



Beifuß (*Artemisia vulgaris*)



Der Beifuß ist eine Pflanze, die an vielen Wegrändern und Geröllplätzen wächst und selten als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen wird, obwohl sich sein aufrechter, fester Stängel, oft braun-rot gefärbt, bis zu 2 m emporreckt. Auf ihm entspringen viele Seitenäste, die sich weiter verzweigen.

Die knospigen Blütenstände des Beifuß zeichnen sich durch einen balsamischen Geruch und einen bitter-aromatischen Geschmack aus. Der Duft wird besonders beim Zerreiben der Blätter freigesetzt.

Der Beifuß ist ein naher Verwandter des Wermuts (*Artemisia absinthum*). Beifuß und Wermut ähneln sich im Aussehen, sind jedoch leicht zu unterscheiden: Der Beifuß wird doppelt so hoch. Die Blätter des Wermuts sind mit einem Flaum überzogen, was die ganze Pflanze seidig-graugrün schimmern lässt, ihr intensiver Duft ist unverwechselbar. Der botanische Name "Artemisia" ist abgeleitet von der griechische Göttin Artemis, der Beschützerin der wilden Tiere und der Gebärenden.

Artemis, als Muttergöttin, Schutzherrin der Kräuterheilkundigen, wurde um Hilfe bei Geburten angerufen, und hier finden wir den ersten Hinweis auf die Heilkräfte des Beifuß,

denn das Kraut galt als Pflanze der Göttin, hilfreich bei Frauenkrankheiten.

Wie wir den alten Kräuterbüchern entnehmen können, wurde der Beifuß verwendet, um die Fruchtbarkeit zu stärken, die Geburt zu erleichtern, die Nachgeburt zu fördern, Schmerzen der Menstruation zu beheben und ihre Unregelmäßigkeiten auszugleichen. Außerdem um alle krampfartigen Zustände, besonders der Frauen, zu beheben¹.

Der griechische Arzt Dioskurides, der im 1. Jahrhundert n.Chr. lebte, setzte den Beifuß gegen Darmwürmer an.

Als "Indianerpflanze" wird Beifuß zum Räuchern verwendet, um böse Geister zu vertreiben.

Die alten Römer legten sich Beifußblätter in die Sandalen, um ihre Füße vor Übermüdung zu schützen -was sich in dem deutschen Namen "Beifuß" widerspiegelt. Früher kannte man noch nicht die teuren Schuhsohlen und behalf sich so auf "natürliche" Weise - man nannte Beifuß auch die "Kraftpflanze der Wanderer". Mit frischen Blättern kann man sich heute noch ein wohltuendes Fußbad für z.B. nach langen Wanderungen gegen geschwollene Füße machen; auch als Badezusatz befreit er von Müdigkeit!

In früheren Jahrhunderten galt der Beifuß als Mutter aller Kräuter. Er wurde neben den zahlreichen Frauenbeschwerden auch bei Verdauungsproblemen eingesetzt und sollte stärken und schützen.

Zerkleinert in ein Kräutersäckchen gefüllt, nimmt der Beifuß heute, im Handgepäck mitgeführt, durch seine beruhigende Wirkung die Flugangst - das ist ausprobiert und bei langen Autofahrten vertreibt das "Riechkraut" die Müdigkeit.

Übrigens - Hunde mögen den Duft des Beifuss überhaupt nicht, sind also als Abwehrpflanze geeignet, wenn zu viele Hunde im Vorgarten "ihr Bein heben".

Ein Vortrag zum Beifuß von Dr. Wolf-Dieter Storl auf You Tube

<http://www.youtube.com/watch?v=nyT7YCxCNmK&feature=related>

Heilwirkung

Das Kraut verfügt dank seiner Inhaltsstoffe über eine Reihe von Heilwirkungen es wirkt nicht nur beruhigend und stärkend, sondern auch antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, durchblutungsfördernd, galletreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, verdauungsfördernd und Wehen fördernd. Aufgrund seiner zahlreichen Heilwirkungen kann der Beifuß bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt werden.

Ob Schlaflosigkeit, Durchfall, Blasenleiden, Frauenleiden oder Nervenleiden, Beifuß Tee kann den Betroffenen auf sanfte Weise Linderung verschaffen.

Bei Fieber und einer frühen Schwangerschaft muss auf den Genuss des Tees jedoch verzichtet werden, da eine Fehlgeburt ausgelöst werden kann. Bei manchen Menschen kann der Beifuß allergische Reaktionen oder Asthma-Anfälle auslösen.

