

Der Beifuss ( *Artemisia vulgaris* )  
Familie der Korbblütler - Asteraceae



Der Beifuss ist wohl eine unserer stärksten und machtvollsten Schutz- Heil- und Zauberpflanzen. Ich finde sogar, dass er zu den wichtigsten heimischen „Hexenpflanzen“ zählt. Kennt man einmal all seine besonderen Eigenschaften und Wirkungen, scheint es unfassbar, dass dieses Kraut in der heutigen Kräuterheilkunde kaum mehr Bedeutung findet.

Der Beifuss wird auch „Wilder Wermut“ genannt, da er ähnlich positive Eigenschaften auf das Magen und Darmsystem ausüben kann. Viel wichtiger erscheint es mir allerdings zu erwähnen, dass der Beifuss eines unserer wichtigsten Räucherkräuter ist. Räucherungen mit getrocknetem Beifußkraut wirken reinigend, schützend und segnend. Seinen Namen bekam der Beifuss, da er „an den Fuß gebunden“ seinem Träger beim Wandern niemals ermüden lässt

### Geschichte und Mythen

Angelsächsischer 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“

Dieser Kräutersegensspruch weist darauf hin, dass der Beifuss schon immer eine sehr bedeutungsvolle Pflanze war. Im angelsächsischen Neunkräutersegen steht er sogar an allererster Stelle. Ein Gürtel aus Beifusswurzeln geflochten ins Feuer geworfen, sollte die Leiden des Kranken auf das Feuer übertragen.

Der Beifuss ist auch eine sehr wichtige Pflanze der Sommersonnenwende. Vor dem Fest wurden von den Frauen Kränze aus Beifuss geflochten, die sie beim abendlichen Tanz ums Feuer als Gürtel um ihre Hüften getragen haben. Beim Sprung über das Feuer entfaltet sich dann die reinigende, fruchtbarkeitsbringende und kraftpendende Wirkung für den kommenden Jahreszyklus. Bevor die Frauen das Fest verlassen haben, warfen sie ihren Beifußgürtel in das Feuer, damit alles Unheil und alle Krankheiten des vergangenen Jahres vernichtet wurden.

Den botanischen Namen "Artemisia" bekam der Beifuss, abgeleitet von der Göttin Artemis, verliehen. Artemis ist eine griechische Göttin und gilt als die Beschützerin der wilden Tiere und Göttin der Jagd. Zudem ist sie die Schutzgöttin der Gebärenden. Sie ist zuständig für Heilung und Fruchtbarkeit. Die Namensgebung weist bereits darauf hin, dass der Beifuss eine bedeutungsvolle Pflanzen für die Frauen, vor allem aber auch für die Gebärenden war.

Ein volkstümlicher Beinamen des Beifuss ist „Mugwurz“, vom germanischen mug=wärmen. Dieser Name deutet darauf hin, dass der Beifuss stark wärmende Eigenschaften entfalten kann. Seine Wärme dringt bis tief in das Zellgewebe ein, weshalb er in gepresster Form in der chinesischen Medizin auch als Moxapflanze verwendet wird.

Ein chinesisches Sprichwort lautet: „ Die Blätter des Beifuss können wie Fahnen hundertfach Segen herbeirufen.“

Ein anderer Beinamen des Beifusses ist „Frauenwurz“ oder „Machtwurz“. Als Heilmittel für Frauen und Gebärende entspannt und wärmt er den Unterleib und lindert dadurch vielfache Frauenbeschwerden. Venus und Mondkräfte sind im Beifuss wirksam, die die weibliche Intuition und das weibliche Lustgefühl stärken können.

Eigenschaften und Wirkung

- verdauungsfördernd
- schlaffördernd
- entspannend
- wärmend
- menstruationsfördernd – bei zu schwacher Blutung
- entkrampfend
- anregend für Magen und Gallenflüssigkeit
- wehenanregend

Heilzwecke

- Beifuss ist eine typische Frauenpflanze – er wird bei Menstruationsbeschwerden zur Entspannung und Entkrampfung eingesetzt, wird aber auch eingesetzt, um die Wehentätigkeit während der Geburt voranzutreiben
- Wechseljahrsbeschwerden
- Wirkt sehr entspannend auf die Füße (Fußbad aus Beifusstee, oder Beifußöl zum Massieren)
- Krämpfe, Muskelkater
- Bei allen Magen und Darmbeschwerden – da er die Verdauung anregt und durch ihn verstärkt Verdauungssäfte gebildet werden
- Nervosität
- Schlafstörungen

Der Beifuss als heimisches Räucherkraut

Neben dem Salbei ist das Beifusskraut wohl das wichtigste Räuchermittel zur Reinigung. Im Gegensatz zum Salbei ist das Kraut bei uns aber heimisch, wodurch seine Wirkungsweise zusätzlich verstärkt ist. Da der Beifuss in der Natur sehr häufig an spannungsgeladenen Orten wächst, wird er auch beim Räuchern zum Spannungsabbau verwendet. Früher zählte er sogar zu den wichtigen Wetterpflanzen, die verräuchert wurden, wenn sich die Bauern vor einem herannahenden Gewitter schützen wollten.

