanden. Die Wurzel lässt sich als Kaffee-Ersatz »Muckefuck« rösten und genießen.

Die Gewöhnliche Wegwarte kommt ursprünglich aus Europa (mit Ausnahme von Großbritannien, Irland und Island) bis Zentralasien und dem westlichen Himalaya, sowie in Nordafrika in Marokko, Algerien, Tunesien und Ägypten vor. In Großbritannien und Irland, in einzelnen Ländern Afrikas, in Ostasien, weiten Teilen Amerikas und in Australien ist sie ein Neophyt. Die sechs bis acht Arten sind in Eurasien und Nordafrika verbreitet. In Mitteleuropa ist nur die Gemeine Wegwarte (*Cichorium intybus*) heimisch.

Die Pflanze wächst in Mitteleuropa bevorzugt an Wegrändern, Weiden und Äckern und zeichnet sich durch ihre leuchtend blauen Blüten aus. Sie kann in Höhen bis auf 1500 Meter wachsen. In den Allgäuer Alpen steigt sie im Vorarlberger Teil an der Auenhütte im Schwarzwassertal bis zu einer Höhenlage von 1280 Metern auf. In Tirol kommt sie bis in eine Höhenlage von 1450 Meter, in Arosa bis 1780 Meter vor.

Die Gewöhnliche Wegwarte ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 140, selten bis zu 200 Zentimetern erreicht. Sie führt weißen Milchsaft. Die Art besitzt eine tiefreichende Pfahlwurzel. Die Stängel stehen steif aufrecht, sind derb, kantig und besonders im oberen Teil sparrig-ästig. Die Grundblätter und die unteren Stängelblätter sind schrotsägeförmig fiederschnittig, sie sind gestielt und ihre Unterseite ist borstig behaart. Die Grundblätter sind 8 bis 25 cm lang und 1 bis 7 cm breit. Die oberen Stängelblätter haben eine länglich-lanzettliche Form, sind fiederspaltig bis ungeteilt und sind ohne Blattstiel sitzend mit gehörtem oder herzförmigem Blattgrund.

Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Die auffälligen Blütenstände werden jeweils nur für einen Tag geöffnet und sind meist schon am frühen Nachmittag wieder geschlossen. Während in älteren Veröffentlichungen davon gesprochen wird, dass die Blüten nur am Vormittag geöffnet wären, beträgt die tatsächliche Blütenöffnungszeit zwischen 4 und 7,5 Stunden und hängt von Temperatur, Tageslänge sowie Anzahl der Blütenbesucher ab. Im Herbst können geöffnete Blüten auch noch am späteren Nachmittag gefunden werden. Sind die Blüten geschlossen, hebt sich die Pflanze kaum noch gegen ihre Umgebung ab. Die Blütenkronröhre ist 3 Millimeter lang, die Zunge der Randblüten bis 14 Millimeter lang. Die Achänen sind 2 bis 3 mm lang, eilänglich, eher kantig und haben keinen deutlich ausgeprägten Pappus; dieser besteht nur aus kurzen, eher unscheinbaren Schüppchen.

Der Lebensraum für die Wegwarte ist bedroht. Hamburg und Niedersachsen stufen die Pflanze als gefährdet ein. In weiteren Bundesländern findet sich die Pflanze auf der sogenannten Vorwarnliste. Auf allen sonnigen unversiegelten Restflächen, Saumstrukturen und Brachflächen wächst die Wegwarte besonders gern.

Sie eignet sich sehr gut zum Beispiel für Privatgärten vor der Haustür, Hangböschungen, entlang der Grundstücksgrenzen. Selbst Garagenauffahrten und Pkw-Stellplätze akzeptiert sie als ihren Lebensraum. Wer den Erhalt der Pflanze unterstützen möchte: Von der Wegwarte gibt es für die Frühlingsaussaat Samen zu kaufen (in Ansaat-Mischungen u. a. bei [www.saatkontor.de](http://www.saatkontor.de)) oder in kleinen Portionen bei der Loki Schmidt Stiftung oder dem BUND gegen eine Spende.

Die Heilkraft der **Cichorie** der Wegwarte ist seit der Antike bekannt. Bei **Plinius** und **Dioskurides** war sie schon im Alten Ägypten ein magenstärkendes Gemüse. Die Bitterstoffe helfen bei **Verdauungsstörungen**, wie **Blähungen**, **Völlegefühl** und **Appetitlosigkeit**.

