



Wermut (*Artemisia absinthium*)



Der gemeine Wermut oder das Wermutkraut (*Artemisia absinthium*) ist eine Pflanze aus der Familie der **Korbblütler** (Asteraceae). Das Kraut gehört ferner zur Gattung der Artemisiengewächse (*Artemisia*). Dieser Gattung gehören etwa 500 Arten an, darunter auch andere bekannte Gewürzkräuter wie die Eberraute (*Artemisia abrotanum*), dem gemeinen Beifuß (*Artemisia vulgaris*) oder dem Estragon (*Artemisia dranunculus*).

Der gemeine Wermut ist eine allgemein krautige, ausdauernde und mehrjährige Pflanze, die Wuchshöhen bis zu 150 cm erreichen kann, aber meistens deutlich kleiner ist (zwischen 50 und 100 cm). Diese kräftige Pflanze liebt einen trockenen, gut durchlässigen und kalkhaltigen Boden in sonniger Lage. Am besten gedeiht er in Heide- oder Steingärten.

Die Blätter des Wermutkrauts unterscheiden sich von unten nach oben. Die unten liegenden Blätter weisen eine meist dreifache Fiederung auf und sind lang gestielt. Im Gegensatz dazu sind die oben sitzenden Blätter meist nur ein- oder zweifach gefiedert und eher kurz gestielt. In der Regel sind die unteren Blätter deutlich größer als die oberen. Alle Blätter weisen auf der Blattoberfläche eine dichte Behaarung auf.

Zur Blütezeit, die in der Regel von Ende Juli bis Ende September, bildet das Wermutkraut gelbe Blüten. Die Blütenköpfe sind dabei in stark verasteten Rispen zusammengefasst, die jeweils in kleinen und nahezu runden Körbchen stehen. Auffällige Merkmale sind die seidig behaarten Kelchblätter



Wenn es ein Heilkraut gibt, auf das der Begriff „eine bittere Medizin“ wirklich zutrifft, dann ist es mit Sicherheit der Wermut, dessen Reichtum an Bitterstoffen ihm auch den Beinamen „Doppelbitter“ verliehen hat. Und wer hat noch nicht von ihm gehört, dem sprichwörtlichen „Wermutstropfen“, also dem bitteren Beigeschmack einer Sache?

Das erste Mal wurde der Wermut vor 3000 Jahren erwähnt. Die Ägypter verwendeten ihn als Wurzmittel, die Römer verbrannten ihn anstelle von Weihrauch. Auch die Kräuterärzte im 15./16. Jahrhundert empfahlen verschiedene Anwendungen des Wermuts.

Der Wermut verströmt ein äußerst würziges Aroma und in früheren Zeiten wurde diesem Duft nachgesagt, er könne Dämonen und Hexen vertreiben. Schon in der Antike war die Pflanze, die aus der Mittelmeerregion stammt, heilig und wurde gegen allerlei Zipperlein eingesetzt. Im Mittelalter begannen dann auch die Mönche den Wermut in ihren Klostergärten zu kultivieren. Und spätestens seit dem Mittelalter wurde der Wermut auch durch seinen hohen Thujongehalt berühmt berüchtigt. Denn die Thujone, die die Phantasie beflügeln und Rauschzustände auslösen können, ließen sich besonders gut in Alkohol lösen. So wurde der aus Wermut gebrannte Absinth- der Name leitet sich vom lateinischen Begriff für Wermut ab - geboren und bald als stark alkoholischer Likör in ganz Europa bekannt. In Künstlerkreisen wurde das Wermut-Gebräu reichlich getrunken um die Kreativität anzuregen. Allerdings erfolgte 1915 das Verbot von Absinth, da bei übermäßigem Genuss eine nervenschädigende Wirkung beobachtet wurde.

Dennoch war und bleibt der Wermut eine Heilpflanze mit starker Wirkung, die auch heute noch eine tragende Rolle in der pflanzlichen Medizin spielt. Bereits kleine Mengen können unsere Gesundheit stärken.

