

Beifuß *Artemisia vulgaris* L.

Inhaltsstoffe: **Bitter- und Gerbstoff, Ätherisches Öl mit Cineol und Thujon, Vitamine, Kieselsäure, Mineralien**

Heilwirkung: Appetitlosigkeit, beruhigend, Blähungen, Blasenentzündung, Chronische Eierstockentzündung, Durchblutungsfördernd, Frauenheilkunde, Galle treibend, Menstruationsfördernd, Muskelkater, Gebärmutterkrämpfe, müde Beine, Nervenanspannung, Neuralgien, Schlafstörungen, Verdauungsfördernd, Wehenfördernd.

Obwohl das Beifußkraut ein breites Anwendungsspektrum hat, sind seine Heilwirkungen fast in Vergessenheit geraten.

Wie der Name schon andeutet, wirkt er lindernd bei Beinen und Füßen, die von langen Wanderungen müde sind und weh tun. Dazu kann man ein Öl mit dem Beifusskraut ansetzen, mit dem man bei Bedarf Füße und Beine einreibt. Solch ein **Öl kann auch bei Rheumatismus** lindernd wirken.

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.

In der Frauenheilkunde wirkt er vor allem durch seine erhitzenen und anregenden Eigenschaften. Er wirkt **menstruationsfördend** bei schwacher Periode (**Achtung!** In der Früh-Schwangerschaft nicht verwenden, da er Fehlgeburten auslösen kann). Da er auch **entkrampfend** wirkt, hilft er auch gut bei **schmerzhafter Periode**.

Mit seinen wärmebildenden Eigenschaften wirkt er gut bei **Unterleibs- und Blasenkatarrhen, chronischen Eierstockentzündungen und Ausfluss**.

Als wäre das alles noch nicht genug, wirkt er außerdem **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** bei ihrer Arbeit. Daher kann er bei leichter Bauchspeicheldrüsenfunktionsschwäche eingesetzt werden.

Frauenkrankheiten

Artemisia ist seit alters her auch ein besonderes Frauenkraut. Sie war der Göttin Artemis geweiht, ebenso der Isis und der Diane, später dann der Maria.

Sie diene den Frauen als zentrale Heilpflanze, so bei Störungen des Zyklus, bei Schmerzen und Krämpfen des Bauches, selbst zur Einleitung der Geburt und zur Abtreibung. Das im Beifuss enthaltene Thujon wirkt so entspannend, dass der Muttermund damit geöffnet werden kann. Deshalb gilt bis heute: Verbot der Einnahme in der Schwangerschaft!

Wenn der Zeitpunkt der Geburt aber gekommen ist, kann Artemisia wunderbare Dienste leisten. Früher banden sich die Frauen zum Zeitpunkt der Geburt den Beifuss um den Schoß, um die Wehentätigkeit anzuregen. Daher der Name Schoßkraut.

Stress und Schwache Nerven

Artemisia wirkt beruhigend und stärkend die Nerven und ist ein altes geschätztes Mittel bei allgemeiner Schwäche. Bei Einschlaf- und Schlafstörungen können die getrockneten Blüten und Blätter in einem Schlafkissen helfen.

Epilepsie

In der Volksheilkunde wird auch die Wurzel vor allem wegen ihrer krampfstillenden und beruhigenden, stärkenden Eigenschaften genutzt, so bei Koliken, aber auch wie die Linde bei Epilepsie. Auch Ärzte

der alten Schule, die noch Pflanzenheilkunde betrieben, verwendeten den Beifuß erfolgreich bei Epilepsie. (Rademacher, Hufeland und Bohn)

Verdauungsprobleme

Sie hilft bei Durchfall, Magen- und Darmkrämpfen und auch bei Mundgeruch, denn sie wirkt fäulniswidrig. Wie der Wermut regt sie die Saftproduktion des Verdauungstraktes an und ist besonders hilfreich bei der Verdauung fetter Speisen.

Beifuss hat einen würzigen, leicht bitteren Geschmack, der sehr gut zu Fleisch passt, weshalb hat er sich bei Gourmets als Gewürz besonders für Geflügel immer noch großer Beliebtheit erfreut. Daher rührt sein alter Name Gänsekraut. Zu empfehlen ist eine Mischung mit anderen Kräutern wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum, die ebenfalls der guten Bekömmlichkeit schwerer Speisen dienen.

Würmer und Motten

Beifuss vertreibt Motten. Das Thujon hat bei starker Dosierung wurmtötende Wirkung (in englisch heißt sie "Wormwood"), und auch eine narkotische, psychedelische und abortive Wirkung, deshalb ist vor zu starker Dosierung ist zu warnen. Allgemein gilt der Satz des alten Paracelsus: Allein die Dosis macht das Gift.