

## **Pflanzenporträt: Beifuss – das «vergessene» Frauenkraut**

**In früheren Zeiten galt der Beifuss – botanisch *Artemisia vulgaris*– als das wichtigste Frauenkraut, das in verschiedenen Kulturen bei einer Vielzahl von gynäkologischen Problemen angewendet wurde. In der westlichen Schulmedizin hat der Beifuss heute hingegen – ungerechtfertigterweise – fast keine Bedeutung mehr.**

Weltweit kennt man zirka 300 *Artemisia*-Arten. Von den über 50 in Europa bekannten Arten haben vor allem der Beifuss, der Wermut, der Estragon und die Eberraute eine grosse Bedeutung gehabt. In anderen Kulturen wurden teilweise ebenfalls diese Arten, aber noch viele weitere *Artemisia*-Arten in der Pflanzenheilkunde eingesetzt.

### ***Beifuss – eine historische Betrachtung***

Seit dem Altertum galten der Beifuss und auch andere *Artemisia*-Arten mehr als jede andere Heilpflanze als «das Kraut der Frauen». Bereits bei den indogermanischen Urvölkern scheint der Beifuss eine magisch-kultische Bedeutung gehabt zu haben, und er wurde in den ältesten Fruchtbarkeitsriten verwendet. Bei den Griechen war Beifuss der Göttin Artemis geweiht, der Göttin der Jagd und Beschützerin der Frauen, die auch als Hebamme und «Grosse Mutter» verehrt wurde. (Daher auch der botanische Name «*Artemisia*».) Und so galt Beifuss als Aphrodisiakum und als Frauenheilmittel. Eine seit langem überlieferte Verwendung von Beifuss als Kraut mit «wärmender Kraft» lässt sich ebenfalls an alten Volksnamen wie «Mugwurz» (das keltische Wort «mug» bedeutet «wärmen, kräftigen») ablesen. Auch der Name «Schosswurz» weist darauf hin, dass die Frauen ihn sich zur Geburt um den Schoss banden, um die Wehentätigkeit anzuregen. Der deutsche Name «Beifuss» stammt u.a. da her, dass man sich die Stengel des Beifusskrautes am Johannistag (24. Juni) um den Fuss oder den Schoss band und daraufhin den Beifuss in das Johannisfeuer warf. Man glaubte sich damit sicher vor Krankheit im ganzen kommenden Jahr. Daher stammen auch die altertümlichen Namen «Johannisgürtel» und «Sonnenwendkraut» für Beifuss.

### ***Beifuss – die Pflanze***

Der Beifuss kommt in Europa, Nordafrika, Asien vor und ist in Nordamerika eingebürgert. Er bevorzugt nährstoffreiche Standorte und ist auf etwas feuchtem Ödland, Brachflächen, Schuttplätzen, Bahndämmen, an Wegrändern und Zäunen, in Gebüsch und in Ufernähe anzutreffen.

*Artemisia vulgaris* wird auch als Gewürzpflanze in Gartenkulturen angebaut. Die ausdauernde, bis 150 Zentimeter hohe Staude besitzt rötlich oder bräunlich gefärbte Stengel. Die Blätter sind fiederteilig und auf der Unterseite weiss- oder graufilzig behaart. Der rispige Blütenstand setzt sich aus Blütenköpfchen mit gelben oder rotbräunlichen Einzelblüten zusammen. Beifuss wird im Spätsommer geerntet. Er riecht angenehm würzig und schmeckt aromatisch und leicht bitter. Beifuss enthält u.a. ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Phytosterine und Gerbstoffe. Die Bitterstoffe fördern wie die ätherischen Öle den Appetit und regen zusätzlich die Magensaftproduktion sowie die Gallensekretion an.

