# Beifuß

artemisia vulgaris

Gänsekraut, Mugwurz, Beinweichkraut, Besenkraut, Jungfernkraut, Gürtelkraut, mugwort (eng.), armoise (franz.), artemisia (ital.), artemisa span.), pelin (türk.)

## Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

## Beschreibung

Der Gemeine Beifuß (Artemisia vulgaris), auch Gewürzbeifuß oder Gewöhnlicher Beifuß genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Artemisia in der Familie der Korbblütler (Asteraceae).
Die ausdauernde krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von 60 Zentimeter bis zu 2 Meter. Die meist aufrechten Stängel sind höchstens spärlich behaart. Die fiederteiligen Laubblätter sind derb, meist 2,5 bis 5 (selten bis zu 10) Zentimeter lang und 2 bis 3 Zentimeter breit. Die Blattoberseite ist grün, die Unterseite weißfilzig.Die
Blütezeit erstreckt sich von Juli bis September. Die Fruchtreife beginnt ab September.



artemisia vulgaris

## Herkunft

Artemisia vulgaris kommt vermutlich wild in Europa, den gemäßigten Gebieten Asiens und in Nordafrika vor. In Nordamerika und Grönland ist Artemisia vulgaris ein Neophyt.
Der Beifuß ist ein typisches »Hackfrucht-Unkraut« und verbreitete sich vermutlich zusammen mit dem neolithischen Ackerbau. In Mitteleuropa findet er sich seit der Bandkeramik. Die ursprüngliche Verbreitung des Beifußes ist heute nicht mehr zu bestimmen, nachdem er durch den Menschen über fast alle nördlichen Gebiete der Erde verbreitet wurde.
Der Anbau zur Gewinnung von Öl für die Parfümindustrie findet in Nordafrika (Algerien, Marokko) und Südeuropa (Frankreich, Balkan) statt.

## Aroma

Beifuß ist eng verwandt mit Wermut, jedoch milder und weniger bitter im Geschmack. Das Küchenkraut hat ein frisch-würziges, herbes Aroma und duftet mentholig-kühl, holzig, rauchig und gleichzeitig blumig.

## Verwendung

Die Erntezeit reicht von Juli bis Oktober. Solange die Blütenkörbchen noch geschlossen sind, schneidet man die oberen Triebspitzen ab. Sobald sich diese öffnen, werden die Blätter bitter und eignen sich nicht mehr zum Würzen. Die Erntezeit für die Wurzel ist der Spätherbst.
Beifuß gehört zu den traditionellen Grutbier-Kräutern und wird als Gewürzpflanze zu fetten, schweren Fleischgerichten benutzt. Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit an und unterstützen so die Verdauung. Durch Wasserdampfdestillation wird aus den getrockneten Pflanzen Parfümöl (»Essence d’Armoise«) gewonnen.
Beifuß wird auch phytotherapeutisch eingesetzt. Einige Inhaltsstoffe (beispielsweise Thujon) sind giftig und machen längere Anwendungen oder hohe Gaben bedenklich. Wegen der Giftigkeit seiner ätherischen Öle wird vor der Verwendung des Beifuß in der Aromatherapie gewarnt. Die Droge nennt man Artemisiae herba oder Herba Artemisiae, es sind die getrockneten, während der

© 2026 coquina.de

Blütezeit gesammelten Stängelspitzen mit den Blütenkörbchen. In der traditionellen chinesischen Medizin findet er Verwendung in der Moxa-Therapie.

## Einkauf / Aufbewahrung

Sie können den Beifuß, wie die meisten Heilpflanzen, in der Apotheke oder im Kräuterladen kaufen. Sie können ihn jedoch auch in freier Wildbahn sammeln oder im eigenen Garten oder auf dem Balkon anpflanzen.
Sie benötigen dazu lediglich einen sonnigen Standort und nährstoffreiche Erde. Saatgut oder Jungpflanzen erhalten Sie in speziellen Gärtnereien mit umfangreichem Heil- und Wildpflanzenangebot.

