



# **SEEROSE BARBARA TAUSZ OG**

## **FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT**



A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71  
[www.seerose-tausz.at](http://www.seerose-tausz.at); e-Mail: [barbara@seerose-tausz.at](mailto:barbara@seerose-tausz.at)

---

### **VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP**

#### **BEIFUSS (artemisia vulgaris)**

Beifuß ist ein Kraut, das in unseren Breiten häufig an Ackerrändern und Wiesen vorkommt. Die traditionelle Anwendung als Tee erfolgt bei Magen- und Darmstörungen, Durchfällen, Galle- und Leberleiden, schmerzhafter Menstruation, Blasenkatarrh und zur Menstruationsregulierung. Bei kalten Füßen kann ein Beifuß-Fußbad helfen, wie auch bei Menstruationsstörungen ein Sitzbad. Der Beifuß-Tee sollte nicht länger als 2 Minuten ziehen, da er sonst zu bitter wird.

***Schwangere und stillende Mütter dürfen keinen Beifuß verwenden!!***

Auch in der Küche findet das beliebte Kraut seine Verwendung, und zwar als Gewürz vor allem bei fetten Speisen, wie z.B. Gänsebraten.

Ebenso verbreitet ist die Anwendung des Beifuß als Räucherpflanze: Bei unseren keltischen und germanischen Vorfahren wurde zur Vertreibung böser Geister und zur Reinigung mit Beifuß geräuchert. In unseren Breiten hört man oft, dass die nordamerikanischen Indianer ihre Reinigungs- und Schutzräucherungen sowie die Geistervertreibungen mit Salbei durchführten. Dies ist ein weit verbreiteter Irrtum, denn tatsächlich kommt der bei uns bekannte Salbei (*salvia officinalis*) in Nordamerika ursprünglich nicht vor, auch die Indianer verwendeten in Wirklichkeit meist verschiedene Arten der Beifußpflanze für ihre Räucherungen.

Aber es gibt natürlich auch einige interessante Informationen, Geschichten und Mythen rund um den Beifuß: Ihr botanischer Name leitet sich von der griechischen Göttin der Jagd und Schutzherrin der Kräuterkundigen „Artemis“ ab. In alten Überlieferungen wird sie als Una – „Die Erste“ bezeichnet, als Mutter und Älteste aller Kräuter.

Um die Fruchtbarkeit zu stärken und die Geburt zu erleichtern wurde Beifuß um den Schoß der Frau gebunden. Aber auch vom germanischen Donnergott Thor wird erzählt, dass er einen Beifuß-Gürtel trug, der seine ohnehin schon immense Kraft noch verdoppelte. Und so wurde früher auch mancherorts beim Tanz um das Sonnwendfeuer ein Beifuß-Gürtel getragen, der danach ins Feuer geworfen wurde, um so Kraft und Reinigung für das nächste Jahr zu erhalten. Ein Beweis dafür für wie mächtig der Beifuß erachtet wurde ist, dass er in früheren Jahrhunderten auch gegen „die Krankheit, die von den Dämonen kommt“ (Krampfkrankheiten wie z.B. Epilepsie) angewendet wurde.

Eng verwandt ist der Beifuß mit dem Wermut (*artemisia absinthum*). Dieser wirkt meist etwas intensiver als der Beifuß, allerdings ist er auch um einiges bitterer, und daher nicht für jeden bekömmlich. Wermut ist eine der Hauptzutaten in dem bekannten und lange Zeit verbotenen Getränk „Absinth“, der sogenannten „Grünen Fee“.

***Halten Sie vor der Selbstanwendung von alternativen Heilmitteln immer Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker!***

*Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz*