

Pflanze des Monats August
Gewöhnlicher Beifuß, *Artemisia vulgaris*



Beifuß-Blüten, Foto: privat

In diesem Monat ist die unscheinbare Pflanze an den Wegrändern in voller Blüte zu finden. Allergiker leiden in dieser Zeit besonders, da der Beifuß als Angehöriger der Familie der Korbblütler zu den Hauptallergenen gehört. Dennoch ist er eine große Heilpflanze, deren Heilkraft dem Menschen schon lange Zeit gute Dienste leistet.

Geschichte

Wie wichtig der „gemeine Beifuß“ in alten Zeiten für den Menschen war, zeigt sich im „angelsächsischen Neunkräuter-Segen“ aus dem 11. Jahrhundert:

*„Erinnere 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 Ansteckung,
Du hast Macht gegen das Übel, das über das Land dahinfährt.“*

Diese uralte Heilpflanze galt damals als „Mutter aller Heilkräuter“ und war eine der wichtigsten Heilpflanzen überhaupt. Die antike griechische Göttin Artemis soll Patin für ihren botanischen Namen gewesen sein. War sie doch nicht nur die Göttin der Jagd sondern auch die Göttin der Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft! Bei unseren germanischen und keltischen Vorfahren spielte der Beifuß ebenfalls eine wichtige Rolle. Der Beifuß gehört zu den wichtigsten Sommersonnwendkräutern. Aus ihm wurden Gürtel gewunden, umgelegt und über das Feuer gesprungen. Damit war man für ein weiteres Jahr vor Krankheiten geschützt. Machtwurz oder Mugwurz so lautet ein anderer Name des Beifuß. Donar der Gewittergott soll einen aus Beifußruten gewobenen Gürtel von den Zwergen erhalten haben. Dieser Gürtel (Megin-gjarder) verdoppelte seine Kraft, so konnte er seine gefährlichen Reisen und Kämpfe gegen Ungeheuer bestehen.

Heilwirkung

Beifuß wirkt appetitanregend, stärkt die Leber und fördert den Gallenfluss. Weiter wirkt er krampflösend, schweißtreibend und erwärmend. Er fördert die Menstruation, ist nervenberuhigend und fördert den Schlaf.

Kontraindikation

Beifuß nicht in der Schwangerschaft und bei starker Menstruation anwenden. Ebenso bei Korbbblütlerallergie ist Vorsicht geboten – testen lassen! Vereinzelt wird über einen starken Blutandrang im Becken berichtet – Dosis reduzieren.

Tagesdosis

Tinktur: 3 - 5 Tropfen 3mal täglich, Wurzelpulver: 2 - 3 Messerspitzen pro Tag, Tee: 1 Tl (0,5 - 2 g) pro Tasse zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen (Deckel danach in die Tasse abtropfen lassen Inhaltsstoffe!!) 2 - 3 Tassen täglich, den Tee nicht süßen.

Räucherwerk

Beifuß gehört zu den wichtigsten Räucherpflanzen in unserem Siedlungsraum. So wird er für Schutz-, Segens- und Reinigungsräucherungen eingesetzt. Er hilft beim Prozess des Trauerns und beim Loslassen, erwärmt die von seelischem Schmerz erkaltete Brust.

Heilsames

Beifuß-Öl

Eine blühende Beifußpflanze mit der Wurzel ausgraben. Die Wurzel reinigen und dann die gesamte Pflanze kleinschneiden und in ein Schraubglas geben. Mit kaltgepresstem (biologischem) Öl begießen, Glas verschließen und ca. 2-3 Wochen an einen sonnigen, warmen Platz stellen. Abfiltrieren. Auf 500 ml Ölauszug 15 Tropfen ätherisches Kiefernöl, *Oleum Pini sylvestris* (Apotheke) geben. Das Ganze schütteln

und in dunklen Flaschen aufbewahren.

Beifuß-Öl ist sehr angenehm bei müden geschwollenen Füßen, hilft aber auch bei Muskelkater und Verspannungen. (nach Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde)

Gut zu wissen

Beifuß ist das klassische Gänsebraten-Gewürz. Er hilft uns fette Speisen besser zu verdauen. Dazu werden die Blüten gesammelt bevor sie aufgegangen sind und getrocknet.



blühende
Beifuß-
Pflanzen
Foto: privat

Heidrun
Johner-
Allmoslöch-
ner,
zertifizierte
Heilpflanze-
fachfrau,
Leimen;
www.naturwerkstatt-artemisida.de