In der Volksmedizin wurde sie vor allem als Bittermittel zur Unterstützung von Leber, Galle und Verdauung eingesetzt. Zudem fand sie als Kaffeeersatz Verwendung. Sie und die **Endivie** sind wichtige Nutzpflanzen. Der deutschsprachige Trivialname Wegwarte (ursprünglich für **Cichorium intybus**) bedeutet »Wegzeichen«, es ist aber nicht genau klar, wie es zu diesem Namen kam. In die Homöopathie wurde sie aufgrund ihrer Wirkung auf Verdauung und Psyche aufgenommen.

### **Anwendungsbereiche in der Homöopathie:**

Zur Arzneiherstellung wird die frische Pflanze verwendet, als Tinktur oder Zerkleinerung der getrockneten Wurzeln. Homöopathen wenden **Cichorium intybus** bei Patienten mit **Leber-** und **Galleerkrankungen** an. **Cichorium** wird bei **Verdauungsstörungen** mit **Leberbeteiligung** eingesetzt, besonders bei **Völlegefühl**, **Blähungen** und **Appetitlosigkeit**. Ebenso bei Beschwerden, die mit **emotionaler Abhängigkeit** oder **unterdrückten Gefühlen** verbunden sind. Anwendung auch bei Kindern mit **Verdauungsproblemen** und ausgeprägtem Bedürfnis nach Zuwendung.

### **Hauptwirkungsbereich**

Verdauungstrakt, Leber-Galle-System, Psyche.

**J. H. Clarke:** Klinik-**Amblyopie** (Schwachsichtigkeit). **Verstopfung**. **Kopfschmerzen**.

### **Geist und Gemüt – Wesen und Typ**

**Cichorium-Menschen** sind stark auf Bindung und Zuwendung ausgerichtet. Sie zeigen ein großes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Fürsorge und emotionaler Nähe. Häufig sind sie besitzergreifend, erwarten Gegenliebe und reagieren empfindlich auf Zurückweisung. Man erkennt ein forderndes, anhängliches Verhalten mit Neigung zu Kränkbarkeit.

Eine Homöopathin schreibt: „Letztes Jahr verschrieb ich **Cichorium 1M** für einen dreijährigen Jungen, der sich die Farbe **1AB Gelb** aussuchte. Seine alleinerziehende Mutter hatte das Kind abtreiben lassen wollen; alles war geplant und der Termin damals sogar schon gebucht! Ich repertorisierte nicht, ließ das Kind nur seine Lieblingsfarbe aussuchen und wusste, als ich dabei **Cichorium** entdeckte, dass es das Mittel war, weil ich das **Abtreibungsthema** kannte. Vier Monate später war er mit seiner Mutter wieder hier, und es war unglaublich zu sehen, wie da ein ganz anderes Kind vor mir saß. Das gab mir und der Mutter ein Gefühl größter Genugtuung und Freude! Die Mutter sagt, sie hat seither ein ganz neues Kind, und das Leben ist für beide so viel leichter geworden. Ich kenne den Jungen, seit er ein Jahr alt war. Inzwischen ist er vier und es geht ihm gut.“

### **Allgemeinbefinden**

Empfindlich, leicht gekränkt, innerlich abhängig von Zuwendung. Körperlich oft belastet durch Verdauungsprobleme.

**Appetit und Verlangen:** Appetit wechselnd, oft Völlegefühl. Verlangen nach Bitterstoffen möglich.

**Schlaf:** Unruhig, besonders bei emotionaler Unzufriedenheit.

**Träume:** Träume mit emotionalem Inhalt, z. B. von Verlust oder Beziehung.

**Schweiß:** Leichter Schweiß, nicht führend.

**Fieber:** Es können durchaus hitzige Fieber entstehen.

## Charakteristik

Typisch für das Arzneimittel ist eine Verbindung von **Verdauungsbeschwerden** mit **emotionaler Bedürftigkeit**. Beschwerden können sich verschlechtern, wenn Zuwendung fehlt. Charakteristisch ist das Verlangen nach Nähe und die Erwartung, dass andere sich kümmern. Körperlich stehen **Leber-** und **Verdauungsstörungen** im Vordergrund.

**Chicory** ist der bekannte Salat, dessen Wurzel für die Mischung mit Kaffee verwendet wird. Es wurde nachgewiesen, und folgende Symptome wurden beobachtet: **Allgemeine Schwere** und **Kopfschmerzen**. Das Gewicht liegt beim Magen und die große Indisposition zur körperlichen und geistigen Anstrengung. Mangel an Energie. Wenn es als Aufguss wie Kaffee eingenommen wird, wirkt es als sanfter Aperitif. Ein Chicorée-Röster bemerkte, dass er nachts nicht lesen konnte, "nicht aus irgendwelchen äußeren Reizungen der Augen, sondern aus einem Gefühl der Toten in ihnen".