### ***Medizinische Bedeutung des Beifusses im Wandel der Zeit***

Bei den alten Griechen galt der Beifuss als grosses Frauenheilmittel. Er wurde vor allem zur Unterstützung der Geburt, zur Förderung der Nachgeburt und bei Schmerzen und Unregelmässigkeiten der Menstruation angewendet. Die römischen Soldaten legten sich Beifuss in die Sandalen, um die Fusssohlen gesund zu erhalten und vor Müdigkeit zu schützen. Beifuss sollte ausserdem vor Hunde- und Schlangenbissen schützen. Bei den Angelsachsen und Kelten wurde Beifuss mit Hexenkünsten (zur Abwehr von Unheil und Giften) sowie mit Fruchtbarkeitsriten in Verbindung gebracht. Im Mittelalter galt der Beifuss als nützlich zur Erwärmung des Magens, der weiblichen Organe und der Gliedmassen. Es wurde ihm die Fähigkeit zugesprochen, müde Glieder wieder zu stärken und Kälte und Feuchtigkeit aus dem Körper zu vertreiben. Beifuss wurde verwendet, um die Fruchtbarkeit zu erhöhen, die Menstruation zu fördern, Fehlgeburten zu verhindern, die Geburt zu erleichtern, die Nachgeburt zu fördern, Schmerzen der Menstruation zu beheben und ihre Unregelmässigkeiten auszugleichen und um alle krampfartigen Zustände, besonders der Frauen, zu beheben. Im 18. und 19. Jahrhundert wurde Beifuss auch zur Behandlung von Epilepsie eingesetzt.

### ***Volksheilkundliche Verwendung von Beifuss***

In der Schulmedizin wird der Beifuss heute nicht mehr verwendet, sondern nur noch der stärker wirksame Wermut (*Artemisia absinthium*) als Magen- und Darmmittel. Die Wirksamkeit von Beifusszubereitungen gilt offiziell als nicht belegt, deshalb wird eine therapeutische Verwendung nicht befürwortet.

In der Volksheilkunde hat der Beifuss dagegen noch eine gewisse Bedeutung behalten. Hier wird er als Teeaufguss vor allem in der Frauenheilkunde eingesetzt und zwar zur Regulation des Monatszyklus, bei schmerzhafter Monatsblutung, bei Uterusblutungen, bei Erkrankungen der Unterleibsorgane, zur Förderung der Fruchtbarkeit, als Aphrodisiakum, als Abortivum, zur Anregung von Geburtswehen, zur Plazentaablösung und gegen Schmerzen nach der Geburt. Als warmes Fuss- oder Sitzbad wird er unterstützend zur Teekur bei vaginalem Ausfluss, bei chronischen Eierstockentzündungen, bei Infektionen im Becken- und Blasenbereich, zur unterstützenden Behandlung von Geschlechtskrankheiten empfohlen.

Darüber hinaus verwendet man das Beifusskraut in Öl bei müden, schmerzenden und geschwollenen Beinen und Füßen sowie bei Rheuma; als Tinktur zum Einreiben bei Muskelkater; als Teeaufguss bei Appetitmangel, Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen, zur Stärkung des Magens, als gallentreibendes Mittel, als Wurmmittel, bei Ruhr, gegen Fieber, bei Nervosität und Schlafstörungen sowie bei Depressionen. Die Wurzelabkochung wird bei epilepsieartigen Verkrampfungen und zur Anregung der Verdauung eingesetzt.

Als Küchenkraut werden Beifussblätter bzw. -knospen besonders fetten und schwer verdaulichen Speisen zur Förderung der Verdauung beigegeben.

### ***Beifuss in der Komplementärmedizin***

In der Homöopathie wurde und wird die Wurzelessenz gegen anormale Menstruation, Epilepsie, Veitstanz und Hysterie eingesetzt. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gilt der Beifuss als wärmend, trocknend, stärkend und energetisch aktivierend. Er wird (meist als Tee) auch bei vielen Frauenleiden wie z. B. Unterleibsschmerzen, vaginalem Ausfluss, zu starken Monatsblutungen, Fehlgeburtneigung oder Blutungen nach der Geburt und zur Konzeptionsförderung eingesetzt. Ausserdem wird er in einer speziellen Form von Wärmetherapie

pie, der Moxibustion, zur Erleichterung der Geburt (Wendung einer Steisslage), bei Menstruationsstörungen sowie bei Verkrampfungen, Kopf- und Kreuzschmerzen, chronischen Stirnhöhlenerkrankungen und Magenkrämpfen verwendet. Auch in der ayurvedischen Heilkunde wird der Beifuss hauptsächlich bei Frauenkrankheiten sowie bei nervösen Beschwerden und als Spülung bei Pilzkrankheiten eingesetzt.

Dr. Beatrix Falch

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>