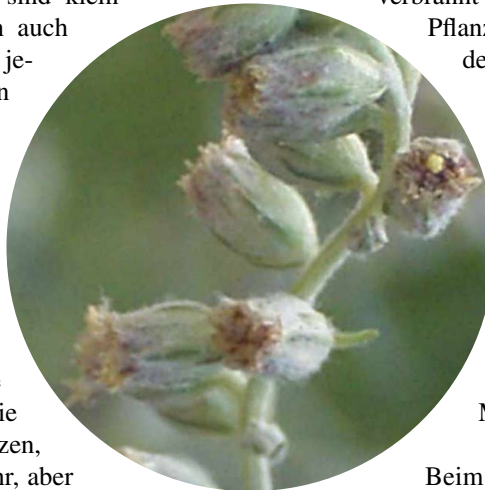


Wildkräuter & Wildpflanzen

Beifuß

(*Artemisia vulgaris*)

Beifuß kannte ich lange nicht. Er war für mich ein Gewürz, das in fetten Gänsebraten kommt, damit die Fettverdauung gewährleistet ist. Erst auf einer Kräutertour mit Wolf-Dieter Storl wurde ich auf ihn im Zusammenhang mit Räucherstoffen aufmerksam. Da schob sich der Beifuß stärker in mein Bewusstsein. Es wundert mich, dass er mir bis dorthin nicht aufgefallen war, denn die Pflanze kann eine stattliche Größe erreichen. Allerdings ist sie – abgesehen von ihrer Größe – ansonsten ziemlich unauffällig. Die Blüten sind klein und unscheinbar und sie strömen auch keinen spezifischen Duft aus. Da jedoch Gänsebraten nicht zu meinen bevorzugten Speisen gehörte, war sicher auch dies ein Grund, die Pflanze bis dahin zu ignorieren. Der Beifuß ist eine Heilpflanze mit einer vielfältigen Wirkung. Leider ist die Pflanze heute in Vergessenheit geraten. Früher war die Pflanze ein wichtiges Frauenkraut. Man verwendete sie bei Menstruationsproblemen wie Unregelmäßigkeiten und Schmerzen, man regulierte den Eisprung mit ihr, aber auch zur Förderung der Nachgeburt wurde sie verwendet. Ebenso wurde der Tee zur Förderung der Geburtswehen eingesetzt, weshalb man in der Schwangerschaft auch von einer Anwendung des Beifuß absehen sollte. Die Droge hat stark wärmende Eigenschaften und wirkt entkrampfend auf dem Unterleib. Sehr bekannt sind seine Wirkungen auf die Fettverdauung. So wird er gerne als Gewürz fetten Speisen beigegeben, damit die Fettverdauung der Leber und der Galle angeregt wird. Die Bitterstoffe regen den Gallenfluss an. Auch die Produktion des Magensaftes wird durch Beifuß gefördert. Diese Eigenschaft trägt dazu bei, dass er



gegen Appetitlosigkeit wirkt. Die kleinen Nebenwurzeln der Pflanze werden gegen Epilepsie eingesetzt. Früher wurde sie auch bei Wurmbefall verwendet. Ein Fußbad aus den Blättern hilft gegen geschwollene Füße nach ermüdenden Wanderungen, wie auch ein Bad, dem ein Absud von Beifuß zugegeben wurde, gegen Müdigkeit hilft.

In der traditionellen chinesischen Medizin hat er einen festen Platz. So sind die Moxa-Kegel, die auf der Haut verbrannt werden, aus Beifuß hergestellt. Die Pflanze wird aber auch bei Frauenleiden und Unterleibsbeschwerden eingesetzt. Sie hat wärmende Eigenschaften und vertreibt Kälte aus dem Körper. Ausserdem verwenden die Chinesen zusammengerollte Artemisia-Blätter, um Nasenbluten zu stoppen. Die Homöopathie bedient sich der *Artemisia vulgaris* bei epileptischen Anfällen und Spasmen, sowie bei Anomalien der Menstruation.

Beim Beifuß handelt es sich um eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Korbblütler, die eine Höhe von bis zu 2m erreichen kann. Er wächst bevorzugt an Wegrändern und auf Geröllhalden. Er hat doppelt gefiederte Blätter, die auf der Oberseite dunkelgrün sind und auf der unteren Seite mit einem weißlichen Flaum versehen sind. Die Blätter stehen an leicht behaarten Stängeln, die oft leicht rötlich bis dunkelbraun überlaufen sind. Die Blüten sind unscheinbar und stehen in Rispen. Sie sind eiförmig, 2-4mm hoch und haben einen Durchmesser von 2-3mm. Ihre Farbe variiert zwischen weißlich-grau bis gelb, manchmal sind die Blüten auch rotbraun. Der



Wurzelstock ist lang und hart. Die Wurzel ist außen gelblich-braun, innen ist sie weiß.

Erwähnenswert ist auch noch, dass der Beifuß Auslöser für diverse Allergien sein kann. Wer also ein Allergiepotezial besitzt, speziell zu Heuschnupfen, sollte sich vorsichtig und langsam an die Pflanze herantasten.

