



Ratgeber

für Ihre Gesundheit

Gewöhnlicher Beifuß (Artemisia vulgaris)

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Der Gewöhnliche Beifuß (Artemisia vulgaris) ist nach der griechischen Göttin Artemis benannt und seit Jahrhunderten in vielen Kulturen bekannt. Volkstümliche Namen wie Besenkraut, Jungfernraut oder Sonnenwendkraut spiegeln seine vielfältige Verwendung wider. Die mehrjährige Pflanze wächst an Wegrändern, Böschungen und auf sonnigen, trockenen Flächen. Für die einen ist sie ein hartnäckiges Unkraut, für die anderen ein bewährtes Heil- und Küchenkraut.

Schon früh wurde Beifuß als Schutzpflanze geschätzt. Die Römer pflanzten ihn entlang ihrer Militärstraßen, damit sich Soldaten die Blätter um ihre Füße binden konnten, um Beschwerden zu lindern. Im Mittelalter hing man Beifuß an Türen, um den „bösen Blick“ abzuwehren, daher auch der volkstümliche Name „Teufelsflucht“. Zur Sommersonnenwende wurde er traditionell ins Feuer geworfen, um Reinigung und Schutz zu symbolisieren.

Kennzeichen

Beifuß ist eine bis zu 1,50 Meter hohe, buschig wachsende Pflanze. Charakteristisch sind die gefiederten, ledrigen Blätter, die auf der Oberseite dunkelgrün und auf der Unterseite weißlich-filzig sind. Die kleinen, unscheinbaren Blüten stehen in Rispen und verströmen einen würzigen Duft.

Verwechslung: Wichtig ist die Unterscheidung vom giftigen Blauen Eisenhut (Aconitum napellus). Beifuß lässt sich eindeutig an der weißlich-filzigen Blattunterseite erkennen, ein Merkmal, das dem Eisenhut fehlt.

Sammelzeit und Aufbewahrung

- **Blätter:** April-Mai
- **Triebspitzen der blühenden Pflanze:** Juni-September

Zum Trocknen wird das Kraut aufgehängt. Sobald es beim Anfassen raschelt, können die Blätter von den Stängeln abgestreift und in dunklen, trockenen Gefäßen gelagert werden.

Inhaltsstoffe

Beifuß enthält Bitterstoffe und ätherische Öle (u.a. Camphen, Pinen, Thujon), die ihm seinen charakteristischen Geschmack und seine Wirkung verleihen. Hinzu kommen Flavonoide wie Apigenin und Luteolin, organische Säuren, Cumarine, Carotinoide, Inulin sowie die Vitamine A, B1, B2 und C.

Diese Kombination macht Beifuß sowohl zu einem aromatischen Küchenkraut als auch zu einem vielseitig eingesetzten Heilmittel.

Geschmack

Beifuß schmeckt bitter, würzig-aromatisch und leicht harzig. Die Bitterkeit lässt sich nicht durch Süßen überdecken. In der Küche gilt die Faustregel: Sauer und süß lassen sich kombinieren – bitter und süß dagegen kaum.

Wirkung und Anwendung

Traditionell wird Beifuß eingesetzt, um die Verdauung zu unterstützen, den Appetit anzuregen und krampflösend zu wirken. Er kann die Produktion von Magensaften und Galle fördern und dadurch insbesondere schwere, fettriche Speisen bekömmlicher machen. Frauen nutzten ihn zudem zur Regulation des Zyklus (menstruationsfördernd bei schwacher Regelblutung, entkrampfend bei schmerzhafter Periode).

Die ätherischen Öle wirken in Studien antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ. Auch als Mittel gegen Darmparasiten war Beifuß historisch im Einsatz, worauf sein englischer Name „wormwood“ verweist.

Verarbeitungsformen

- **Tee:** einfache Zubereitung zur inneren Anwendung
- **Tinktur:** konzentrierte Form der Wirkstoffe
- **Salbe oder Öl:** äußerlich bei müden Beinen, kalten Füßen oder Muskelbeschwerden

Eine traditionelle Anwendung ist das Tragen von Beifußblättern in Schuhen bei langen Wanderungen, um Ermüdungserscheinungen entgegenzuwirken.

Gegenanzeigen

Von einer Anwendung sollte abgesehen werden:

- in der Schwangerschaft (kann Wehen auslösen),
- während der Stillzeit,
- bei Fieber, Asthma oder Allergien gegen Korbblütler

Außerdem können Wechselwirkungen mit Medikamenten wie Blutverdünner oder Antiepileptika auftreten.

Verwendung in der Küche

Beifuß ist ein klassisches Gewürz für Gänse- und Entenbraten, passt aber auch zu Salaten, Eierspeisen, Saucen und deftigen Eintöpfen. Besonders die Blütenköpfchen, kurz vor dem Aufblühen geerntet, ergeben ein feines Würzkraut.

Wichtig: Beifuß entfaltet sein Aroma erst bei längerer Kochzeit und sollte deshalb gleich zu Beginn mitgekocht werden. Aufgrund seines intensiven Geschmacks harmoniert er vor allem mit kräftigen Gewürzen wie Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut oder Dost.

Praktische Rezepte

Tee: 1 TL geschnittenes Beifußkraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 1-3 Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt bis zu drei Tassen täglich trinken.

Gewürzmischung: Beifuß (5g), Basilikum (3g), Thymian (2g), Rosmarin (2g) – fein verreiben und durchsieben. Passt zu Schmalzbrot, Käse oder Eierspeisen.

Fußbad: Zwei Handvoll frisches oder eine Handvoll getrocknetes Kraut in drei Liter heißem Wasser fünf Minuten ziehen lassen. Nach dem Abseihen die Füße baden, bis das Wasser abgekühlt ist.

Literatur

- Bäumler, S. (2007). Heilpflanzenpraxis heute: Porträts, Rezepturen, Anwendung. München: Urban & Fischer/Elsevier.
- Pahlöw, M. (1993). Das große Buch der Heilpflanzen. München: GU Verlag.

Hinweis

Dieser Artikel enthält allgemeine Informationen und ersetzt nicht die ärztliche Beratung. Für Selbstbehandlungen wird keine Haftung übernommen.

Ob als Gewürz, Heilpflanze oder Begleiter alter Bräuche – der Gewöhnliche Beifuß ist vielseitig einsetzbar. Probieren Sie ihn bewusst aus, und bleiben Sie natürlich gesund!