

Beifuss



Der Beifuß wächst an vielen Wegrändern und Geröllplätzen und wird meistens gar nicht als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen, obwohl er sich bis zu 2 m emporreckt. Seine dunkle Blattfarbe und unauffälligen Blüten führen zu dieser allgemeinen Ignoranz.

Wenn man diese wärmeverbreitende Heilpflanze jedoch erstmal kennengelernt hat, möchte man sie nicht mehr missen.

Beschreibung

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

wissenschaftlicher Name: Artemisia vulgaris

Pflanzenfamilie: Korbblütler = Asteraceae

englischer Name: Mugwort

volkstümlicher Name: Mugwurz, Buckell, Jungfernkraut, Gänsekraut, Wilder Wermut, Sonnwendgürtel

Verwendete Pflanzenteile: das ganze Kraut, Wurzel

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, äther. Öl mit: Cineol, Thujon

Sammelzeit: Kraut: Juli / September, Wurzel: Spätherbst

Fotos vom Beifuss

Anwendung



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 erhitzen und anregenden Eigenschaften. Er wirkt menstruationsfördernd 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.

Siehe:

- Teemischung: Menstruationsfördernder Tee

Mit seinen wärmebildenden Eigenschaften wirkt er gut bei Unterleibs- und Blasenkatarrhen, chronischen Eierstocksentzündungen und Ausfluss. Um ihn hier zur vollen Wirkung zu bringen, lässt er sich am besten als warmes Fussbad einsetzen.

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.

Achtung! Nicht überdosieren und nicht bei Fieber und Früh-Schwangerschaft einsetzen.

Der einjährige Beifuss aus China, ein naher Verwandter des europäischen Beifusses, hilft selbst in schweren Fällen gegen Malaria.

Pflanzenbeschreibung

Der Beifuss wird bis zu 2 m hoch, hat einen harten Stengel mit vielen Seitenausläufern. Seine doppelt gefiederten Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weisslich und filzig. Die unauffälligen Blüten sind klein und grau-gelb. Überhaupt ist die ganze Pflanze trotz ihrer Größe sehr unauffällig.

Dabei war das Beifusskraut früher eine der wichtigsten und heiligsten Heilpflanzen.

Er wächst an den unwirtlichsten Stellen, z.B. an Wegrändern, auf Geröll, in Steinbrüchen, an Straßen usw. Der Beifuss ähnelt auch seinem Bruder, dem Wermut, ist aber lange nicht so bitter.

