

ARTEMISIA x 5

Beifuß

Es gibt ca. 250 bis 500 verschiedene Beifußarten, welche weltweit vertreten sind. Diese können 1-, 2- oder mehrjährig sein.

Darunter sind auch bekannte Küchenkräuter wie Wermut, Eberraute (Colakraut) und Estragon.

Wild wachsend sind in Österreich der Gewöhnliche Beifuß und auch Wermut.

Eine besondere Art ist der 1jährige Beifuß **Artemisia annua**. Dieser ist bei uns nicht heimisch, lässt sich aber gut im Garten anbauen.

Aufmerksamkeit erhielt er durch die Verleihung eines Nobelpreises an die Chinesin Tu Youyou im Jahre 2015. Sie erforschte die Wirksamkeit dieser Pflanze bei Malaria.

Artemisia vulgaris

Gemeiner oder gewöhnlicher Beifuß Korbblütler

Stellvertretend für alle anderen Beifußarten wird der Gemeine Beifuß am ausführlichsten beschrieben, da sie sich in allem sehr ähnlich sind.

Botanik

Verbreitungsgebiet ist die Nördliche Hemisphäre. Ursprungsgebiet unbekannt. Bei uns wächst sie gerne auf unbewirtschafteten Wiesen, Schutzplätzen, Weg- oder Gebüschrändern.

Mehrjährige, stark verzweigte Staude. Wuchshöhe bis zu zwei Meter, gehört zur Familie der Korbblütler.

Blätter Fiederteilig mit gezähnten Abschnitten. Oberseite grün, Unterseite weißfilzig.

Stängel ist aufrechtstehend, gerillt und schwach behaart.

Blüten sind 3-5mm große Blütenkörbchen, eiförmig, weißlich-grauen, gelblichen oder rotbraunen und mit filzigen Hüllblättern umgeben. Sie stehen in Rispen am oberen Ende des Stängels.

Blütezeit erstreckt sich von Juli bis September. Die Fruchtreife beginnt ab September.

Samen sind 0,5 bis 1mm klein, dunkelbraun bis schwarz und ellipsenförmig.

Wurzelstock ist mehrköpfig und kann eine Tiefe von bis zu 1,5 m erreichen.

Vermehrung erfolgt meist über Samen, seltener durch Wurzelaufläufer.



Achtung: Beim Sammeln auf die weißfilzige Unterseite der Blätter achten um eine Verwechslung mit dem hochgiftigen Eisenhut zu vermeiden!



Verwendete Pflanzenteile das gesamte Kraut, insbesondere die Zweigspitzen, während der Blütezeit gesammelt, frisch oder getrocknet

Inhaltsstoffe

- **Ätherisches Öl:** Hauptbestandteile sind Kampfer, Thujon, 1,8-Cineol und Linalool
- **Sesquiterpenlactone:** Vulgarin, Psilostachyin
- **Flavonoide:** Quercetin, Rutin
- **Hydroxycumarine:** Umbelliferon, Aesculetin
- **Sonstige:** Polyine, Triterpene, Carotinoide
- **Bitterstoffe**

Das äth. Öl **Thujon** ist ein Nervengift, welches in hoher Dosierung zu Benommenheit, rauschähnlichen Zuständen und Übelkeit, sowie epileptischen Krämpfen führen kann, daher wird vor einer längeren Anwendung und hohen Dosen gewarnt, besonders in der Aromatherapie.

Kurzfristige Verwendung der Heilkrautes sind unbedenklich und unterstützen die Gesundheit!

Eigenschaften

antibakteriell, antimykotisch, beruhigend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, erwärmend, entspannend, krampflösend, verdauungsanregend, wehentreibend

Verwendung

Magen-Darm-Trakt: Koliken, Durchfall, Verstopfung, Verdauungsschwäche, Krämpfe, Blähungen, Würmer,

Leber-Galle: regt Magensaft- und Gallensekretion an, dadurch wird Verdauung gefördert, speziell bei fetten Speisen, unterstützt Entgiftung der Leber und des gesamten Körpers

Frauenkraut: gleicht Hormonhaushalt aus, reguliert Menstruation, wärmt das Becken und fördert Eisprung, krampflösend, wehenanregend

Blut, Herz: fördert Durchblutung und Sauerstoffversorgung im gesamten Körper, senkt Blutdruck, unterstützt Bildung von Blutzellen und senkt das Risiko von Blutgerinnseln

Atemwege: entspannt Bronchien, öffnet Atemwege (Tee oder Inhalation) bei Bronchitis

Haut: beruhigend, schmerz- und juckreizlindernd bei Ausschlägen, Verbrennungen, wirkt wundheilend und reduziert Narbenbildung.