Beifuß

Weitere Wirkungen beim Räuchern

- Schützend, segnend, reinigend
- Unterstützt das Weibliche, die Intuition und das Traumbewusstsein
- Hilft beim Prozess des Loslassens, auch beim Trauern
- Erwärmt, vor allem, die vor Schmerz erkaltete Brust
- Öffnet uns für unsere spirituellen Kräfte
- Bringt klare Sicht – auch in die Zukunft

Vorkommen

Der Beifuss ist eine in ganz Europa heimische Pflanze und zählt genau genommen zu den Unkräutern, da er an Wegrändern, Mauern und Hecken wächst und manchmal sogar wuchert. Sein unscheinbares Äußeres ist sicherlich Ursache dafür, dass er manchmal als bedeutungsvolles Heil- und Zauberkraut gar nicht wahrgenommen wird.

Sammeltipps

Für den Beifusstee wird das blühende Kraut ab Ende Juni gesammelt. Zum Würzen von Speisen verwendet der Koch nur die Blüten des Beifusses. Die Wurzeln werden erst im Herbst ausgegraben. Manchmal kann es schwierig werden, den Beifuss an geschützten Stellen zu finden, da er sehr gerne neben Straßen und an Wegrändern wächst.

Inhaltsstoffe

- Gerbstoffe
- Bitterstoffe
- Ätherische Öle
- Thujon

Rezepte zur Heilanzwendung

Beifussöl

Frisches Beifusskraut, das vor der Blüte gesammelt wird, gibt man in ein verschließbares Glas und gießt es mit hochwertigem, biologischem Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl) auf. Alle Pflanzenteile sollen dabei gut bedeckt sein. Das Glas verschließen und etwa 3 Wochen an einem sonnigen Platz stehen lassen. Mehrmals schütteln. Nach drei Wochen abfiltrieren, abfüllen und kühl lagern.

Dieses Öl wirkt wunderbar wärmend und entspannend, wenn man die Füße nach einer langen Wanderung oder nach langen Stehzeiten massiert. Eine Bauchmassage mit dem Beifussöl wirkt lindernd bei Magenbeschwerden, aber auch bei Menstruationsbeschwerden

Rezept Beifuß-Schlafkissen

Die ätherischen Öle, die im Beifuss enthalten sind, wirken nicht nur entspannend auf die Muskulatur, sondern beruhigen auch die Nerven und helfen beim Einschlafen. Für ein „Schlafkissen“ kann man daher eine Kissenhülle mit getrockneten Beifussblättern und -blüten füllen.

Natürlich kann man das Schlafkissen zusätzlich noch mit anderen schlaffördernden Kräutern, wie Hopfen, Lavendel, Kamille oder Zitronenmelisse befüllen. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Beifuss Fussbad

2 Hand voll getrocknete Beifussblätter und -blüten werden mit kochendem Wasser übergossen. Abkühlen lassen und die müden, verspannten Füße darin baden. Dieses Bad wirkt wunderbar entspannend und beruhigt übermüdete Beine.

Beifuss Tinktur

Ein Schraubglas zu einem Drittel mit frischer, klein gehackter Beifusswurzel füllen. Mit hochprozentigem Alkohol aufgießen. Das verschlossene Glas 2-3 Wochen in die Sonne stellen. Danach wird die Flüssigkeit abgeseiht und in einer dunklen Flasche aufbewahrt.

Dreimal täglich sollte ein Glas Wasser mit 5 Tropfen der Tinktur trinken. Das hilft sehr gut bei Magen und Darmproblemen. 1:1 verdünnt bietet diese Tinktur ein gutes Einreibemittel für müde Beine, bei Muskelkater oder bei Neuralgien.

Bitte beachten - diese Rezepte sind ohne Gewähr - vor der Anwendung ist immer ein ARZT zu kontaktieren !

Rezepte für die Küche

Beifuss durfte früher in keinem fetten Gericht fehlen. Vor allem für einen Gänsebraten war das Beifusskraut unverzichtbar. Dies ist auch verständlich, wenn man weiß, wie gut der Beifuss die

Fettverdauung unterstützt. Sehr gerne wird Beifuss auch als Würzmittel für Kartoffel- und Bohnensuppen verwendet.