

Beifuß

Artemisia vulgaris

Asteraceae · Artemisia · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ausdauernde krautige Pflanze, 30–200 cm hoch. Fiedrige, doppelt bis dreifach geteilte, graugrüne Blätter, unterseits filzig behaart. Kleine, gelblich-grüne Körbchen in traubigen Blütenständen (Juli–Oktober). Pfahlwurzel bildend.

WIRKUNG

krampflösend und verdauungsfördernd; entzündungshemmend; antihistaminische Effekte

ANWENDUNG

Tee, Tinktur, äußerlich als Umschläge bei Rheuma oder Wunden

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Appetitlosigkeit,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- bei Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Entzündungen

ERKENNUNGSMERKMALE

Reich verzweigter Stängel, doppelt fiederteilige Laubblätter, weibliche Blütenkörbchen in Blattachseln unterhalb der männlichen Blütenstände.

WUCHS

ausdauernde krautige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Juli–Oktober

STANDORT

Ruderalflächen, Gärten, Straßenränder

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter (frisch oder getrocknet) als Gewürz für Fisch, Fleisch oder Kräuterbutter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [7, 8, 9]
- Teil: Blatt · Monate: [5, 6, 10] · Hinweis: besonders im Mai/Juni für junge Triebe. · Mondphase: aufgehend
- Teil: Wurzel · Monate: [9, 10, 3, 4] · Hinweis: Herbst oder Frühjahr (nach dem ersten Frost). · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [5, 6] · Hinweis: vor der Blüte (Mai-Juni) für milden Geschmack, nach der Blüte (Juli-August) für trockene Lagerung · Mondphase: wachsend · Bedingungen: frisch oder getrocknet sammeln; vor der Blüte für mehr ätherische Öle · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor der Blüte
- Monate: [7, 8] · Hinweis: in der Blüte (Juli-August) für mehr ätherische Öle · Mondphase: wachsend · Bedingungen: vor dem Verblühen um Bitterstoffe zu minimieren · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vollblühend
- Monate: [10, 11] · Hinweis: Herbst (Oktober-November), wenn die oberirdischen Teile abgestorben sind · Mondphase: abnehmend · Bedingungen: ausgraben und reinigen · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: nach der Blüte

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide
- Sesquiterpene

ÄTHERISCHE ÖLE

- camphor
- camphene
- caryophyllene
- cymene
- borneol
- α pinene
- β -pinene
- thujone
- 4-terpineol
- 3-isothujone
- limonene,
- sabinene
- (2s,4r)-1,7,7-trimethylbicyclo[2.2.1]heptan-2-ol
- (+)-artemisinin
- terpineol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

Kann bei sensiblen Menschen heftige allergische Reaktionen auslösen.

GEGENANZEIGEN

Schwangerschaft (abortive Wirkung), Lebererkrankungen (Risiko von Gelbsucht), Epilepsie (kann Krampfanfälle verstärken)

HÖCHSTMENGE

2-3 Tassen Tee pro Tag; 1-2 ml Tinktur in Wasser, 2-3x täglich

WECHSELWIRKUNGEN

Blutverdünner (z.B. Marcumar) – Beifuß kann die Wirkung verstärken; Schlafmittel (kann die Wirkung abschwächen)