Nerven: wirkt schlaffördernd, beruhigt und entspannt bei Neurosen, Reizbarkeit und Angstzuständen, durch die krampflösende Eigenschaft auch bei Epilepsie hilfreich

Antibakterielle Eigenschaft: Tinktur hemmt das Wachstum vieler Bakterien, u.a. Escherichia coli, Staphylococcus aureus

Kraut für Wanderer: Beifußblätter im Schuh oder Beine mit Beifußtinktur eingerieben macht müde Füße wieder munter

Anwendung

innerlich und äußerlich: Tee, Tinktur, Öl, Auflagen, Bad, Inhalation, Räuchern

In der TCM wird Beifuß hoch geschätzt. Er hat Bezug zu allen 12 Meridianen und wird in der Moxatherapie eingesetzt.

In der Küche

Beifuß wird nur als Gewürzkraut mitgekocht, um seine herbe Note und die gesundheitlichen Vorteile voll entfalten zu können. Bei Pilzen, Hülsenfrüchten, herzhaften Gemüsegerichten

Cave: nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei bestehender Allergie, nur über kurze Zeit in geringem Maße verwenden, nicht bei hitzigen Erkrankungen wie z.B. Fieber

Artemisia absinthium

Wermutkraut

Botanik

Natürliches Vorkommen in Europa, Asien, sowie in Nordafrika, bevorzugt kalkhaltige, nährstoffreiche und eher trockene Böden. Die Staude kann bis zu 1,5 m hoch werden und ist mehrjährig. Der untere Teil der Staude kann verholzen.

Die ganze Pflanze ist silbergrau behaart und verströmt einen aromatischen Duft.

Blätter sind beidseitig befilzt und 2- 3fach gefiedert. Die unteren Blätter sind bis zu 12 cm lang bestielt, die oberen kurz bestielt bis am Stängel anliegend.

Die Blüte ist kugelig, 3-4 mm groß und kurz gestielt und Gelb. Die zahlreichen Köpfchen bilden zusammen einen bis zu 30 Zentimeter langen, pyramidenförmigen, rispenartigen Blütenstand.

Die Wurzeln bilden ein waagrecht wachsendes Rhizom.

Die Samen sind eiförmige bis zylindrisch und ca. 1,5 mm lang.

Als ausdauernde Pflanze wird der Wermut meist nur 3 bis 10 Jahre alt.



Inhaltsstoffe

- Artemisinin
- Ätherische Öle: Thujon
- Bitterstoffe: Absinth
- Flavonoide
- Kaffeesäure
- Phenolcarbonsäure
- Vitamin C
- Carotinoide
- Gerbstoffe

Verwendete Pflanzenteile

blühendes Kraut, frisch oder getrocknet, vom mind. 2-jährigen Strauch geerntet (dann hat dieser die volle Kraft)

Eigenschaften

antiparasitär (Malaria und Borrelien), antimikrobielle und antimykotisch, entzündungshemmend, verdauungsfördernd

Verwendung

Beifuß und Wermut sind sich in der Verwendung sehr ähnlich.

Zusätzlich ist Wermut besonders bei der Bekämpfung von **Parasiten, Pilzen, Würmern und Mikroben wie Candida, Salmonellen und Escherichia coli** erfolgreich.

Im **Magen-Darm-Trakt** ist er bei Morbus Crohn, Reflux und Sodbrennen unterstützend

Anwendung

innerlich und äußerlich: Tee, Tinktur, Öl, Abkochung

der Tee kann mit Pfefferminze aromatisiert werden, um den bitteren Geschmack etwas auszugleichen. Zucker hilft leider nicht und würde die Wirkung herab setzen.

In der Küche

Wermut wird wie Beifuß zur Verbesserung der Verdauung und Appetitanregung verwendet.

Der Geschmack ist sehr bitter, daher sparsam verwenden.

Wermutkraut wurde schon in der Antike zur Herstellung des Absinth-Weins benutzt.

Absinth ist eine Spirituose mit einem hohen Alkoholgehalt, die durch Mazeration und Destillation von Pflanzen erhalten wird, insbesondere von Pflanzen, die dem Getränk seinen Namen gegeben haben: Gemeiner und Römischer Wermut.

Absinthhaltige Getränke wirken euphorisierend und aphrodisierend. Das Problem war der hohe Gehalt des giftigen Thujons, sodass es letztendlich verboten wurde.

Heutige Wermutweine und Tees enthalten keine größeren Mengen Thujon und können so ihre positive Wirkung voll entfalten.

CAVE: wie Beifuß, als Heilkraut nicht für Kinder unter 18 Jahren

Artemisia abrotanum

Eberraute, auch Colakraut

Botanik

Stammt vermutlich aus Vorderasien und wurde in Klostergärten in ganz Europa verteilt.

Der Halbstrauch kann im besten Fall eine Höhe von 1.7 m erreichen.