**Indikationen:** **Appetitlosigkeit**, **Stoffwechselstörungen**, **Blähungen** und **Völlegefühl**. Eine gute Arznei bei **Stoffwechselstörungen**, **hitzigen Erkrankungen** und **Fieber**.

## Modalitäten

**Anmerkung:** Die Modalitäten beschreiben einerseits die Art der Schmerzen und die Einflüsse aus der Umwelt. Zum anderen verdeutlichen sie die äußeren oder inneren Umstände, die unsere Leiden *verbessern*, *lindern*, *besänftigen*, *verstärken* oder *verschlimmern*. Auf einfache Weise lernt man hier sich selbst zu begegnen. Wir tun nichts anderes als »Hin-Schauen«, »Hin-Horchen« - »Hinein-Fühlen« auf das uns Umgebende, wie *Wetter*, *Zeiten* und *Gezeiten*, wie *Kühle* und *Wärme*, *Lage* und *Bewegung*, *Lärm* und *Ruhe*, *Licht* und *Finsternis*, *Zuhause* und auf *Reisen*, *Essen* und *Trinken* etc.

**Verschlechterung** ↓: durch emotionale Zurückweisung, nach dem Essen, bei Ärger.

**Verbesserung** ↑: durch Zuwendung, Trost und emotionale Nähe.

## D.D. Differenzialdiagnose - Vergleichende homöopathische Arzneien - Verwandte Arzneien

**Anmerkung:** Es gibt Arzneimittel die eine ähnliche Wirkungsweise wie **Cichorium intybus** haben. Sie unterscheiden sich aber in einigen Punkten. Um das für eine homöopathische Behandlung jeweils am besten passende Arzneimittel zu finden, ist es wichtig, auch andere Arzneimittel zu kennen, die eine ähnliche Wirkung erzielen wie das bereits gewählte. Entsprechend dem Arzneimittelbild können ähnliche Arzneien dann ergänzend oder alternativ während der Therapie infrage kommen. Bei **Cichorium intybus** decken folgende homöopathische Arzneimittel einen ähnlichen Wirkbereich ab: Im folgenden Abschnitt erfolgt ein kurzer Überblick über Ähnlichkeiten und Unterschiede verschiedener anderer homöopathischer Arzneien.

**Chamomilla**, **Ignatia**, **Natrium muriaticum**, **Lycopodium**, **Nux vomica**, **Pulsatilla**.

## Lieblingsfarbe

**Anmerkung:** Die Bestimmung der Farbvorliebe dient zur Verfeinerung der homöopathischen Diagnostik und kann als zusätzliches und besonderes Symptom zum passenden Arzneimittel führen. Die Ergebnisse der Farbvorliebe (**Dr. H. V. Müllers** Entdeckung - spätere Weiterführung **Ulrich Welte**) sind einfach einzigartig. Sie erleichtern die Differenzierung bekannter Arzneimittel und lassen uns auch an seltene Arzneimittel denken, die man sonst leicht übersieht. Die Methode findet weltweit als erweiterte homöopathische Arbeitsgrundlage Verwendung.

**Cichorium intybus:** **U. Welte:** 1AB, 1C / 1-2AB2-8 **H. V. Müller:** **Hellgelb**

## Anhang mit weiteren **Cichorium** Themen ⇒

Hier möchte ich mit freundlicher Genehmigung, weitere Aussagen, Meinungen und Berichte von Ärzten, Therapeuten, Interessierten und Betroffenen wiedergeben.

### **Volks- und Naturheilkunde Pflanzenheilkunde**

Blau blüht sie am Wegesrand. Sie gehört zu den Wegbegleitern der Wanderer und Reisenden und weist mit ihren Blüten zur Sonne. Ihr hübsches Köpfchen zielt einen harten Stängel, der sich weder Sturm noch Regen beugt. Die Wegwarte hält Stand. Unbeirrbar steht sie dort, wo andere vorbeikommen, die sich auf den Weg gemacht haben.

#### **Die Blume der Seele**

Um die Wegwarte ranken sich viele Legenden und Mythen. Der himmelblauen Blume mit der besonderen Ausstrahlungskraft wurden magische Kräfte zugeschrieben. Während der Antike galt sie als Zauberpflanze und noch aus dem 17. Und 18. Jahrhundert sind Rituale um die Wegwarte bekannt. **Paracelsus** behauptete sogar, ihre Wurzel verwandele sich alle sieben Jahre in einen Vogel.