## Gesundheit

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Beifußes zählen die sogenannten Sesquiterpenlactone, bestimmte Bitterstoffe, und das ätherische Öl mit den Hauptbestandteilen Kampfer und Thujon.
Diese Stoffe sind es, die für die Haupt-Eigenschaften der Pflanze verantwortlich sind: Sie wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, wurmfeindlich, krampflösend, antibakteriell und harntreibend; sie stimulieren die Gebärmutter, fördern die Durchblutung und den Gallefluss und entspannen die müden Füße.
Die Anwendungsgebiete sind folglich äußerst vielfältig:

- Magen- und Darmbeschwerden
- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Wurmbefall
- Gallenleiden
- Koliken (auch der Galle)
- Wassereinlagerungen
- Asthma (die Heilpflanze wirkt krampflösend)
- Menstruationsbeschwerden (ausbleibende und schmerzhafte Menstruation)
- Durchblutungsstörungen (kalte Hände und Füße)

## Geschichte

Unklar bleibt zuweilen, welche Pflanzen-Arten in den Heilpflanzen-Büchern der antiken und mittelalterlichen Autoren mit den Namen »Artemisia«, »Biboz«, »Peipoz«, »Peyfues« und »Bucken« gemeint waren. In Frage kommen neben Artemisia vulgaris in der Antike vor allem Artemisia campestris und Artemisia arborescens sowie Artemisia maritima. Durch Abbildung und Beschreibung wurde diesen Namen erst ab der Wende vom 15. zum 16. Jh. die Pflanzen-Art Beifuß (Artemisia vulgaris) sicher zugeordnet.
Als »Mutter der Kräuter« (mater herbarum) bezeichnet (Macer floridus 11. Jahrhundert), galt der Beifuß als Hauptmittel zur Behandlung von Frauenkrankheiten. In zweiter Linie sollte er Verdauungsstörungen und Harnstauung heilen.
Beifuß sowie mit Beifuß gewürztes Bier galten im späten 18. Jahrhundert als der weiblichen Gesundheit in Bezug auf Fruchtbarkeit, Menstruation und Geburt förderlich. Auch sollte es bei Nieren- und Blasensteinen Heilung verschaffen.

## Mythologie

Unklar bleibt zuweilen, welche Pflanzen-Arten in den Heilpflanzen-Büchern der antiken und mittelalterlichen Autoren mit den Namen »Artemisia«, »Biboz«, »Peipoz«, »Peyfues« und »Bucken« gemeint waren. In Frage kommen neben Artemisia vulgaris in der Antike vor allem Artemisia campestris und Artemisia arborescens sowie Artemisia maritima. Durch Abbildung und Beschreibung wurde diesen Namen erst ab der Wende vom 15. zum 16. Jh. die Pflanzen-Art Beifuß (Artemisia vulgaris) sicher zugeordnet.
Im Deutschen Macer (Lehrgedicht über die gebräuchlichsten Heilkräuter, 13. Jh.) wurde zwischen einem Beifuß mit rotem Stiel und einem Beifuß mit weißem Stiel unterschieden. Die Blätter des

rotstieligen Beifuß, nach unten abgestreift, sollten bei verspäteter Menstruation helfen, die des weißstieligen, nach oben abgestreift, bei zu lange dauernder Menstruation.
Besondere Beziehung sollte der Beifuß zur Sommer-Sonnenwende haben. Daher rühren seine Benennungen »Sunbent Gürtel«, »Sant Johans Kraut« und »Himmelker«. Umgürtet mit einem Kranz aus Beifuß wurde das Johannisfeuer umtanzt. Dieser Kranz wurde anschließend »zusammen mit allen Anfeindungen« ins Feuer geworfen.
Das Beifuß-Kraut wurde in früheren Zeiten in Mitteleuropa zur Sommer- und Wintersonnenwende (vor allem in den zwölf Rauhnächten) zusammen mit anderen getrocknetenen Kräutern zur Abwehr von bösen Geistern in Häusern und Ställen als Räuchermittel genutzt. Der Ursprung dieses Brauchtums liegt vermutlich in alten kultischen Handlungen der Germanen.
Der Beifuß ist das erste der neun Kräuter in dem altenglischen Text Nine Herbs Charm, Näheres siehe dort.
Beifuß galt im Mittelalter als sehr wirksames Mittel gegen und für Hexerei. Beigemischt war es Bestandteil vieler sogenannter magischer Rezepturen. Am Dachfirst mit den Spitzen nach unten geheftet, wehrt Beifuß angeblich Blitze ab und hält Seuchen fern. Ähnliches gilt für die Thorellensteine oder auch Narrenkohle genannt, die man dem Glauben nach am Johannestag an den Wurzeln der Pflanze findet.

© 2026 coquina.de