Heil- und Wirkstoffe

Das ganze Kraut wird zur pflanzlichen Arznei verarbeitet, also alle Pflanzenteile außer der Wurzel. Im Kraut kommen 0,15 bis 0,4 Prozent Bitterstoffe vor, mit der Substanz Absinthin als Hauptkomponente. Außerdem findet sich zu 0,2 bis 1,5 Prozent ätherisches Öl, das sich unter anderem aus den Stoffen alpha-Thujon, trans-Sabinylacetat und Chrysanthenylacetat zusammensetzt. Das Öl hat meist eine dunkelgrüne Farbe. Welche dieser Inhaltsstoffe am häufigsten enthalten sind, hängt von der Herkunft des Wermutkrauts ab. Medizinisch verwendet werden die zur Blütezeit gesammelten Blüten, Laubblätter und der Saft frisch gepressten Wermuts.

Anwendung

Das Anwendungsgebiet des Wermuts ist hauptsächlich der **Verdauungstrakt**. Wermut wirkt gegen Magendruck, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Magensäure, Blähungen, Leberentzündungen, Gallenleiden und Gelbsucht, Blutarmut und gegen Würmer. Zusätzlich stärkt es unser Immunsystem und hilft bei allgemeiner Schwäche. Auch wird der Wermut bei Gallen- und Leberleiden eingesetzt. Wenn die Gallenproduktion eingeschränkt ist oder die Gallenausscheidung nicht richtig funktioniert, kann Wermut Abhilfe schaffen. Auch bei Gallenschmerzen, die nach starken Belastungen auftreten, kann der Wermut Beschwerden lindern.



Darreichungsform

Seine heilende Wirkung entfaltet der Wermut am Besten in Form von Teezubereitungen. So kann Wermut mit Pfefferminze bei Appetitlosigkeit helfen. Und eine Kombination aus Wermutkraut, Löwenzahn und Fenchelsamen fördert unseren Gallenfluss. Auch Tinkturen aus Wermut sind gebräuchlich. Dreimal am Tag einige Tropfen dieser Tinktur können bei Verdauungsbeschwerden helfen.

Als Tee, 1 Teelöffel feingeschnittenes Wermutkraut mit einer Tasse kochenden Wassers überbrühen, 5 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen. Bei Appetitlosigkeit wird der Tee eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen, ansonsten trinkt man morgens 1 Tasse auf nüchternen Magen und 1 Tasse nachmittags. Wermuttee kann auch kalt getrunken werden. 1 Teelöffel voll mit einer Tasse Wasser abends kalt ansetzen, morgens durchseihen und tagsüber vor den Mahlzeiten schluckweise trinken.

Die Augen mit Wermuttee waschen stärkt die Sehkraft und hilft besonders bei älteren Menschen.

Der Wermut ist in der Hildegard Medizin eines der wichtigsten Heilkräuter. So schrieb die heilige Hildegard von Bingen „*der Wermut ist sehr warm und kräftigt und ist ein wichtiger Meister gegen alle Erschöpfung. Und wenn irgendein Mensch in der Brust und um die Brust Schmerzen hat, salbe ihn auf der Brust damit, und es heilt ihn innen und außen*“

Wermutöl hilft bei Husten, Bronchitis, Seitenschmerzen und Grippe. Einige Tropfen ein- bis mehrmals täglich über dem Brustbein und den Rücken einreiben. Besonders vor dem Schlafengehen ermöglicht es Ihnen eine entspannte Nachtruhe.

Eine Kur mit Wermutwein

Der Wermutwein ist als Kur ein bekanntes Heilmittel. „*Trinke ihn nüchtern von Mai bis Oktober jeden zweiten Tag und es unterdrückt die Melancholie in dir, und es macht deine Augen klar, und es stärkt das Herz, und es lässt nicht zu, dass die Lunge krank wird, und es wärmt den Magen, und es reinigt die Eingeweide und es bereitet eine gute Verdauung*“.

Wermut-Wein nach Hildegard von Bingen selbst herstellen:

Einen Liter guten Wein, 150 gr. Honig, 40 ml Wermutfrühlingssaft.

