



Beifuß - Frauenkraut und Verdauungselixier

Der Beifuß erregt rein optisch kein großes Aufsehen. Nichtsdestotrotz ist er mit einem äußerst **starken Heilpotential** ausgestattet. Insbesondere bei Verdauungsbeschwerden und Frauenleiden kann der Beifuß immense Erleichterung verschaffen. Auch bei Krämpfen aller Art – von Bauchweh, Unterleibsschmerzen bis hin zu Asthmaanfällen – lindert der Beifuß durch seine entkrampfende Wirkung. Wie aber wird der Beifuß zubereitet? Und woher bekommt man ihn? Wir haben die wichtigsten Details rund um den Beifuß für dich zusammengefasst.

Wie der Beifuß mit dem Menschen spricht

Der Gemeine Beifuß (*Artemisia vulgaris*) mag auf den ersten Blick eine unscheinbare Pflanze sein. Doch schon der zweite Blick offenbart, dass der Beifuß eine ganz besondere Pflanze ist. Ihr roter Stängel signalisiert dem Menschen, dass der Beifuß den Blutfluss anregen kann und daher auch bei vielen Frauenleiden oder zur Beschleunigung der Geburt einsetzbar ist – zumindest glaubte man dies gemäß der Signaturlehre.

Die Signaturlehre besagt, dass alle Heilpflanzen bestimmte Kennzeichen tragen, die dem Menschen sofort aufzeigen, welche Krankheiten sie heilen können. So soll z. B. die Walnuss gegen Kopfschmerzen helfen, da sie hirntartig aussieht. Und die Brennnessel mit ihren Härchen soll gegen Haarausfall wirken – was in beiden Fällen auch tatsächlich der Realität entspricht, wie durch wissenschaftliche Untersuchungen inzwischen herausgefunden wurde.

Beifuß – Bei Bauchkrämpfen unterm Hosenbund tragen

Auch in Sachen Beifuß zeigte sich längst, dass die Signaturlehre ebenfalls Recht behalten hat, denn der Beifuß enthält Stoffe, die die Gebärmutter stimulieren und somit sowohl die Menstruation fördern als auch die Geburt beschleunigen können. Der Beifuß soll gar so gut wirken, dass es – laut kundigen Kräuterheilern – bereits genüge, bei Menstruationsbeschwerden einfach einen Zweig Beifuß unter dem Hosenbund zu tragen – und schon weichen die Schmerzen und Krämpfe.

Beifuß rauchen

Ähnlich interessant ist der Tipp, frischen Beifuß unter das Kopfkissen zu legen, was nicht unbedingt zu süßen, aber zu klärenden und besonders farbigen Träumen führen soll. Für diesen Effekt raucht so mancher den Beifuß auch. Ob die Träume davon farbiger werden, ist ungewiss, vor Trübsinn und schlechter Laune soll der Beifuß jedoch in jedem Falle schützen. Nach 1 bis 3 Gramm machen sich milde Euphorie gefolgt von Entspannung und Ruhe breit.

Wie gut, dass der Beifuß in fast allen Gebieten der Nordhalbkugel zu finden ist – und dann auch noch wild, so dass sich jeder seiner Heilkraft bedienen kann.

Die glorreiche Vergangenheit des Beifuß

Der Beifuß gehört gemeinsam mit Kopfsalat, Ringelblume, Kamille und vielen anderen zur Familie der Korbblütler. Er liebt verwilderte Plätze und gedeiht deshalb vornehmlich an Wegrändern, Bahndämmen oder Böschungen. Vielleicht ist auch dies der Grund, warum er oft nur als Unkraut angesehen und im medizinischen Sinne kaum noch wahrgenommen wird. In alten Zeiten jedenfalls wurde dem Beifuß eine ganz andere Wertschätzung entgegengebracht.

Wohlklingende Namen wie Thorwurz oder Sonnenwendkraut erinnern an seine glorreiche Geschichte. Die alten Griechen und Römer verwendeten den Beifuß beispielsweise zur Unterstützung bei Geburten und bei wehen Füßen, worauf auch der deutsche Name "Beifuß" hindeutet.