Dichter wie **Hermann Löns** und **Novalis** haben die Wegwarte besungen. Die geheimnisvolle Blaue Blume wurde ein zentrales Symbol der Romantik. Sie steht für Sehnsucht und Liebe und für das metaphysische Streben nach dem Unendlichen. Die blaue Blume wurde später auch ein Sinnbild der Sehnsucht nach der Ferne und ein

#### **Symbol der Wanderschaft**

Die schöne Wegwarte ist auch eine Blume der Seele. Die Indianer Nordamerikas kannten Blumen, die die Seele der Menschen heilen können. Sie sagten: der Weg des Herzens und der Seele ist blau wie eine blaue Blume. Im antiken Griechenland ordnete man sie der Milz und der sogenannten *Melan-Chole* »Schwarz-Galle« zu. Überwog diese, so wurde der Mensch **melancholisch**, seine Haut wurde unrein und die Leber- und Gallenfunktion gestört. Die Wegwarte wurde als eines der wenigen Milzmittel zur Anregung von Leber, Galle und Milz eingesetzt und sie fand zur Heilung von **Schwermut** und **Melancholie** Anwendung.

#### **Die Anti-Stress-Pflanze**

Mittlerweile bestätigen mehrere Forschungsergebnisse die seelisch ausgleichende Wirkung der Wegwarte. Wissenschaftler aus Niedersachsen fanden heraus, dass die Wegwarte spezielle Lactuca-Bitterstoffe, die sich durch zentral beruhigende Eigenschaften auszeichnen und natürliches **Chrom** enthält. **Chrom** sorgt für mehr Tryptophan (Vorstufe von Serotonin) und damit für mehr Serotonin. **Prof. Dr. Dr. Holger Kiesewetter** an der Berliner Charité führte eine kontrollierte Doppelblindstudie mit der Blauwarte-Pflanze durch. 87 Teilnehmern nahmen dazu fünf Wochen lang dreimal täglich drei Blauwarte-Tabletten (in Apotheken erhältlich) ein. Die Ergebnisse sind ermutigend: „Drei Viertel der Probanden fühlten sich schon nach kurzer Zeit ruhiger, während **Antriebslosigkeit**, **Anspannung** und **Nervosität** sich sogar bei fast 70 Prozent der Versuchspersonen besserten. In der immer hektischer werdenden Welt ist die Wiederentdeckung einer Anti-Stress-Pflanze, die nicht müde macht, von großer Bedeutung.

#### **Die Wohltätige für Leber-Galle und Darm**

Auf der körperlichen Ebene wirkt die Wegwarte auch. Laut Kommission E wird sie bei **Appetitlosigkeit** und **Magen-Darm-Beschwerden** empfohlen und zwar einmal täglich eine Tasse mit 2 g bis 4 g der getrockneten Wurzel (**Cichorii radix**). Das aus den Wegwartewurzeln gewonnene Inulin wird im Darm nicht abgebaut, es unterstützt mit ihren schützenden Eigenschaften als Präbiotika das Wachstum der nützlichen Bifidobakterien. Die Wegwarte sorgt zudem für einen ausgeglichenen Insulin- und Nervenstoffwechsel.

#### **Muckefuck und Chicorée**

Von der Wegwarte (**Cichorium intybus**) gibt es zwei Zuchtformen: die Variante «**sativum**», die Kaffeezichorie und die Variante «**foliosum**» mit den Untervarianten **Chicorée** und **Radicchio**. Ihre gerösteten Wurzeln dienen zusammen mit **Gerste** und **Roggen** als koffeinfreier Kaffeeersatz (Zichorien-Kaffee, Muckefuck). Beim Rösten der inulinreichen Wurzel entstehen Substanzen mit kaffeeähnlichem Geschmack. Auch heute noch gibt es solche als Landkaffee bezeichneten Kompositionen im Handel. **Chicorée** sind aus Zichorien-Wurzeln getriebene Blätter in Knospenanlage. Die Wurzeln schlägt man im Herbst mit den eingekürzten Rosettenblättern im Sandboden ein und deckt sie ab. Daraus treiben im Winter die großen Knospen mit den eng anliegenden Blättern, die da sie in Dunkelheit gezogen werden, bleich und zart bleiben.

## Nutzung als Heilpflanze

Die Gemeine Wegwarte wird spätestens seit dem Mittelalter zur Arzneimittelherstellung genutzt. Sie ist möglicherweise unter dem Namen »solsequium« eine der Pflanzen aus der Landgüterverordnung Karls des Großen (der Name ist nicht eindeutig und wurde auch für **Ringelblume**, **Löwenzahn** und **Johanniskraut** verwendet).

