



Abb. 1 Der endständig rispige Blütenstand des Beifuß, hier noch mit Knospen.



Abb. 2 Beifußblätter der jungen Staude: Deutlich zu erkennen ist die sattgrüne Blattoberseite, hie und da blitzt die silbrige Blattunterseite hervor.

Frauenpflanze, Zauberkraut

GEMEINER BEIFUSS – ARTEMISIA VULGARIS L.: Als Zaubermittel findet er sich in Legenden, als Frauenheilpflanze in zahlreichen Darreichungsformen.

Cornelia Stern

IM ANGELSÄCHSISCHEN Neunkräutersegen (9. oder 10. Jahrhundert n. Chr.) wird der Beifuß an erster Stelle genannt. Dort heißt es sinngemäß: „... Du hast Macht gegen 3 und gegen 30, Du hast Macht gegen Gift und Ansteckung, Du hast Macht gegen das Übel, das über das Land dahinfährt ...“. Eine weitere Legende besagt, dass ein Gürtel aus geflochtenen Beifußwurzeln, der am Johannistag in die Flammen geworfen wird, sämtliche Krankheiten auf das Feuer überträgt. Der deutsche Name „Beifuß“ stammt aus der mittelhochdeutschen Zeit. Der Volksglaube besagt, dass die Staude, gebunden an den Fuß, vor Müdigkeit schützen soll. Als zauberkräftig galt der Beifuß jedoch schon seit der Antike.

Von Artemis bis Hufeland

Die Mondgöttin Artemis soll einen magischen Gürtel aus Beifuß getragen haben. In der griechischen Mythologie ist sie die Göttin der Jagd und des Waldes sowie Beschützerin der Frauen – und hat dem Beifuß seinen botanischen Gattungsnamen gegeben: Artemisia.

Die alten Griechen und Römer wie Hippokrates, Plinius und Dioskurides verwendeten Artemisia vor allem in der Frauenheilkunde. Allerdings ist nicht abschließend geklärt, ob es sich dabei um den Beifuß oder um eine der anderen Artemisia-Arten handelte.



Abb. 3 Die Beifußstaude kann bis zu 150 cm hoch werden.



Abb. 4 Der rote Stängel des Beifuß deutet in der Signaturlehre auf das Marsprinzip.

Im Mittelalter waren ebenfalls die gynäkologischen Leiden die bestimmenden Indikationen. Aber auch die Wirkung bei Hunde- und Schlangenbissen sowie bei Wassersucht wird immer wieder erwähnt. Tabernaemontanus beschreibt Beifußwurzeln um den Hals getragen als wirksames Mittel gegen Epilepsie. Hildegard von Bingen, Paracelsus und Lonicerus schätzten den Beifuß als menstruationsfördernde, uterusreinigende sowie geburts- und nachgeburtsfördernde Heilpflanze. Aber auch seine harntreibende, steintreibende, magenerwärmende und hustenlindernde Kraft wird lobend erwähnt.

Rademacher und Hufeland setzten den Beifuß erfolgreich bei Epilepsie ein, allerdings nur in kleinen Gaben, da ansonsten das Gefäßsystem zu stark gereizt würde.

Da der Beifuß über Bitterstoffe verfügt, wurde er auch früher schon als verdauungsförderndes Gewürz eingesetzt, bewährt ist seine Beigabe zum fettreichen Gänsebraten.

Die in China medizinisch verwendete Beifuß-Art (*Artemisia chinensis*) wird in getrockneter Form gepresst und dann für die Moxibustion angezündet. Zum Beispiel wird ein Moxa-Hütchen

aus balsamisch duftendem Beifuß auf bestimmte Akupunkturpunkte gesetzt, damit sich seine Wärme und Energie über die Meridiane verbreiten kann.

Botanischer Steckbrief

Der Beifuß gehört zur Familie der Korbblütler, den Asteraceen. Die mehrjährige Staude wird bis zu 150 cm hoch und bevorzugt nährstoffreiche Böden.

Aus tiefen Wurzeln, die keine Ausläufer bilden, sprießen rot überlaufene, gerillte, markhaltige, harte und verzweigte Stängel. An ihnen wachsen 1- bis 2-fach fiederteilige Blätter, deren Abschnitte breit- bis schmallanzettlich, spitz und glattrandig oder gezähnt sind. Mit ihrem Blattgrund umfassen sie den Stängel. Die Blattoberseite ist von einem satten Dunkelgrün, die Unterseite ist weißfilzig behaart und verleiht ihr einen silbrigen Schimmer. Beim Zerreiben verströmen die Blätter einen angenehm aromatischen Geruch. Im Geschmack sind sie würzig und leicht bitter.

Von Juli bis September bilden sich endständig rispige Blütenstände mit mehreren filzig behaarten kleinen Blütenkörbchen aus dachziegelartig angeordneten Hüllblättern. In ihnen sitzen wenige gelblich- bis rötlichbraune Röhrenblüten. Nach erfolgreicher Windbestäubung entstehen kleine, dunkelbraune bis schwarze, ellipsoide Achänenfrüchte. Die Verbreitung der kahlen Früchte erfolgt trotz des fehlenden Pappus durch den Wind, teilweise auch durch Vögel. Die Samen gehören zu den Lichtkeimern. Sie bleiben über viele Jahre keimfähig.

NOMENKLATUR

Gemeiner Beifuß – *Artemisia vulgaris* L.

Man nennt den Gemeinen Beifuß auch Besenkraut, Fliegenkraut, Gänsekraut, Gewürzbeifuß, Sonnenwendgürtel, Weiberkraut, Wilder Wermut, Jungfernkraut oder Mugwurz.

Nicht verwechseln

Verwechselt werden kann der Beifuß mit seinem großen Bruder, dem Wermut (*Artemisia absinthium*). Dessen Blätter sind jedoch beidseitig behaart und seine Blüten deutlich gelb gefärbt. Auch mit dem Jakobsgraskraut (*Senecio jacobaea*) wird der Beifuß ab und an verwechselt. Darauf sollte man aufgrund der potenziell leberschädlichen Pyrrolizidinalkaloide besonders achten. Das Jakobsgraskraut besitzt zwar ähnlich geformte Blätter, die jedoch beidseitig grün sind und beim Reiben nicht duften.

Merke: Den Beifuß nicht mit dem Jakobsgraskraut verwechseln. Dessen Blätter sind beidseitig grün und duften nicht beim Reiben.

Anbau und Ernte

Seine Heimat hat der Beifuß im europäischen und asiatischen Raum. In der heutigen Zeit findet man ihn in fast allen nördlichen Gebieten der Erde. Die Droge stammt vorwiegend aus Wildsammlung in Deutschland und Osteuropa. Man findet den

Beifuß als Ruderalpflanze an sonnigen Standorten wie Wegränder und Schuttplätzen mit eher steinigem, sandigen Böden. Aber auch an Ufern von Flüssen und Seen ist er zu entdecken.

Angebaut wird der Beifuß in Italien, Frankreich, Russland und den Balkanländern. Geerntet werden meist die Triebspitzen im Juni, wenn die Blüten noch verschlossen in den grünen Knospen schlummern.

Drogen und Inhaltsstoffe

Zu den bevorzugten Pflanzenteilen gehörten in der Volkheilkunde die Wurzeln oder das Kraut. Heute werden phytotherapeutisch das Kraut (*Artemisiae herba*) und in der Homöopathie die Wurzeln (*Artemisiae radix*) verwendet.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Krauts gehören die ätherischen Öle, die Bitterstoffe in Form von Sesquiterpenlactonen, Flavonoide und Flavone, Phenolcarbonsäuren, Hydroxycumarine, Glykoproteine mit allergener Eigenschaft, Triterpene und Steroide. Die Zusammensetzung des ätherischen Öls umfasst mehr als 100 bislang identifizierte Komponenten und kann deutlich variieren. Die wichtigsten Bestandteile sind 1,8-Cineol (Eucalyptol), Campher, Borneol, Caryophyllen sowie geringe Mengen an Thujon.

Wirkungen

Ein überwiegender Teil der Wirkungen findet sich in der Frauenheilkunde wieder. Beifußkraut ist menstruationsfördernd, schmerz- und krampfstillend, wehenanregend, hilft bei der Austreibung der Plazenta und fördert allgemein die Durchblutung des kleinen Beckens und dessen Organe.

Aufgrund seiner Bitterstoffe wirkt der Beifuß zudem appetitanregend beziehungsweise verdauungsfördernd sowie tonisierend und stärkend.

Bewährte Indikationen in der Volksheilkunde

In der rationalen Phytotherapie fand der Beifuß keinen Platz – weder die ESCOP noch die HMPC haben ihm eine Monografie gewidmet. Die Kommission E erteilte *Artemisia vulgaris* eine Negativ-Monografie. Dies bedeutet, dass die Wirksamkeit nicht ausreichend belegt werden konnte und gleichzeitig Risiken bekannt sind. Dazu gehören die abortive Wirkung aufgrund der Durchblutungsförderung der Beckenorgane sowie das allergene Potenzial. Die allergieauslösenden Inhaltsstoffe werden beim Kochen inaktiviert, sodass Beifuß als mitgekochtes Gewürz unbedenklich ist.

Aus der Volksheilkunde ist der Beifuß jedoch nicht wegzudenken. Er bringt alles zum Fließen. So treibt er den Harn, regt die Keimdrüsen an, fördert den Eisprung und die Menstruationsblutung. Insbesondere diese emmenagoge Wirkung wird geschätzt, wenn sich beispielsweise nach langer Pilleneinnahme der natürliche Zyklus nicht einstellen, die Menarche nicht einsetzen will oder die Monatsblutung zu schwach ist (Hypomenorrhö).

REZEPTUREN

Teemischungen und Massageöl mit Beifuß

Krampflindernde Teemischung

- 20 g Beifuß (Kraut)
- 10 g Baldrian (Wurzel)
- 20 g Kamille (Blüte)

Verdauungsfördernde und stärkende Teemischung

- 20 g Beifuß (Kraut)
- 10 g Kalmus (Wurzel)
- 10 g Tausendgüldenkraut (Kraut)
- 10 g Bitterorange (Schale)

1–2 TL mit 200 ml heißem Wasser übergießen und nach 10 min Ziehdauer abseihen.

Massageöl gegen kalte Füße

- | | |
|-------------------------------|--------|
| ▪ Mandel- oder Olivenöl | 50 ml |
| ▪ ätherisches Beifußöl | 10 Tr. |
| ▪ ätherisches Rosmarinöl | 5 Tr. |
| ▪ ätherisches Rosengeranienöl | 5 Tr. |
| ▪ ätherisches Wacholderöl | 5 Tr. |

Alles in einer dunklen Flasche mischen und damit 1 × tgl. die Füße massieren.

In der Geburtshilfe wurde auch gerne auf den Beifuß als geburtserleichternde Heilpflanze zurückgegriffen. Er soll den „Schoß öffnen“ und die Wehentätigkeit unterstützen. Hebammen berichten, dass sich mithilfe von geräuchertem Beifuß (Moxa) schon manches Ungeborene in die richtige Geburtsposition drehen ließ.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen und Interaktionen

Zu den Nebenwirkungen zählt das Allergisierungspotenzial des Beifußes durch die Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe sowie als Kontraindikation eine bekannte Korbblütlerallergie. In der Schwangerschaft sollte auf den Beifuß verzichtet werden, da es durch die durchblutungsfördernde Wirkung zu einem Abort kommen könnte. Auch in der Stillzeit sollte der Beifuß zur innerlichen Einnahme gemieden werden, da er die Milch bitter machen kann.

Aus der Signaturenlehre

Zu den wichtigsten Signaturen des Beifußes gehören die silbrig schimmernde Unterseite der Blätter und der rot überlaufene Stängel. Das Silbrige deutet auf eine Mond-Signatur, welche für das Unbewusstsein steht. Es steht aber auch für die Schwangerschaft im Sinne von neuem Leben sowie den weiblichen Zyklus. Die rote Farbe verweist auf das Mars-Prinzip, welches mit dem Blut (Menstruation) wie auch mit allem Kraftvollem verbunden ist. Die Ergänzung zum Mars ist das Venus-Prinzip, welches ebenfalls im Beifuß steckt und in seinem Einfluss auf die Gebärmutter, dem Venus-Organ, zu sehen ist. Deswegen zählte Paracelsus den Beifuß zu den wichtigsten Frauenkräutern.

Darreichungsformen

Beifuß existiert nicht als phytotherapeutisches Fertigpräparat.

Tee

Zur Teezubereitung kann sowohl das frische wie auch das getrocknete Beifußkraut (*Artemisiae herba*) verwendet werden.