Anwendung

Beifuß wirkt milder als der Wermut, wird daher lieber genutzt, da Wermut außerordentlich bitter schmeckt. Beifuß gilt traditionell als Beschützer für Wanderer und Reisende. Denn, wer auf Reisen ist und Beifuß bei sich trägt, soll vor allerlei Gefahren geschützt sein. In die Schuhe gelegt bekommt der Wanderer nicht so schnell müde Beine.

Frauenbeschwerden

In der Frauenheilkunde wirkt Beifußtee durch seine erwärmende und anregende Eigenschaft. Er wirkt menstruationsfördernd bei schwacher Periode und entkrampfend bei schmerzhafter Periode.

Mit seinen wärmebildenden Eigenschaften wirkt er gut bei Unterleibs- und Blasenkatarrhen, chronischen Eierstockentzündungen und Ausfluss. Um ihn hier zur vollen Wirkung zu bringen, wird er als warmes Fußbad empfohlen. Die aus Fernost bekannten Moxastäbchen sind aus den Blättern des Beifuß hergestellt.

Hilfe bei Magen- und Darmbeschwerden

Er wirkt anregend auf die Verdauung, d.h. er fördert die Bildung von Verdauungssäften. Im Gegensatz zu anderen verdauungsfördernden Kräutern hilft er nicht nur Magen und Darm, sondern er unterstützt auch die Bauchspeicheldrüse. Daher kann er bei leichter Bauchspeicheldrüsenfunktionsschwäche eingesetzt werden.

Nervosität und Schlafstörungen

Da er entspannend auf das Nervensystem wirkt, kann man ihn auch bei Nervosität und Schlafstörungen einsetzen, z.B. als Tee vor dem Schlafengehen oder indem man Blüten und Blätter in ein Kissen einnäht und mit ins Bett nimmt. Zusammen mit Baldrianblüten und Lavendel hat solch ein Kissen einen beruhigenden Wohlgeruch.

Homöopathische Anwendung

Die homöopathische Essenz aus dem Wurzelstock wird zur Behandlung von Epilepsie, Hysterie, dauerndes Erbrechen, Koliken, Krämpfen bei Kindern und Durchfall gegeben. Dies wird in Pulverform messerspitzenweise oder als Aufguß – 1 Esslöffel auf 1/5 Liter Wasser – besonders gegen Epilepsie - gegeben.

Artemisinin – ein altes chinesisches Heilmittel bekämpft Krebs

Seit Jahrhunderten wird die Wermutart, *Artemisia annua*, als Heilpflanze in China verwendet. Artemisinin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der in den Blättern und Blüten des einjährigen Beifusses (*Artemisia annua*) vorkommt. Vor wenigen Jahren wurde Artemisinin als viel versprechendes Mittel gegen Krebs sowie gegen Borreliose und Malaria entdeckt, es macht den parasitären zellwandfreien Vorstufen von Bakterien im Körper die Vermehrung schwer und wirkt dabei selbst bei richtiger Dosierung nicht schädigend.

Wir kennen den verwandten Wermuth (*Artemisia absinthum*) als Absinth-Schnaps, der in Frankreich wegen Vergiftungserscheinungen bei Überdosierung verboten wurde.

Bitte lesen Sie dazu die Internetinformationen von Dr. med. Friedrich R. Douwes, Ärztlicher Direktor der Klinik St. Georg.

http://www.klinik-st-georg.de/fileadmin/publikationen/informiert/04_KSG_DrDouwes_Info_Artemisinin.pdf

<http://www.lebensvitamine.eu/artemisinin.html>

Unser Dr. Wilhelm Höfer hat dieses Mittel vorrätig und ist in der Lage diese Behandlung durchzuführen.

Räucherkraut

Als Zauberpflanze zur Reinigung, Heilung und für magische Rituale hat die Pflanze Tradition. Dazu wird sie u.a. geräuchert, zu Kränzen geflochten usw. Beifuß ist auch Bestandteil des "Neunerbuschens" oder "Weihbuschens", wie er in den ländlichen Gegenden Süddeutschlands noch heute am 15. August (Kräuterweihe, "Maria Himmelfahrt") gebunden wird.

Beifuß Tee:

Für die Zubereitung von Beifußtee wird das getrocknete Kraut des Heilkrauts verwendet.