**Paracelsus** empfahl sie bereits als schweißtreibend, **Kneipp** bei **Magen-**, **Darm-** und **Lebererkrankungen**. In der Pflanzenheilkunde wird sie zur Stimulierung und zur Heilung von Milz, Leber und Galle eingesetzt, wird aber auch zur allgemeinen Reinigung bei **Hautkrankheiten** und **Ekzemen** angewendet.

**Volkstümliche Anwendungen** umfassen Appetitanregung (ganze Pflanze), Stimulierung der Sekretion von Verdauungssäften und abführende Wirkungen. Zur arzneilichen Behandlung von Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden hat die Wegwarte in Deutschland eine positive Bewertung. Bei der Appetit- und Verdauungsanregung dürften die bitteren Guajanolide wirksam sein. Bei anderen Anwendungsgebieten ist die Wirksamkeit wenig belegt. Eine neuere Studie will jedoch die aus traditioneller Anwendung bekannten sedativen, Psycho relaxierenden und Stress Effekt-reduzierenden Wirkungen von **Cichorium intybus ssp. silvestre** bestätigt haben.

Zusammenfassend schrieb **Gerhard Madaus** 1938: „Wegen seiner umfassenden Wirksamkeit und Zuverlässigkeit wird **Cichorium** ... zu den wichtigsten Pflanzenheilmitteln gezählt“. Die Gemeine Wegwarte wurde vom Verein NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2020 gekürt.

**Dr. Edward Bach** erkannte ebenfalls die Seelenkräfte der Pflanzen und entwickelte 38 Mittel zur Heilung von **seelischen Disharmonien**. Auch die Wegwarte hat in seinem Rezeptbuch als **Chicory** einen Platz eingenommen. In einem positiven **Chicory Zustand** liebt man nicht, um geliebt zu werden und gibt nicht, um nehmen zu können, sondern tut dies aus reiner Freude am Lieben und am Geben.

## Nutzung als essbare Wildpflanze

Die Laubblätter, Stängel, Blüten und unterirdischen Pflanzenteile der Gemeinen Wegwarte sind essbar. Die Laubblätter eignen sich von April bis zur Blütezeit zur Zubereitung von Salaten, Spinat, Gemüsegerichten, Suppen und Saucen. Da die Laubblätter mit der Zeit immer bitterer werden, eignen sie sich für Salate insbesondere am Anfang der Vegetationsperiode. Die unterirdischen Pflanzenteile kann man von September bis zum Frühjahr ernten. Getrocknet, geröstet und gemahlen kann man sie zur Zubereitung von Zichorienkaffee nutzen. Man kann sie zur Zubereitung von Koch-, Back- und Pfannengemüse verwenden; hierfür schält man sie, schneidet sie klein und wässert sie vor der Zubereitung 2 Stunden.

Aus Kampanien und Kalabrien stammt die traditionelle Verwendung der Wildform als Salat oder Gemüse. Sie wird hier **cicoria selvatica** („Wildzichorie“) oder **cicoria verde** („Grüne Zichorie“) genannt.

## Nutzung von Kulturformen

Kulturformen der Gemeinen Wegwarte sind **Chicorée**, **Radicchio**, **Zuckerhut**, **Schnittzichorie**, **Puntarelle** und die **Wurzelzichorie**.

### Chicorée

Wie der Name bereits sagt, findet der **Chicorée** oder die Salatzichorie als Lebensmittel in der Küche Verwendung, ist als solches allerdings eine „Erfindung“ erst des 19. Jahrhunderts. Nach einer Überlieferung zog der Chefgartenbauer am Botanischen Garten in Brüssel, **Bresier**, 1846 die ersten Chicorée Sprossen. Die Wurzeln ließ er zwar noch im Freiland wachsen, zum Sprossen verhüllte er sie jedoch lichtdicht, so dass sie möglichst wenig Bitterstoffe entwickelten. Nach einer anderen Version soll diese Art des Treibens auf eine zufällige Beobachtung zurückgehen: Als belgische Bauern 1870 ihre Zichorienwurzeln infolge ungewöhnlich hoher Ernte im Gewächshaus einschlugen, entdeckten sie während des Winters die kräftigen Knospen.

Für den Salat werden nur die Sprösslinge genutzt. Die rübenartigen Wurzeln werden daher im November eingegraben und abgedeckt, während des Winters treiben dann aus den Achseln der vorher eingekürzten Blätter und aus den Terminalknospen 15 bis 20 cm lange und bis 5 cm dicke spindelförmige feste Knospen aus. Durch den Lichtschutz sind sie bleich und zart. Sie werden als Salat oder Gemüse zubereitet.