Einzelmittelhomöopathie

Homöopathische *Artemisia-vulgaris*-Präparate werden aus den frischen Wurzeln des Beifußes angefertigt. Leider fand bei diesem Mittel bisher keine ausreichende Prüfung an Gesunden statt – das wäre die Voraussetzung der korrekten Anwendung eines Homöopathikums. Meist werden auf die Indikationen nach dem Handbuch der reinen Arzneimittellehre von Noack, Trinks und Müller Bezug genommen. Zu den typischen Einsatzgebieten zählen Krampfleiden wie Chorea, Epilepsie, Dysmenorrhö und Konvulsionen, aber auch Somnambulismus (Schlafwandeln). Der Patient ist gereizt und leicht erregbar. Auslöser können Kummer und Sorgen, die Monatsblutung, aber auch ein

Schlag auf den Kopf sein. Charakteristisch für das Mittel ist reichlicher Schweiß von üblem, fauligem bis verwesendem Geruch.

Am bekanntesten ist wahrscheinlich die *Artemisia vulgaris*-Urtinktur der Firma Ceres. Diese wird in erster Linie bei gynäkologischen Problemen eingesetzt, zum Beispiel: bei Ausbleiben der Menstruation und krampfartigen Beschwerden im Beckenbereich während der Menstruation, zur Verbesserung der Fruchtbarkeit, sowie zur Erleichterung der Geburt und zum besseren Abgang der Nachgeburt. Zudem ist sie hilfreich bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt wie Koliken, Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Aber auch gegen heftigen Schweiß, der nach Knoblauch riecht, sowie bei Wurmerkrankungen.

Merke: Heilpraktiker müssen bezüglich der Behandlung von Zoonosen das Behandlungsverbot nach IfSG beachten.

Als Dosierung empfiehlt es sich, anfänglich 3 × tgl. 1–2 Tr. in wenig Wasser einzunehmen. Die Tropfenzahl kann nach einer Woche um 1 Tr. gesteigert werden, bis die Dosis von 3 × tgl. 3 Tr. erreicht ist. Die Einnahme sollte außerhalb der Essenszeiten erfolgen.

Artemisia vulgaris ist als homöopathisches Arzneimittel als Dilution ab der Potenz D3 und als Globuli ab D6 von den Firmen DHU, Gudjons, Remedia und Spagyros (CH) erhältlich.

Komplexmittelhomöopathie

In folgenden homöopathischen Komplexmitteln findet man *Artemisia vulgaris*:

- Tanacetum-Komplex Hanosan Tropfen (Fa. Hanosan) bei Krampfleiden, Verdauungsstörungen durch Wurmbefall (siehe „Merke“ oben), Beschwerden durch Wurmbefall: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 × tgl. je 5 Tr. einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal tgl. je 5 bis 10 Tr. einnehmen.
- *Artemisia Similiaplex* Tropfen (Fa. Pascoe): Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 × tgl. je 5 Tr. in etwas Wasser einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal tgl. je 5 Tr. in etwas Wasser einnehmen.
- *Collinsonia N Oligoplex*® Tropfen (Fa. Meda Pharma): Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 × tgl. je 5 Tr. einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal tgl. je 5 Tr. einnehmen.
- NAPOD-Komplex Nr. 1037 Globuli (Fa. Pharmachem)

Spagyrik

Spagyrisch aufbereitet setzt man *Artemisia vulgaris* bei Magen-Darm-Störungen, Blähungen und zur Appetitanregung ein. Aufgrund der menstruationsanregenden Kraft wird Beifuß bei Menstruationsstörungen, aber auch bei Anspannung durch Überbeanspruchung und zur ZNS-Stärkung bei Schwindel, Gedächtnisschwäche und Melancholie empfohlen (Fa. Heidak, Fa. Phyllak Sachsen, Fa. Spagyros [CH]).

Im spagyrischen Komplexmittel Solunat Nr. 14 (Fa. Soluna) ist der Beifuß ebenfalls vertreten. Dieses wird bei Krampfeigung und Schlafstörungen durch Unruhezustände eingesetzt: Abends vor dem Schlafen 10 Tr. und bei Bedarf stündlich weitere 5 Tr. bis max. 25–30 Tr. pro Nacht einnehmen. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1030-3694>

Alle Abbildungen: © Cornelia Stern



Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
79111 Freiburg im Breisgau
E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de
Internet: www.heilpflanzenschule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzenschule und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin der Bücher „Gemmotherapie“ und „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ sowie Mitherausgeberin der DHZ.