Die Germanen hielten den Beifuß für eine der mächtigsten Pflanzen und flochten sich Gürtel aus den Wurzeln, um sich vor Krankheiten zu schützen. Ob der Beifuß wirklich schützt oder mehr der Glaube an ihn, wird kaum herauszufinden sein. Sicher ist jedoch, dass der Beifuß – zwischen Gemüsepflanzen gesät – diese vor Schädlingen schützt.

Und obwohl dem Beifuß ein hohes allergisches Potential nachgesagt wird, hat sich in einer Studie gezeigt, dass er sogar antiallergische Eigenschaften aufweist.

Beifuß – Frauenkraut & Verdauungselixier

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Beifußes zählen die sog. Sesquiterpenlactone – bestimmte **Bitterstoffe** – und das ätherische Öl mit den Hauptbestandteilen Kampfer und Thujon.

Diese Stoffe sind es, die für die Haupt-Eigenschaften des Beifußes verantwortlich sind:

Sie **wirken** appetitanregend, verdauungsfördernd, wurmfeindlich, krampflösend, antibakteriell und harntreibend; sie stimulieren die Gebärmutter, fördern die Durchblutung und den Gallefluss und entspannen die müden Füße. Die Beifuß-Anwendungsgebiete sind folglich äußerst vielfältig:

- Magen- und Darmbeschwerden
- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Wurmbefall
- Gallenleiden
- Koliken (auch der Galle)
- Wassereinlagerungen
- Asthma (da Beifuß krampflösend wirkt)
- Menstruationsbeschwerden (ausbleibende und schmerzhafte Menstruation)
- Durchblutungsstörungen (kalte Hände und Füße)

Beifuß gegen Frauenleiden

Der Gemeine Beifuß gilt seit dem Altertum als DAS "Heilkraut der Frauen". Ob zur Unterstützung der Geburt, bei Erkrankungen der Unterleibsorgane, Blasenentzündung, chronischer Eierstockentzündung, Ausfluss oder bei Schmerzen und Unregelmäßigkeiten der Periode: Beifuß-Tee verspricht Linderung.

Beifuß-Tee

Der klassische Beifuß-Tee wird wie folgt zubereitet:

- Übergießen Sie 1 TL Beifuß-Blätter mit 200 ml heißem Wasser und lassen Sie den Aufguss zugedeckt für 5 bis 7 Minuten ziehen.
- Gießen Sie den Tee ab.
- Trinken Sie 1 bis maximal 3 Tassen pro Tag.
- Da die enthaltenen Bitterstoffe für die Wirkung ausschlaggebend sind, sollte der Tee nicht gesüßt, was die Bitterstoffe maskieren würde, und schluckweise getrunken werden.
- Bei Menstruationsbeschwerden können Sie mit der Beifuß-Tee-Kur schon 5 bis 8 Tage vor dem Beginn der Periode beginnen.

Wichtig: Beifuß-Tee darf NICHT überdosiert werden und weder bei Fieber noch in der Schwangerschaft (Gefahr einer Frühgeburt) oder Stillzeit eingesetzt werden. Beifuß zählt zu den stark wirkenden Heilpflanzen und darf daher auch nicht zu lange regelmäßig getrunken werden. Das bedeutet: Nach einer Teekur von maximal 6 Wochen mindestens eine **dreiwöchige Pause** einlegen!

Von der Heilkraft des Beifußes profitieren aber keineswegs nur Frauen, sondern auch all jene, die mit Magen-Darm-Problemen zu kämpfen haben.

Beifuß löst Verdauungsprobleme

Da der Beifuß zu den typischen Bitterpflanzen gehört, ist er ein prima Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden aller Art. Ob Appetitlosigkeit, Schmerzen im Oberbauch, Krämpfe, Sodbrennen, Blähungen oder Durchfall: Die Heilwirkung des Beifuß ist auch in diesem Bereich sehr umfangreich.

Um Verdauungsbeschwerden nach bestimmten fettreichen Mahlzeiten zuvorzukommen, können die Speisen mit getrocknetem oder frischem Beifuß gewürzt werden – was die Verdaulichkeit erhöht und die Bekömmlichkeit verbessert.