## Schnittzichorie

Bei Schnittzichorie oder Blattzichorie handelt es sich um eine Sortengruppe der Zichorie. Die in Italien als »Catalogna« bekannte Varietät wird in Deutschland wegen der Ähnlichkeit der Blätter meist als Löwenzahn verkauft.

## Wurzelzichorie Zichorienwurzel Ernte

Die Wurzelzichorie wurde geröstet zunächst dem Bohnenkaffee zugesetzt, um diesem mehr Farbe und Bitterkeit zu verleihen. Ab Mitte des 18. Jahrhunderts wurde sie auch allein als Kaffeegetränk („Ersatzkaffee“) verwendet. Als Erfinder des Zichorienkaffees (Muckefuck) gelten der kurhannoversche Offizier Christian von Heine aus Holzminden und der Braunschweiger Gastwirt Christian Gottlieb Förster († um 1801), die um 1769/70 Konzessionen für den Betrieb von Zichorienfabriken in Braunschweig und Berlin erhielten. Gefördert wurde der Anbau etwa durch Friedrich den Großen.

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde Wurzelzichorie weit verbreitet angebaut, heute spielt sie jedoch im Zusammenhang mit ihrer ursprünglichen Nutzung als Kaffeegetränk keine große wirtschaftliche Rolle mehr; das bekannteste Handelsprodukt mit einem Anteil an Wurzelzichorie unter seinen Inhaltsstoffen ist Caro-Kaffee. Gleichwohl erlebt ihr Anbau gegenwärtig eine Renaissance, da aus Wurzelzichorie der von der Lebensmittelindustrie vermehrt für sogenanntes Functional Food eingesetzte, präbiotische Ballaststoff Inulin gewonnen wird.

## Rezept Gemütswein

Die aufmunternde Wirkung der Wegwarte ist in einem Rezept von **Susanne Fischer Rizzi** eingefangen.

1 l süßer Rotwein dazu Wegwarteblüten, Ysop (Blüten und Blätter), Melisse, eine Vanillestange und Rosinen geben. Die frischen Kräuter werden zu gleichen Teilen gemischt und eine Handvoll Rosinen gemörsert. Alles wird in ein Schraubdeckelglas gefüllt, bis es ganz voll ist und mit dem Wein übergossen. Das Glas wird gut verschlossen und 3 Wochen stehen gelassen. Danach den Wein abseihen.

## Wirkung der Wegwarte aus Sicht der TCM

Bitter, warm, Stärkt die Mitte und befreit das Leber Qi. Die Chinesen erkannten die Verdauung (Magen Milz Pancreas: Erde) als unsere innere Mutter an, die, wenn sie gesund ist, uns nährt, mit allem versorgt was wir brauchen (appetit- und stoffwechselanregend), und uns letztendlich Zufriedenheit spüren lässt. In den Leberzellen (Leber Galle-System: Holz) wirkt sie Galleflussfördernd (choloretisch), dies reinigt und fördert den gesamten Blutkreislauf, lässt uns frei und selbstbestimmt fließen und fördert damit auch unsere emotional-mentale Dynamik und Kreativität.

## **Wunschkind** Wegwarte - **Cichorium intybus** - das **Warten verkürzen** **Iris Lemke**

### **Das Wesen der Pflanze**

Jede Pflanze hat in der Volkheilkunde ein Wesen, was sich oft in Geschichten und im Namen der Pflanzen zeigen. Bei der Wegwarte geht es um das Thema „Warten“.

Daher gebe ich die Wegwarte gern in die Teemischung bei meinen Kinderwunsch Patientinnen. Gerade wenn das lange Warten auf das Wunschkind zur Belastung wird und sich die Frau in Gedankenmuster verfangen hat, die fatale „Wenn-Dann- Formel“ enthalten. In Kurzform: „Wenn ich nur alles richtig mache, dann werde ich bestimmt im nächsten Monat schwanger.“ Auch auf dieser Ebene kann der individuelle Kinderwunschtee entlasten.

Natürlich kann man sehr viel für seine Fruchtbarkeit und Gesundheit tun und das ist auch wichtig und gut. Aber oft führt ein „Zuviel“ dazu, dass wir angespannt sind und noch tiefer fallen, wenn es wieder nicht geklappt hat. Hier unterstützt uns die Wegwarte mit ihrem luftigen, leichten Wesen. Daher passt die Wegwarte perfekt in die Mischung Ihres individuellen Kinderwunschtees.

### **Heilwirkung der Wegwarte**

Von den Inhaltsstoffen her, sind es vor allem die Bitterstoffe, die unsere Verdauung und die Leber anregen. Die Wegwarte wirkt allgemein stärkend auf alle inneren Organe. Insbesondere die Milz.