Blätter sind gestielt, fein gefiedert, spärlich behaart und meist 3-5 cm lang.

Blüten sind klein, gelb, körbchenförmig und in 10- 30 cm langen Trauben angeordnet.

Blütezeit von Juli bis Oktober.

Samen sind elliptisch, hellbraun, gerillt und ca. 1mm groß.

Wurzel ist Dick und verholzt.



Inhaltsstoffe

- Ätherisches Öl
- Cineol (Gehalt nach Sorte)
- Thujon (Gehalt nach Sorte)
- Abrotanin
- Bitterstoffe
- Alkaloid

Verwendung

Wie ihre Verwandten der Beifuß und der Wermut verfügt sie über ähnliche Eigenschaften und Anwendungen.

Bereits in der Antike wurde sie als Heilkraut verwendet und ebenso zur Abwehr von Fliegen und Parasiten genutzt.

Bei Hippokrates etwa reinigt sie den Uterus, beschleunigt die Geburt und hilft bei Lungenentzündung.

Heutzutage wird die Eberraute auf Grund ihrer positiven Wirkung auf den **Magen- und Darm-Trakt** eingesetzt.

Als **Erkältungsmittel** bei Husten, Fieber und Bronchitis kann sie gut verwendet werden.

In der Küche

Auch hier ist sie wie Beifuß und Wermut als Gewürzkraut beliebt.

Ihr Geschmack ist bitter und der Geruch erinnert an Cola.

Sirup

2 Handvoll klein geschnittener Blätter

1 Zitrone in Scheiben

1 L Wasser

kalt ansetzen, 24 h ziehen lassen

am nächsten Tag abseihen, mit 1 kg Zucker (oder auch weniger, je nach Geschmack) aufkochen und 15-20 min köcheln lassen.

Heiß in Flaschen abfüllen.

Nach eigener Erfahrung schmeckt dieser Sirup erstmal extrem bitter. Nach ca. 6 Monaten Lagerung aber sehr schmackhaft, das Bittere ist fast vollständig weg.

CAVE wie bei allen anderen Beifußarten

Artemisia dracunculus Estragon

Botanik

Die Heimat des Estragons ist Osteuropa, Asien und Nordamerika von Kanada bis Mexiko. Der Halbstrauch kann bis zu 2 m hoch werden. Die oberirdischen Pflanzenteile sind dicht bis spärlich flaumig bis wollig behaart und manchmal verkahlen sie später.

Blätter sind bis zu 10 cm lang, lanzettlich und glattrandig bis schwach gesägt.

Blüten sind Röhrenblüten, grünlich-gelb und befinden sich in Trauben am oberen Stängelende.

Samen 0,8 mm.

Die oberirdischen Pflanzenteile sind aromatisch, jedoch gibt es auch Populationen, die nicht duften.



Inhaltsstoffe

- ätherische Öle (Pinen, Campher, Limonen, Estragol, Ocimen, Myrcen, Phellandren)
- Glykoside
- Flavone
- Cumarine
- Gerbstoffe
- Bitterstoffe und Natrium

Man mag es nicht glauben, aber auch Estragon zählt zu den Beifußgewächsen und hat somit ähnliche Eigenschaften.

Als Heilkraut findet er hauptsächlich durch seine verdauungsfördernde Wirkung als Küchenkraut Verwendung.

In der Küche

Prinzipiell wird zwischen dem russischen, deutschen und französischen Estragon unterschieden. Das intensivste Aroma besitzt der französische Estragon, es ist süßlich, anisartig, leicht pfeffrig und ganz leicht bitter.

Er eignet sich für Salate, Mayonnaise und Saucen, Fisch- und Fleischgerichten, Gemüse, Aufstriche, in Essig eingelegt (wer mag mit Knoblauch)

Das Aroma des Estragons verstärkt sich beim Kochen.

CAVE: wie alle Beifußarten der Inhaltsstoff **Estragol** kann bei Überdosierung krebserregend wirken und bei Frauen Blutungen auslösen, daher sparsam verwenden.

Artemisia annua Einjähriger Beifuß

Botanik

Verbreitungsgebiet sind die Sommerwarmen Regengebiete Eurasiens, ist aber auch in Süd- und Mitteleuropa als Neophyt eingebürgert worden. Da halten sich die Bestände jedoch in Grenzen, da die Stauden nicht wirklich Winterhart sind. Jedoch überleben im Herbst ausgetriebene Rosetten mild Winter und mit Reisig abgedeckt kann man sie auch gut über die kalte Jahreszeit bringen. Die einjährige, stark verzweigte Staude bevorzugt nährstoffarme, eher trockene, durchlässige und warme Böden.

