



Alte Heilkräuter neu entdeckt Der Beifuß

Auf der ganzen nördlichen Erdhalbkugel heilten und räuchernten die Menschen früher mit Beifuß. Beschworen damit Mut herauf, weihten heilige Gegenstände und Orte. Sie fertigten auch Besen mit diesem Kraut, welche nicht nur sichtbaren Schmutz wegfeigten.

Weil der Umgang mit dem aschgrauen Kraut zumeist stark ritualisiert blieb, könnten solche Anwendungen bis weit in die menschliche Frühzeit zurück reichen. Schon die Neandertaler von Shanidar, liegt im heutigen Irak, haben vor rund 60.000 bis 70.000 Jahren ihren Toten den Beifuß mit ins Grab gegeben. Ob sie die Pflanze bereits zum Räuchern verwendeten, lässt sich jedoch nicht sagen.

Der älteste überlieferte Name des Beifußes ist Artemisia. Er geht auf Artemis die griechische Göttin der Jagd, Keuschheit und Geburt zurück. Der Beifuß ist eines der bedeutendsten Mittel zur Beförderung der Menstruation und somit der Geburtenkontrolle. Als eines der Frauenkräuter wärmt dieses Kraut, bringt Leben und Kraft, sichert Geburten und sollte die Jungfräulichkeit schützen. Es wurde nicht nur zur Verhütung eingesetzt, sondern auch zum Abbruch von Schwangerschaften. Wobei keine Rezepturen vorhanden sind und ich nur einen

alten Fruchtbarkeitstee kenne. Mugwurz, bedeutet Machtwurz, nannten die Germanen den Beifuß. Das Räuchern mit ihm geht auf germanische und keltische Rituale zurück. Manche heutigen Bräuche, wie etwa das Würzen der Weihnachtsgans mit Beifuß, gehen auf diese heidnischen Rituale zurück.

Der heilige Martin, dessen Namens- tag auf den 11. November fällt, nahm nach der Bekehrung der keltischen Völker, die Stelle des Totengottes Samain ein. Samain war auch das kultische Totenfest der alten Völker und unser heutiges Allerheiligen. In dieser dunklen, nebligen Jahreszeit be-

siegte einst der Gott der Unterwelt den Sonnengott und verbannte diesen. Übernahm dessen Herrschaft und raubte die Vegetationsgöttin. So glaubten die alten Völker und auch die Zeit des Erntens von Heilkräutern war vorbei, bis auf den Beifuß, der durfte als allerletzter gesammelt werden. Alle anderen Pflanzen waren epuccai, tabu.

Noch heute wird der Beifuß bei diversen Frauenleiden eingesetzt, ebenso bei Durchblutungsproblemen, im Magen und Darm und in der Küche. Er wirkt, fiebersenkend, appetitanregend, entkrampfend, magenstärkend, beruhigend, schlaf und menstruationsfördernd, und bei müden, schweren Beinen. Ich mache mir immer ein Beifuß Salzbad wenn ich sehr müde und schwere Beine habe.

Rezept:

getrockneten Beifuß pulverisieren, Ein gutes Meersalz, am besten Totes Meersalz, etwas Milchpulver, aus dem Reformhaus. Mische alles zusammen und gebe es in warmes Wasser.

Dass Beifuß gegen müde Füße hilft, liegt wohl an den alten Überlieferungen, wo römische Soldaten dieses Kraut benutzten. Diese legten sich Beifußblätter in die Sandalen, wenn sie lange Fußmärsche zu bewältigen hatten, um die Fußsohlen munter und gesund zu erhalten.

18 | PassierHeft - Nr. 59 - 1/115

NEU: Kräuterprodukte aus dem Passeiertal

- ° Verschiedene Kräutertees
- ° Kräuterkissen | Sitzkissen
- ° Kräutersalz
- ° Badesalz

- ° Blumen Rosi
- ° Supermarket Passeier
- ° Despar Winkler
- ° Museum Passeier
- ° unser Onlineshop:
- ° www.kraedu.net/shop

Erhältlich bei