### **Vorbeugung Osteoporose**

Inulin ist ein besonderer Ballaststoff, der die Aufnahme von **Calcium** und **Magnesium** erhöhen kann und dafür sorgt, dass der Körper diese Mineralstoffe auch besser speichern kann. Damit trägt Inulin entscheidend zu einem gesunden Knochenapparat bei. Insbesondere bei der Vorbeugung gegen **Osteoporose** spielen diese Mineralstoffe eine wichtige Rolle. Aber auch eine bestehende **Osteoporose** kann gestoppt werden.

### **Verringert Darmkrebsrisiko**

Inulin ist ein präbiotischer löslicher Ballaststoff, der auch in vielen Lebensmitteln enthalten ist, die leicht bitter oder scharf sind, wie beispielsweise Zwiebeln und der Chicorée.

Inulin beeinflusst auch unsere Darmflora positiv. Es führt dazu, dass sich die guten Darmbakterien (beispielsweise Laktobakterien und Bifidobakterien) ansiedeln, während die unerwünschten Darmbewohner weniger werden. Aus Studien ist bekannt, dass Inulin das Dickdarmkrebsrisiko minimieren kann. Und ganz nebenbei hat das Inulin in Kombination mit den anderen Inhaltsstoffen der Wegwarte eine stimmungsaufhellende Wirkung.

### **Einsatz bei Kinderwunsch**

Nicht nur mit Ihrem Wesen passt die Wegwarte perfekt in den Tee für die Kinderwunschzeit, auch durch die Anregung und Stärkung von Leber und der Milz, kann die Fruchtbarkeit und Empfängnisbereitschaft indirekt positiv beeinflusst werden.

Der erste individuelle Kinderwunschtee unterstützt und entlastet die Leber. In der Leber werden unsere Hormone synthetisiert, gebildet und abgebaut. Außerdem übernimmt die Leber einen großen Teil der Entgiftungsprozesse im Körper. Daher ist eine gesunde Leber wichtig dabei, wenn man schwanger werden möchte.

Die Milzfunktion spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Das kleine Organ ist an der Bildung, Reifung und Speicherung der Lymphozyten beteiligt. Das ist eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen, die wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern ist. Außerdem produziert die Milz die Makrophagen (Fresszellen), die u.a. wichtig für die Steuerung der Entzündungsreaktion im Körper sind. Im Rahmen der unspezifischen Abwehr sind sie für die Zerstörung von Tumorzellen und Krankheitserregern zuständig. Eine gestärkte Milz unterstützt die Blutreinigung und unsere Immunabwehr.

### **Verwendung in der Schwangerschaft**

Verwendet wird die Wurzel. Auch in der Schwangerschaft im Tee oder als Kaffeeersatz. Hier kann sie sanft bei **Verstopfungen** helfen. Durch die anregende Wirkung auf Galle und Leber, kann die Wegwarte zusammen mit anderen Pflanzen vorbeugend zum Schutz vor **Präeklampsie** (i.e. Schwangerschaftsvergiftung, u.a. sind die Leberwerte deutlich erhöht) verwendet werden. Bei Symptomen einer Präeklampsie, wie **erhöhter Blutdruck**, **Proteinurin** und meist auch **Kopfschmerzen** und **Schwindel**, ist der Gang ins Krankenhaus natürlich unumgänglich.

Eine große Kanne Tee aus der Wegwarte am Tag hat aber auch schon schlimmeres verhindert (unter ständiger ärztlicher Kontrolle).

Die Blüten sind außerdem sehr eisenhaltig und helfen bei Blutarmut und können einen Eisenmangel in Schwangerschaft vorbeugen.

## Mythen, Sagen und Lyrik

Vor allem aus dem ausgehenden Mittelalter sind viele Mythen bekannt, die der Wegwarte unglaubliche Zauberkräfte, vor allem im Liebeszauber, zuschreiben. Sie soll den Träger der (nach einem bestimmten Ritus ausgegrabenen) Pflanze im Kampf unbesiegbare und allgemein unverwundbar machen.

Andere Mythen lauten dahingehend, dass eine Wegwarte unter dem Kopfkissen der Jungfrau im Traum den zukünftigen Ehemann erscheinen lässt. Wird die Pflanze am Peterstag mit einem Hirschgeweih ausgegraben, dann kann man einem anderen Aberglauben zufolge jede Person betören, die man damit berührt.