In der Küche findet die Pflanze auch als Gewürz Verwendung. Wie schon erwähnt, hilft sie bei der Fettverdauung und wird daher gerne fetten Speisen zugefügt. Sie wird auch gerne zum Würzen von Eierspeisen, Spinat, Wirsing und Suppen verwendet. Allerdings sollte man sparsam sein mit der Verwendung, da im Beifuß ein ätherisches Öl, das Thujon, enthalten ist, das bei längerer Anwendung oder höherer Dosierung eine giftige Wirkung entfalten kann.

Der Name Beifuß leitet sich von der Tatsache ab, dass er beim Wandern ans Bein gebunden wurde, um Ermüdungserscheinungen vorzubeugen. Der botanische Name *Artemisia* kommt von der griechischen Göttin Artemis, der Göttin des Waldes und der Hüterin der Frauen und Kinder. Es gibt rund 200 *Artemisia*-Arten. Man nennt ihn auch „Wilder Wermut“. Tatsächlich ist er mit dem Wermut verwandt, seine Wirkungen sind aber sanfter. Er ist nicht so bitter wie der Wermut und wirkt insgesamt milder. Die Germanen nannten ihn Mugwurz, was mit Macht-

wurz gleich zu setzen ist, was im wahrsten Sinne des Wortes zutrifft: Er verleiht Macht. Er war Thor, dem germanischen Donnergott, geweiht, was ihm auch den Namen Thorwurz einbrachte. Thor trug einen Gürtel aus Beifuß, der ihn bei gefährlichen Kämpfen unterstützte, indem er seine Kraft stärkte. Die Bezeichnung Sonnwendkraut kommt daher, weil der Beifuß ein klassisches Sonnwendkraut ist. Zur Sommersonnwende wurde ein Gürtel aus Beifuß getragen und mit ihm ums Feuer getanzt. Man bat um Fruchtbarkeit auf allen Ebenen und warf den Gürtel anschließend ins Feuer oder bewahrte ihn bis zur nächsten Sonnwend auf, um bei Bedarf damit zu räuchern. Kranke warfen den Gürtel in die Flammen des Sonnwendfeuers, damit sie ihre Krankheiten auf das Feuer übertragen konnten, die darin verbrennen sollten. Auch in der Wintersonnwende hatte der Beifuß eine magische Bedeutung. In den zwölf Rauh Nächten wurde vor allem mit ihm und mit dem Wacholder geräuchert.

Beifuß ist eine klassische Räucherpflanze. Sie öffnet mit ihrem Rauch die Chakren. Sie hilft das Alte loszulassen und wurde auch deshalb gerne zur Sonnwend verwendet. Der Rauch ist reinigend auf allen Ebenen und aktiviert die Heilkräfte auf körperlicher wie auf seelischer Ebene. Der aromatische Rauch stimuliert, wärmt, ent-



spannt, bringt wieder viel Licht in düstere Stimmungen und fördert die Intuition. Auch schon die Kelten räuchernten zu bestimmten Zeiten wie z.B. Samhain mit Beifuß. Er ist eine Schutzpflanze und vertreibt böse Geister. Bei den Germanen war die Pflanze heilig. Man legte ein Bündel aus Beifuß mit auf den Scheiterhaufen, wenn die Toten verbrannt wurden, um den Seelen damit den Übergang zu erleichtern. Die Kirche verteufelte in der Folge die Pflanze als Hexenkraut, wahrscheinlich als Gegengewicht zum „heidnischen“ Brauch, mit der Droge Schutz und Reinigung zu erlangen.

Hier noch eine interessante Sache am Rande: Beifuß heißt auf ukrainisch Tschornobyl – genauso wie die ukrainische Stadt, die im Jahr 1986 traurige Berühmtheit erlangte. Wörtlich übersetzt bedeutet Tschornobyl schwarzer Stängel oder schwarzes Gras.

Auch Harry Potter hat sich der Pflanze bedient: Im „Trank der lebenden Toten“ ist Beifuß enthalten. In der Parfümherstellung dient das ätherische Öl der Pflanze als Unterstützung für krautige Duftnoten. Es entfaltet einen leichten, aber herb-würzigen Duft. Für die Parfümgewinnung werden vor allem Pflanzen aus dem Anbau in Nordafrika und Frankreich verwendet. Die französischen Parfümeure bezeichnen das Öl als „Essence d’Armoise“.

Hunde mögen den Geruch von Beifuß nicht. Sollten also zu viel Hunde bei Ihnen im Garten das Bein heben, so können Sie mit einer Beifußstaude dagegen vorgehen.

Der Beifuß ist dem **Mond** zugeordnet wegen der weißen Blattunterseite und der fördernden Wirkung der Fruchtbarkeit und dem **Merkur** wegen seiner aufrechten Wuchsform und der stoffwechsellanregenden Eigenschaften und dem **Uranus** als Verstärker der Merkur-Eigenschaften. Manche Quellen reden auch von einem **Venuskraut**, aufgrund der heilenden Wirkung auf Frauenbeschwerden.

Im angelsächsischen Neunkräutersegen steht der Beifuß am Anfang. Hier die erste Strophe:

Erinnere dich, Mugwurz, was du verkündetest,
was du bekräftigt hast bei der grossen Verkündung.

«Una» heißt du, ältestes Kraut.

Du hast Macht gegen 3 und gegen 30,

du hast Macht gegen fliegendes Gift,

du hast Macht gegen das Übel, das über Land fährt.

Marie-Luise Stettler

