



---

**Informationsblätter**  
**zur Kultur- und Naturgeschichte**

---

## Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

*Reinhard Dietl und Bernhard Schinner, die Autoren dieses Beitrags, setzen mit dem Beifuß ihre Reihe über einheimische Pflanzen fort. In dieser stellen sie nicht nur die botanischen Charakteristika der Pflanzen vor, sondern informieren stets auch über deren kulturgeschichtliche Bedeutung.*<sup>1</sup>

Der Gewöhnliche Beifuß oder Gemeine Beifuß (*Artemisia vulgaris*) ist eine regelrechte „Allerweltpflanze“. Durch sein unauffälliges Erscheinungsbild wird der Beifuß trotz seiner relativen Häufigkeit in der heimischen Natur oft übersehen. Jedoch sollten seine Bedeutung in der Kulturgeschichte und seine vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten nicht unterschätzt werden.

*„Erinnere du dich, Beifuß, was du verkündest,  
was du anordnest in feierlicher Kundgebung,  
Una heißt du, das Älteste der Kräuter;  
du hast Macht gegen drei und gegen dreißig,  
du hast Macht gegen Gift und gegen Ansteckung,  
du hast Macht gegen das Übel, das über das Land dahinfährt.“*

(Auszug aus angelsächsischem Neunkräutersegen)

[aus: Marlis Bader (2003): Räuchern mit heimischen Kräutern; München, S. 43]

Der Beifuß wurde einst als „Mutter aller Pflanzen“ verehrt und seit der Antike als kraftvolle Heilpflanze gelobt. Er galt als Pflanze der Göttin Artemis, die bedeutende Muttergöttin der Perser und Griechen. Laut Plinius dem Älteren soll ein um das Bein gebundenes Ästchen die Müdigkeit in den Beinen vertreiben. Auch Leonhard Fuchs schreibt in seinem Kräuterbuch 1588 „So einer über Land reiset / beyfuss bey ihm tregt / so vertreibt es die müde.“

Die Germanen trugen zu Johanni geernteten Beifuß zu einem Gürtel geflochten um den Körper. Der Johannis- oder Sonnwendgürtel sollte gegen Zauberei und böse Dämonen schützen. In früherer Zeit glaubte man, „Wer Beifuß im Haus hat, dem kann der Teufel nichts anhaben.“ Die dem Donnergott Thor geweihte Pflanze sollte, am Dachgebälk aufgehängt, angeblich Blitze abwehren.

Viele Volksnamen bezeichnen den Beifuß nach dessen Verwendung und Eigenschaften: Besenkraut, Fliegenkraut, Gänsekraut, Johannisgürtelkraut, Sonnwendkraut, Weiberkraut, Werzwisch, Wilder Wermut, Hexenkraut oder Thorwurz.

Als Küchenkraut verwandelt Beifuß fetthaltige Gerichte in gut verdauliche Delikatessen. Dies gilt besonders für deftige, schwere Speisen, wie Gans, Ente, Aal und Schweinefleisch. Auch als Bestandteil von Kräutersalz oder in Teemischungen kommt Beifuß zur Anwendung.

---

<sup>1</sup> Bisher sind erschienen: Wacholder (28/2006), Holunder (32/2009), Brennessel (37/2011), Linde (40/2012)

In der Heilkunde findet die Pflanze besonders als Frauenheilkraut Verwendung. Früher wurde Beifuß auch gegen epileptische Anfälle verabreicht. Die enthaltenen Bitterstoffe unterstützen die Verdauung. Die Chinesen nutzen die entspannende, wärmende Eigenschaft des Beifuß. Sie fertigen aus dem chinesischen Beifuß „Moxa-Stäbe“. Dies ist gepresster Beifuß, der in eine Art Zigarrenform gebracht wird. Mit den entzündeten Stäbchen werden Akupunkturpunkte aktiviert. Der Beifuß ist auch eines unserer größten Räucherkräuter. Seit Jahrhunderten wird er dabei zur Reinigung von Räumen verwendet.

Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Flavanoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Thujon, Inulin, Vitamin A, B und C.

Der Beifuß gehört zur Familie der Korbblütler und zur Gattung *Artemisia*. Seine Blütezeit ist von Juli bis September.

Er kommt nahezu überall vor, an Wegrändern, Bahndämmen, Flussufern, in Hecken und auf Weideflächen. Die Pflanze wächst in den meisten gemäßigten Klimazonen bis zu einer Höhe von etwa 1.8 Meter und wird weltweit in Gärten kultiviert.

Die Stängel sind holzig und äußerst widerstandsfähig und von einer bräunlich, roten Färbung. Die spitz zulaufenden, geteilten Blätter sind an der Unterseite mit einem gräulich-weißen Filz überzogen. Die ausdauernde Pflanze kann bis zu 2 Meter hoch werden. Die winzigen, unscheinbaren Blüten sitzen in großen Mengen an den Spitzen der Äste. Die weiblichen Blüten sind von gelblicher Farbe, die männlichen meist rot oder rötlich braun.

Botanisch ist der Beifuß eng mit dem Wermut (*Artemisia absinthum*) verwandt. Bei ihm ist die ganze Pflanze mit einem grau-grünen Flaum überzogen. Die Blütenköpfchen haben einen silbergrauen Hüllkelch und hellgelbe Blüten.



**Gemeiner Beifuß** (*Artemisia vulgaris*)

Die Zeichnung ist entnommen aus:  
Werner Rothmaler (1988): Exkursionsflora; Berlin.

**AGRICOLA** Informationsblätter zur Kultur- und Naturgeschichte, Blatt 53/2016:  
Reinhard Dietl und Bernhard Schinner: Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

**Herausgeber:** AGRICOLA  
Arbeitsgemeinschaft für Kultur- und Naturgeschichte Region  
Schwarze Laber-Tangrintel e.V.  
Geschäftsstelle: Sonnenstraße 1, 92331 Parsberg