Man kocht also den Honig im Wein kurz auf, giesst den Wermutsaft hinzu und kocht nochmals kurz auf. Den fertigen Wermutwein füllt man in saubere Halbliterflaschen ab mit gutem Verschluss. Jeden dritten Tag 1 bis 2 Likörgläschen davon vor dem Essen trinken. Wer bis Ende Oktober regelmäßig Wermutwein trinkt, kommt besser über den Winter.

Da dieser wunderbare Trank Honig und Wein beinhaltet und dieses Gemisch einen besonders aromatischen Geschmack erreicht, ist er ein genüsslicher und wohltuender Begleiter von Mai bis Oktober. Vom Wermutwein trinken wir jeden zweiten Tag morgens nüchtern ein bis zwei leicht erwärmte Likörgläser voll und fördern somit eine gesunde Verdauungstätigkeit. Diese Kur wirkt entschlackend und vitalisierend.

Oder: Wermut-Wein mit mehreren Heilkräutern selbst herstellen:

Nehmen Sie je 1 Handvoll getrocknetes Wermutkraut, Angelikawurzel, Kalmuswurzel aus der Apotheke und eine Zimtstange, schneiden alles klein, geben es in ein Glas mit Schraubdeckel und übergießen das Ganze mit einem trockenen Weißwein bis das Glas voll ist. Gut verschließen und 2-3 Wochen unter gelegentlichem Umschütteln ziehen lassen.

Dann absieben und in Tropffläschchen füllen.

In niedriger Dosierung, 20 Tropfen, vor den Mahlzeiten nehmen. Wie alle bitteren Kräuter unterstützt Wermut die Leber in Ihrer Entgiftungsfunktion, regt den gesamten Stoffwechsel an und weckt die Lebensgeister.

Der Wermutessig

Wermutessig hilft bei Magenbeschwerden, Verdauungsschwäche und Appetitmangel. Einfach 2-3 Zweigspitzen in eine Flasche mit Dinkellessig geben und ca. 14 Tage stehen lassen. 2 TL Wermutessig in ein Glas Wasser geben und jeweils vor der Mahlzeit bzw. vor dem Schlafen gehen trinken.

Wenn der Magen nicht in Ordnung ist, leidet der gesamte Körper, der Geist und das Gemüt; eine fortwährende Unzufriedenheit macht der früheren Heiterkeit Platz und macht dem Menschen das Leben zur Pein.

Ewig kränkelnde Leute, mit bleicher Gesichtsfarbe und schlechtem, verdorbenem Magen, wird geraten: Wermutpulver frühmorgens mit Wasser oder Wein, Wermutpulver mittags in der Suppe, Wermutpulver abends mit Wasser oder Wein vor dem Schlafengehen zu nehmen und mit dieser Behandlung eine Zeitlang fortfahren.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 12. Juni 2014** 19°° Uhr
Kräuterstammtisch in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Mittwoch 23.7. 2014** 10.00 Uhr – 17.30 Uhr
Pendelseminar mit Anton Styger
Im Multimediaraum des Sennhof, Betenbronnerstr.1, Heiligenberg
Bitte anmelden unter : manfred.markgraf@email.de,



- **Donnerstag 24.7. 2014** 10.00 Uhr – 17.30 Uhr
Hausuntersuchung mit Anton Styger
Im Multimediarium des Sennhof, Betenbronnerstr.1, Heiligenberg
Bitte anmelden unter : manfred.markgraf@email.de,

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:

Buch: Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag

Buch Haus-Apotheke, Pater Simon, Kosmos-Verlag

Buch: Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Sanft vorbeugen & heilen nach H.v. Bingen, ISBN 3-85492-694-4

<http://www.hildegard-kraeuter-garten.at/pages/ihr-hildegardratgeber/der-wermut-ein-zentrales-hildegardkraut.php>

<http://www.naturheilkraut.com/index.php/Wermut>

<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/wermut.html>

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Wermut.html>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/wermut>

<http://www.kraeuterweisheiten.de/wermut.html>

<http://www.naturheilpraxis-lorey.de/navid.106/wermutwein-nach-hildegard-von-bingen.htm>