1. 1-2 g getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
2. Da Beifußtee jedoch sehr bitter schmeckt, sollte er nur knapp 5 Minuten ziehen und danach abgeseiht werden.
3. Die Tasse Beifuss Tee muss schluckweise getrunken werden.
4. In der Regel ist eine Tasse Beifußtee täglich ausreichend und kann bei Blasenleiden ebenso zu sich genommen werden wie bei Menstruationsproblemen oder Durchfall.
5. Beifuß sollte jedoch generell nicht überdosiert werden.

Verwendung in der Küche:

Beifuß ist das traditionelle Gewürz für die Weihnachtsgans. Allerdings schmeckt er nicht nur am Gänsebraten, sondern er passt zu allen gehaltvollen Fleischsorten so auch zu Lamm, Rind oder Wild. Interessant schmecken auch mit Beifuß gewürzte fette Käsesorten (z.B. Feta). Er würzt Schmalz, Kartoffelgerichte und Hülsenfrüchte.

Hier kombiniert sich seine Wirkung als Gewürz und als Heilkraut, da durch die Anregung der Verdauungssäfte fettthaltige Speisen besser verdaut werden können. Menschen, die salzarm leben müssen, haben durch das Beifußgewürz einen schmackhaften Ersatz.

Beifuß lässt sich gut trocknen, ohne an Würze zu verlieren, und so für den Winter konservieren. Interessant sind auch mit Beifuß aromatisierte Essige und Öle.

Mottenkissen

Beifuß vertreibt Motten. Früher hat man in Schränke und Truhen Beifuß-Zweige gelegt oder das Kraut in kleine Kissen genäht und zwischen die Wäsche gelegt. Man kann ihn auch mit anderen Mottenkräutern mischen.

Beifuß-Öl

Ein Schraubglas zur Hälfte mit frischen, zerschnittenen Beifußblättern, Blüten und Wurzeln füllen. Mit kalt gepresstem Sonnenblumenöl auffüllen, verschließen und 4 Wochen an einen sonnigen warmen Platz stellen Abseihen. Auf 1/2 Liter Öl 15 Tropfen ätherisches Kiefernöl geben, schütteln und in dunklen Flaschen aufbewahren. Zum Einreiben für müde, geschwollene Füße, bei Muskelkater und Verspannungen.

Beifuß-Tinktur

Ein Schraubglas zur Hälfte mit frischer zerstampfter Beifußwurzel füllen, mit 45-prozentigem Alkohol aufgießen, verschließen und 3-4 Wochen ziehen lassen Gelegentlich Schütteln. Abseihen und in dunklen Tropfflaschen aufbewahren. Tagesdosis: 3-5 Tropfen 3-mal täglich.

Sammeltipp

Das blühende Beifuß-Kraut wird zwischen Juli und September eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten.

Die Beifußpflanze kann man anschließend kopfüber an einer trockenen, geschützten Stelle zum Trocknen aufhängen.

Nach dem Trocknen entfernt man die Blätter, Blüten und dünnen Stängel vom Hauptstamm und bewahrt sie kühl und trocken auf. Im getrockneten Zustand entwickelt der Beifuß seine volle Würzkraft.

Die Wurzel des Beifußes erntet man im Spätherbst. Die Wurzel wird durch Abklopfen, nicht durch Abwaschen, gereinigt. Man verwendet dazu junge Wurzeln von hellerer Farbe. Die kleingeschnittenen Wurzeln werden auf Papier an einem warmen luftigen Platz im Schatten getrocknet, oder im Backofen bei unter 50°C. Wenn sie knistern, werden sie aufbewahrt und unmittelbar vor Gebrauch gepulvert.

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag und Sonntag 29./30. September 2012, 10.00 – 18.00 Uhr**, Veranstalter: Wolfgang Bartolain
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Seminar: Astrologie als Weg zu größerer Authentizität und Freiheit
Die spirituelle Arbeit mit dem eigenen Horoskop.
Bei der Anmeldung Ihre Horoskop-Daten mit angeben (Name, Geburtsort und exakte Geburtszeit)
Anmeldung bei: Markgraf, Tel. [07554-9899991](tel:07554-9899991) oder E-Mail: manfred.markgraf@email.de
Kosten 120,- €

Literaturhinweis:

Kräuterelixiere, Die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag
Hausapotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus dem Klostergarten, Pater Simon, Kosmos-Verlag
Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
<http://www.youtube.com/watch?v=nyT7YCxCNmK>
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/beifuss-neu.htm>
<http://www.beifuss.net/>
<http://www.beifuss.net/beifusstee/>
<http://suite101.de/article/artemisinin-in-wermut-oder-beifuss-a43712>

1) Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, Seite 31