

Artemisia vulgaris **Gewöhnlicher Beifuß** Asteraceae



**Beinweichkraut, Besenkraut, Bibiskraut, Buckell, Dianakraut, Fliegenkraut, Gewöhnlicher Beifuß, Gewürzbeifuß, Gänsekraut, Gürtelkraut, Johannisgürtelkraut, Jungfernkraut, Machtwurz, Mugwurz, Sonnenwendgürtel, Sonnenwendkraut, Stabkraut, Thorwurz, Weiberkraut, Werzwisch, Wilder Wermut, Wisch**

**engl.:** Mugwort, „Witch-herb“, **russ.:** ukrainisch: Tschernobyl!!!

**Herkunft/Wuchsort:** Kosmopolit; Verbreitung vermutlich mit dem Ackerbau in der Jungsteinzeit; Ruderalpflanze

**Aussehen:** Blattunterseite deutlich silbern, da fein behaart. Die Blattoberseite ist dunkelgrün; ausdauernd; sparriger Wuchs mit roter Sprossachse; Blüten rot-braun

**Inhaltsstoffe:** äth. Öle Thujon, Kampfer, Cineol; Bitterstoffe; Inulin; Vit. A, B, C; Gerbstoffe

**Wirkung:** antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, beruhigend, durchblutungsfördernd, entspannend, galletreibend, gegen fette Haut, hormonell ausgleichend, krampflösend, menstruationsfördernd, stärkend, verdauungsfördernd, wehenfördernd (Achtung: nicht in der Frühschwangerschaft!)

**Altes Wissen:** Der Beifuß gilt als Mutter aller Kräuter und als Kraut aller Mütter. Daran erinnert der angelsächsische Kräutersegen aus dem 11. Jahrhundert:

*„Erinnerst Du Dich , Beifuß, was du verkündest?  
Was du anordnest in feierlicher Kundgebung?  
Una heißt Du, das älteste der Kräuter.  
Du hast Macht gegen Drei und gegen Dreißig.  
Du hast Macht gegen Gift und gegen Ansteckung.  
Du hast Macht gegen das Übel,  
das über das Land dahinfährt.“*

*„Frau Holle als Imagination der Großen Göttin, die bei den Engländern als Mother Goose (Gänsemutter) bekannt war, ist auch die Herrin des schamanistischen Flugs. Ihre Gans ist ein uraltes Symbol für die Reise in die Anderswelt, wo der Schamane oder später die zur Hexe umgedeutete „fliegende Frau“ den Ahnengeistern, den Tiergöttern und den Pflanzengeistern begegnet. Die germanischen und sibirischen Schamanen opferten zum Winteranfang, wenn die Pflanzen und Naturgeister sich ins Erdinnere zurückziehen, eine Gans. Der Vogel wurde geweiht, indem sie ihn mit dem heiligen Beifuß (Artemisia) räucherten oder einrieben. Aus dem Gänsefett kochten sie dann unter Beigabe von giftigen Kräutern (Tollkirsche, Bilsenkraut, Schierling, usw.) eine Flugsalbe, die die Reise zu den Geistern und Göttern ermöglichte.“ (aus „Pflanzendevas – Die Göttin und ihre Pflanzenengel“ von Wolf-Dieter Storl)*

Er wurde gegen allerlei Frauenbeschwerden und Verdauungsprobleme eingesetzt. Außerdem soll er auf magische Weise stärken und schützen.

Leider ist sein breites Wirkspektrum und seine Heilkraft fast in Vergessenheit geraten. Hier nur einige Anwendungen: Beifuß-Öl bei müden Beinen (Name!): wirkt auch bei Rheumatismus lindernd. Bei Nervosität bzw. Schlafstörungen hilft Beifuß-Tee mit Baldrian- oder Lavendelblüten. Der Tee hilft durch seine krampflösende Wirkung auch bei schmerzhafter Menstruation. Da er auch hormonell ausgleichend wirkt ist dieser Tee ein guter Begleiter durch die Wechseljahre für beide Geschlechter!

**Räuchern:** Beifuß wurde und wird in vielen Kulturen zum Rauchen (Friedenspfeife) und Räuchern (Rauhnächte, Maria Himmelfahrt) verwendet.

**Hildegard von Bingen:** "Wenn jemand an Schmerzen leidet wenn er isst und trinkt, dann koche er Fleisch oder Fett mit dem Beifuß. Die Fäulnis, die er sich durch frühere Speisen zugezogen hat, nimmt der Beifuß weg. Er heilt kranke Eingeweide und wärmt den kranken Magen."

**Magisches:** Der germanische Gott Thor besaß einen Gürtel aus Beifuß, genannt Megingjardr, der seine Kräfte verstärken sollte. Auch sterbliche Menschen sollten durch Beifuß-Gürtel gestärkt werden. Solch ein Gürtel muss zur Sommersonnwende (21.06.) geflochten werden, um seine volle Kraft entfalten zu können. Häufig wurde solch ein Sommersonwendgürtel am Schluss des Sommersonwendfestes im Feuer verbrannt. Dadurch sollte alles Schlechte verbrannt werden.

Mit Beifuß-Tee wurden Kristallkugeln und andere magische Gerätschaften gereinigt.

Als Räuchermittel soll Beifuß bei Weissagungen helfen.

Ein mit Beifuß gefülltes Kissen soll zu Wahrträumen verhelfen. Selbst bei Astralreisen soll Beifuß Unterstützung bieten.

**Harry Potter** verwendet den Beifuß im „Trank der lebenden Toten“.

**TCM:** Die Chinesen verwenden heute noch ein zusammengerolltes Beifußblatt gegen Nasenbluten. Die Blätter haben warme thermische Wirkung. Die zugeordneten Organe sind Milz, Leber und Nieren. Die Pflanze steht als „Moxa-Kraut“ in Bezug zu den zwölf Meridianen. Sie wärmt den unteren Erwärmer und vertreibt die Kälte. Aus getrockneten Blatt- und Stängelteilen presst man kleine Kegel, die über Akupunkturpunkte gesetzt und angezündet werden. Hier heilt allein der Duft des Rauches, er entspannt und dringt über die Haut in verkrampfte Körperregionen ein. Das hilft bei Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen oder Krämpfen in der Magengegend.

**japanisch: mougsa=Brennkraut**

Bei einer moderneren Form der Moxa-Behandlung stecken die Moxa-Kegel auf den Akupunkturnadeln.

**Rezept: Göttinnen-Getränk:** russisches Rezept zur Stärkung der Wöchnerin:

2 frische oder 1 getrockneter Beifußzweig, 2 Eßlöffel Honig, eine Packung gefrorene Heidelbeeren, 1 Liter Wasser

Beifußzweige für 2 Minuten ins kochende Wasser tauchen, herausnehmen;

gefrorene Heidelbeeren in den heißen Beifußsud geben und auftauen lassen;

Honig einrühren; wer mag, pürieren. Fertig!

**Tipps und Tricks:** Das Aroma entfaltet sich erst richtig beim Garen. Daher: möglichst lange mitkochen!

Beifuß hat es schwer mit anderen Kräutern, außer mit Pfeffer und Knoblauch.

Wieberg´s Kräuterlexikon empfiehlt Rosmarin, Curry Madrocas und Sesam-Öl als

kongeniale Partner zu Beifuß! (<http://www.wiberg.eu/de/culinarium/service/gewuerzlexikon/beifuss-5/>)