Im Gegensatz zum gemeinen Beifuß sind die Stängel kahl, die Blätter viel feiner gefiedert, die Blattzipfel kammförmig gesägt und an der Unterseite nicht befilzt.

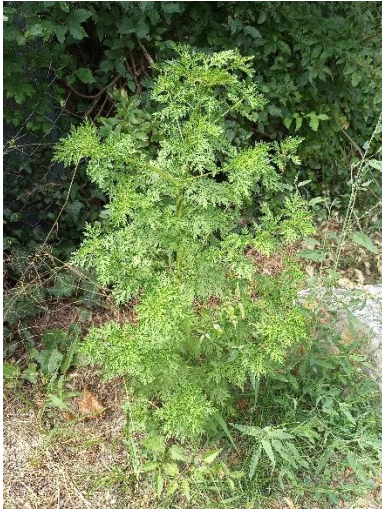
Die kleinen Blüten enthalten wenige gelbe Röhrenblüten. Die Blütenköpfchen sind nickend.

Das Kraut verströmt einen einzigartigen Duft.

In der TCM heißt Artemisia Annua „Quing Hao“ und wird als kühlendes Mittel bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, z.B. bei Fieber, Verdauungsbeschwerden und Hämorrhoiden.

Bekannt wurde er durch seine Wirkung bei Malaria.

In unseren Breiten ist er nicht wild wachsend, lässt sich aber im Garten gut kultivieren.



Inhaltsstoffe

- Artemisinin,
- Mineralien und Spurenelemente: Kalium, Kalzium, Phosphor, Schwefelverbindungen, Bor, Zink, Selen, Mangan
- Vitamin E, Aminosäuren, Bitterstoffe
- Antioxidanzien, äth.Öle,
- Sesquiterpene: werden in der Zelle aktiv, falsche Infos werden umprogrammiert, beeinflusst Transport von Materialien, wirken in DNS und RNS, interessant beim Abbau von Tumoren oder Krankheitserregern

Heilwirkung

Antibakteriell: gramnegative und -positive Bakterien

Antiviral: Herpes, HPV innerlich und äußerlich
gegen Pilze

blutstillend, krampflösend, entspannend, fiebersenkend, entzündungshemmend,
antioxidativ stärkt Immunsystem

Anwendung bei

Hep. B+C, EPV, Borrelien

Malaria

AIDS

Tumore, Krebs

Pilze wie Fuß-, Nagelpilz, Candida

Autoimmunerkrankungen wie Rheuma

Parasiten, Würmer, Einzeller

Verdauungsprobleme, Durchfall

Hautprobleme, Neurodermitis, Akne, offene Wunden, entzdl. Geschehen

Wirkungsweise

Artemisia enthält ein stabiles Peroxid. Trifft dieses auf eine erhöhte Eisenkonzentration (bei Parasiten wie Malariaerregern, Viren, Krebszellen) so zerfällt dieses in 2 aggressive freie Radikale und schädigt die Zelle. Dies führt zum Zelltod der erkrankten Zelle. Bei einem Tumor schneidet Artemisinin die Nährstoffversorgung ab, da keine Blutgefäße mehr gebildet werden können. Der Tumor wird ausgehungert und strahlungsempfindlicher (z.B. bei Chemotherapie)

Die Produktion und Ausschüttung von Viren wird gehemmt.

Bei Borrelien öffnet Artemisinin die Zelle in der sich diese verstecken und reduziert diese. Dadurch können auch andere Therapien besser greifen.

Gesunde Zellen und vom Körper benötigte Mineralien werden nicht angegriffen!!!

Einnahme Tinktur

niedrige Dosis: 2x tgl 10 Tropfen (Beginn) bis 20 Tropfen steigern hohe Dosis:
2x tgl 40 Tropfen kurmäßig: 4-6 Wochen, dann 1-2 Wochen Pause, bei Bedarf wiederholen

Einnahme und Dauer einer Kur richtet sich auch nach dem eigenen Empfinden. Immer auf den Körper hören!

Tee aus den Blätter sollte etwas Fett enthalten (z.B. Kokosöl), da der Wirkstoff Artemisinin fettlöslich ist.

Artemisia annua lässt sich gut zu einer **Tinktur** verarbeiten oder in **DMSO** einlegen.

CAVE

Nicht mit Eisen-Präparaten oder der eisenhaltige Speisen (z.B. Fleisch, grünes Blattgemüse) gemeinsam einnehmen,
nicht kurz vor oder nach dem Essen einnehmen - sonst vorzeitige Freisetzung des Artemisinins bereits im Magen. Nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit

Nebenwirkungen bei Überdosierung: Übelkeit, Erbrechen, Herzklopfen, Muskel- und Gliederschmerzen, heftige Ausleitungsreaktionen wie Durchfall, (Dosis reduzieren oder kurz pausieren)