Eine Quelle führt eine alte Sage an, nach der die Blüten der Wegwarte die blauen Augen eines verwandelten Burgfräuleins seien, das am Wege vergeblich auf die Rückkehr ihres Geliebten vom Kreuzzug in das Heilige Land wartet. Man mag hierin Motive des Romans Heinrich von Ofterdingen des romantischen Dichters Novalis wiedererkennen. Fraglich ist jedoch, ob in der Wegwarte etwa eine reale Entsprechung des Symbols der Romantik, der „blauen Blume“, gesehen werden kann, das diesem Roman von Novalis entstammt.

In der Fruchtbringenden Gesellschaft wird Siegmund Wiprecht von Zerbst die Gemeine Wegwarte zugeordnet. Der Heidedichter Hermann Löns widmet in seinem Band Der kleine Rosengarten der Wegwarte ein Gedicht.

### Wegwarte

Es steht eine Blume, wo der Wind weht den Staub, blau ist ihre Blüte, aber grau ist ihr Laub.

Ich stand an dem Wege, hielt auf meine Hand, du hast deine Augen von mir abgewandt.

Jetzt stehst du am Wege, da wehet der Wind, deine Augen, die blauen, vom Staub sind sie blind.

Da stehst du und wartest, das ich komme daher, Wegwarte, du blühst ja nicht mehr.

Von **Isolde Kurz** gibt es ebenfalls ein Gedicht mit dem Titel Die Wegwarte, das das oben genannte Motiv bei Novalis aufgreift.

Mit nackten Füßchen am Wegesrand, die Augen still ins Weite gewandt,  
sahst ihr bei Ginster und Heide das Mädchen im blauen Kleide?

Der Weg wird stille, der Weg wird leer. So kommt denn heute das Glück nicht mehr?  
Die Sonne geht rötlich nieder, Ihr starren im Wind die Glieder.

Das Glück kommt nicht in mein armes Haus, drum stell' ich mich hier an den Weg heraus;  
und kommt es zu Pferde, zu Fuße, ich tret' ihm entgegen mit Gruße.  
Es ziehen der Wanderer mancherlei zu Pferd, zu Fuß, zu Wagen vorbei.  
Habt ihr das Glück nicht gesehen? Die lassen sie lachend stehen.

Der Regen klatscht ihr ins Angesicht, sie steht noch immer, sie merkt es nicht:  
Vielleicht ist es schon gekommen, hat die andere Straße genommen

Die Füßchen wurzeln am Boden ein zur Blume wurde der Augen Schein.  
Sie fühlt's und fühlt's wie im Traume, sie wartet am Wegessaume.

---

### Literatur + Quellen Angaben

**John Henry Clarke:** A Clinical Repertory to the Dictionary of Materia Medica (Reprint 1986) 346 Seiten Constantin Hering: Kurzgefasste Arzneimittellehre 1. Auflage (ursprünglich: 1898 Übersetzung von Bruno Gisevius) 576 Seiten

**William Boericke:** Homöopathische Mittel und ihre Wirkung – Materia Medica (G & P-Verlag, Leer, 4. Aufl. 1992) 560 Seiten

**Cyrus Maxwell Boger:** Synoptic Key - Charakteristika und Hauptwirkungen homöopathischer Arzneimittel (Verlag Ahlbrecht: 2012) 556 S.

**Rajan Sankaran:** Die Seele der Heilmittel (Homoeopathic Medical Publishers, gedruckt in Indien: 2000) 259 Seiten

**Hugbald Volker Müller:** Umwandlungstabelle für **H. V. Müller's** Farb-Codes vom "Taschenlexikon der Farben" (**A. Kornerup** und **J. H. Wanschler**) 1440 Farbnuancen und 600 Farbnamen (Verlag: Muster-Schmidt Zürich, Deutsche Ausgabe des Dänischen Werkes, 3. unveränderte Auflage 1981) 242 Seiten

**Ulrich Welte:** Farben in der Homöopathie - Set Farbtafeln & Textteil (Verlag Narayana: erweiterte Auflage 2015) 112 Seiten

---

### Weitere Quellen Angaben

**Iris Lemke:** Heilpraktikerin Praxis Schöneberg, Crellestraße 22, 10827 Berlin

**E-Mail:** [info@naturheilkunde-fuer-frauen.de](mailto:info@naturheilkunde-fuer-frauen.de)

**Website:** [www.naturheilkunde-fuer-frauen.de](http://www.naturheilkunde-fuer-frauen.de)

**Susanne Fischer-Rizzi:** Das große Buch der Pflanzenwässer: Pflegen, heilen, gesund bleiben mit Hydrolaten (at VERLAG) 400 Seiten

**Isolde Kurz:** 50 zeitlose Gedichte (MWV-Verlag 2016)

Wikipedia