Dafür sollte er mehrere Wochen lang zweimal täglich getrunken werden.

Beifuß-Gewürzmischung

Eine beifußhaltige Gewürzmischung kann folgendermaßen hergestellt werden:

Zutaten:

- 50 g getrocknete Beifuß-Blätter
- 50 g getrocknete Bohnenkraut-Blätter (*Satureja hortensis*)
- 10 g Pfeffer

Zubereitung:

- Mischen Sie die Kräuter und pulverisieren Sie sie mit dem Mörser.
- Bewahren Sie das Gewürz kühl und dunkel auf. Es ist etwa 1 Jahr haltbar.

Anwendung:

- Die Beifuß-Gewürzmischung ist auch eine tolle Alternative für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Salz verzichten müssen oder wollen.
- Das Gewürz sollte mitgekocht werden, damit sich seine Wirkung voll entfalten kann.

Beifuß sammeln und anbauen

Natürlich können Sie den Beifuß – wie die meisten Heilpflanzen – in der Apotheke oder im Kräuterladen kaufen. Sie können ihn jedoch auch in freier Wildbahn sammeln oder – noch besser – bei sich im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen. Sie benötigen dazu lediglich ein sonniges Plätzchen mit nährstoffreicher Erde

Saatgut oder Jungpflanzen erhalten Sie in speziellen Gärtnereien mit umfangreichem Heil- und Wildpflanzenangebot.

Beifuß in der TCM – Der einjährige Beifuß

Eine andere Beifuß-Art, der Einjährige Beifuß (*Artemisia annua*), spielt in der traditionellen chinesischen Medizin schon lange als Heilmittel gegen Malaria eine wichtige Rolle.

Beifuß ist das Malaria-Heilmittel Nummer 1

Artemisinin heißt der sekundäre Pflanzenstoff, der in den Blüten und Blättern des Einjährigen Beifußes vorkommt und schon länger im Fokus der Malaria-Forschung steht. Seit den 1970er Jahren wurden nach dem Vorbild des Artemisinins diverse halbsynthetische Arzneistoffe entwickelt, die vor allem in Süd-Ostasien und Afrika in Form von Medikamenten zur Behandlung der Malaria zum Einsatz kommen.

Beifuß: Pflanze wirksamer als Malaria-Medikamente

Die in der Fachzeitschrift *PLOS ONE* der *Public Library of Science* veröffentlichte Studie besagt, dass getrocknete und zermahlene Beifuß-Blätter deutlich mehr Malaria-Parasiten abtöten als das reine Artemisinin – bei demselben Wirkstoffgehalt.

Die Wissenschaftler führen dies darauf zurück, dass nach Einnahme des pflanzlichen Heilmittels etwa 40 Mal mehr Artemisinin im Blut der Probanden zirkulierte als nach Verabreichung des Pharmaprodukts. Zudem weisen sie darauf hin, dass in den Blättern des Beifußes – abgesehen vom Wirkstoff Artemisinin – einige weitere Substanzen zu finden sind, die ebenfalls gegen Malaria wirken.

Doch offenbar beschränkt sich die Heilkraft des Einjährigen Beifußes nicht nur auf die Tropenkrankheit: Inzwischen deuten mehrere Studien darauf hin, dass der Einjährige Beifuß auch gegen Krebs wirkt.

Beifuß tötet Krebszellen

Wissenschaftler des *BioQuant-Zentrums* der *Universität Heidelberg* und des *Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ)* haben herausgefunden, dass der Einjährige Beifuß Tumorzellen in den Tod treiben kann.

Das Forscherteam um Nathan Brady hat in der Fachzeitschrift *Journal of Biological Chemistry* berichtet, dass Artemisinin in den Tumorzellen eine chemische Reaktion auslöst. Es entstehen freie Radikale, die den Krebs vernichten.

"Alle Krebsarten reagieren und sind empfindlich!",

so Brady. Das Positive ist, dass Artesiminin auf Krebszellen toxisch wirkt, aber den gesunden Zellen keinen Schaden zufügt.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*