
ARTEMISIA VULGARIS – BEIFUß



Artemisia vulgaris, vorallem als **Beifuß** oder **Geflügelwurz** bekannt, gehört zu der Familie der heilsamen Bitterkräuter der Wermut, welche auch Warmwurz, wegen ihrer erwärmenden Eigenschaften, genannt wird. Die mehrjährige krautige Pflanze wächst durch ganz Europa, Asien und Nordamerika. Sie kann bis zu zwei Meter hochwachsen und der harte rötliche Stengel, mit vielen Seitenausläufern und kleinen grau-gelben Blüten, lässt die Pflanze als eher unauffällig erscheinen.

Doch schon in der Antike wurde Beifuß als '**Mutter aller Heilpflanzen**' gesehen. In Ägypten wurde sie der Göttin Isis gewidmet und die persische Königin Artemisia benutzte sie 400 v. Chr. als persönliche Heilpflanze. Sowohl die Griechen als auch **die Römer benutzten Beifuß zur Unterstützung bei Geburten und zur Wehenförderung**, so widmeten die Römer die Pflanze der Göttin Diana und die Griechen der Artemis. Bis heute ist unklar, ob der Name *Artemisia vulgaris* von der persischen Königin oder von der griechischen Artemis stammt. Des weiteren wurde Beifuß auch **im Mittelalter gegen müde Füße und Beine eingesetzt**, daher auch der deutsche Name 'Beifuß'. Das Heilkraut wurde für lange Wanderungen ans Bein gebunden oder in die Schuhe getan. Auch von zahlreichen Naturheilkundigen wie **Paracelsus und Hildegard von Bingen** wurde der Beifuß erwähnt und vorrangig in der Behandlung verschiedenster **Frauenleiden** eingesetzt.

Das wohlbekannte Heil- und Zauberkraut stellt aber auch nach modernen Stoffeserforschungen wichtige Inhaltsstoffe fest, wie Inulin, Gerbstoff, cineolhaltige ätherische Öle, Harz, Bitterstoff und Thujon, welches den Uterus stärkt. Auch wurden antibakterielle, antimykotische und krampflösende Wirkungen festgestellt. Deswegen wird es **gegen Magengeschwüren mit Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Übersäuerung, Krämpfe der Verdauungsorgane, Amenorrhoe und Epilepsie** angewendet. Da das Kraut eine stark wärmebildende Eigenschaft besitzt, wird es noch heute auf schmerzende Beine und bei Muskelkater als Öl aufgetragen, auch bei Rheumatismus wirkt es lindernd.

Artemisia vulgaris kann **als Tee entspannend auf das Nervensystem** wirken und so bei Nervosität und Schlafstörungen wirksam sein.

Auch noch heute wird es bei vielen Frauenbeschwerden eingesetzt: bei schwacher Periode wirkt es **menstruationsfördernd** und **gegen Menstruationsschmerzen** wirkt es entkrampfend. Dank der wärmebildenden Eigenschaft wirkt es bei Unterleibs- und Blasenkatarrhen, chronischen Eierstockentzündungen und Ausfluss. Allerdings soll während einer Frühschwangerschaft und bei Fieber darauf verzichtet werden.

Am häufigsten wird es zur Verdauung von schweren Mahlzeiten verwendet. Es **fördert den Appetit und die Bildung von Verdauungssäften des Magen-Darm Trakts**, aber auch der **Bauchspeicheldrüse**, weshalb Beifuß bei leichter Bauchspeicheldrüsenfunktionsschwäche eingesetzt werden kann. Die Blätter werden als hilfreiches Gewürz bei fetten oder schweren Mahlzeiten verwendet, denn der sanft-bittere Geschmack fördert den Gallenfluss, es werden die Gallensäfte zur Fettverdauung ausgeschüttet. So eignet sich Beifuß hervorragend bei deftigen Fleischgerichten und wird traditionell beim Würzen beispielsweise eines Gänsebraten verwendet. Es versichert eine **optimale Verdauung** auch als Tee.

ZUR HERSTELLUNG:

Seit 2001 wird auf dem „Land des Medizin Buddhas“, der OneWorld eigenen Kräuterfarm in Nepal unter anderem auch *Artemisia vulgaris* (Beifuß) erfolgreich kultiviert.

Das edle **Beifuß Blatt** wurde nach biologisch-dynamischen Anbaumethoden angebaut, nach Kontrollen durch IMO Schweiz und Demeter International zertifiziert und darf deshalb das Bio- und Demeter Logo tragen.

Sorgsam handgepflückt und im Schatten schonend getrocknet konnte das Kraut seine wertvollen Inhaltsstoffe bewahren. Ausgesucht wertvolle Pflanzenteile wurden zu edlen Tee-Mischungen



vorsichtig vermengt durch: **OneWorld alc Nepal**, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an Fair Trade Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) ist.
Wir freuen uns Ihnen hiermit bestes Beifuß als echtes LOHAS Produkt anbieten zu können.

ZUR EINNAHME:

Artemisia vulgaris ist wichtiger Bestandteil unserer Demeter Kräuter-Teereihen.
Es findet Verwendung in den Tee Sorten „**Hormonie**“ und „**Braten Fee**“.
Das Rohkraut der Blätter kann auch auf Anfrage ungemischt erworben werden.