

## **Pflanzenportrait: „Der Wermut – *Artemisia absinthium*“**



Der Wermut stammt ursprünglich aus Sibirien und gehört zu den wichtigsten Schamanenpflanzen. Er zählt zu den bittersten Kräutern wie unter anderem das Tausenguldenkraut. Die lateinische Bezeichnung „artemisia“ geht auf Artemis, die Göttin der Jagd und Schutzpatronin der Frauen, zurück.

- **Gattung:** gehört zu der Familie der Korbblütler (Asteraceae ) und ist mehrjährig
- **Standort:** trockener, sandiger Boden, sonniger Standort (Halbschatten möglich)
- **Blüte- und Sammelzeit (Verwendung):** Blätter und Blüten von Frühling bis höchstens Mai - als Tee, Auszug aus Alkohol und/oder Öl, Wermutpulver. Je früher geerntet wird – desto geringer ist der Gehalt von Absinth. Traditionell wird das Kraut bei Mondschein gesammelt.
- **Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe (Absinthin, Anabsin, Artabin, Arbasin und Matricin); ätherische Öle: Thujon (Gehalt erhöht sich durch Alkoholdestillation), Cineol (gegen Würmer und Parasiten) und

Chamazulen (krampflösend); Vitamin C, Carotinoide, Flavonoide, Phenolsäure, Gerbstoffe, Artemisin, Bernsteinsäure, Pinien, Phellandren, Kalisalze.

- *Wirkung:* schweißtreibend, harntreibend, menstruationsfördernd, blutstillend, leberanregend, gallewirksam, antiparasitär, antimikrobiell und antimykotisch
- *Anwendung:* Malaria und Borreliose (Artemisin), gegen Würmer (gut in Kombi mit Knoblauch, Walnussblätter, Nelken, Oreganoöl), Magen-Darmerkrankungen (Pilzkrankungen, Salmonellen, E-Coli-Bakterien, Fehlbesiedlung des Darms), Stärkung des Immunsystems

**!!!Anwendungshinweise: Wermut ist ein Arzneikraut und stark in seiner Wirkung!!! Es kann bei Schwangeren zu einem Abort führen und soll bei Lebererkrankungen oder-schwäche nur mit therapeutischer Absprache eingenommen werden!!!**

- *Verarbeitung:* Frisch essbar, getrocknet zur Teezubereitung. Auszug aus Alkohol, Auszug aus Öl/Fett. Pflanzensaft auspressen.
- *Vermehrung:* über Samen Aussaat oder Stecklinge. Wermut können große Sträucher (2 Meter) werden, Rückschnitt wird dann im Herbst wieder kniehoch durchgeführt. Achtung – Wermut ist nicht mit anderen Kräutern verträglich – da ihre Wurzeln etwas ausscheiden, die andere Pflanzen absterben lassen – Ausnahme sind Raute-Arten (z.B. Eberraute)
- *Insekten:* Wermut zieht eine Vielzahl von Insekten an: Bienen, Schmetterlinge, Hummeln, Schwebfliegen uvm. Es gibt den Wermut-Zahnrüßler, dieser nutzt den Wurzelhals zum Ablegen und Entwicklung der Larven. Es gibt 9 Wildbienen und 6 Raupen, welche sich auf den Wermut spezialisiert haben. Folgende Raupen der Nachtfalter ernähren sich vom Wermut: Eulenfalter, Beifußmönch und die Beifuß-Blüteneule. Ebenso nisten zwei Zikadenarten im Wermut (die Larven ernähren sich ann vom Pflanzensaft): die bunte Wermutblattzikade und die grüne Wermutblattzikade.

➤ *Heilwirkung:*

- Homeopathie: bei Epilepsie und nervös bedingten Krämpfen.
- TCM: thermische Wirkung ist warm. Zugeordnete Organe: Magen, Leber, Dickdarm. Bringt Leberenergie zum Fließen und menstruationseinleitend.
- *Wie Hildegard Medizin vorbeugt:* Was der Magen nicht verdaut, kann die Niere nicht ausscheiden - Nierenschwäche kurieren mit Wermut. Ätherische Öle und die Bitterstoffe sorgen für eine gute Magen- und Nierendurchblutung. Wermut unterstützt die Schleimhäute - von Magen bis zum Darm, indem er dort Abwehrstoffe freisetzt (IgA).  
Rezepte von ihr:

Wermut-Frühjahrskur: Wermutsaft: junge Blätter und Triebe (bei zunehmenden Mond im Mai ernten) zerstoßen und durch ein Tuch pressen. Diesen Saft mit etwas Honig und Wein aufkochen und steril abfüllen. Hildegard's Einnahmedauer: jeden 3. Tag 20ml vor dem Frühstück von Mai bis Oktober als Kur einnehmen. 40ml Wermutsaft mit 1L Wein und 150g Honig.

Wermutsalbe: 10g Wermutsaft, 6g Hirschmark, 10g Hirschfett, 8g Rinderfett, 6g Olivenöl

Anwendung bei: Arteriosklerose, Stoffwechselleiden, Magen-Darmerkrankungen, Verbesserung der Verdauung, Immunsystemsteigernd (Infekten, Virus,...)

Wermutöl: Wermutsaft mit Olivenöl im Verhältnis von 1:2. Für die Brust gegen Lungenleiden

- *Spirituelle Ebene:* Heilmittel, Schutzpflanze und spirituelles Werkzeug. Bereits die alten Ägypter kannten diese Pflanze – die Priesterinnen der Isis haben ihn bereits bei Ritualen verwendet. Zum Räuchern wird es gerne verwendet, um emotionale Stärke zu unterstützen und hilft Neid und Missgunst abzuwehren – starke reinigende Wirkung – somit Schutz und Reinigung.
- *Die astrologische Zuordnung:* Merkur, Venus

Edelsteine werden folgende genannt: Edelopal, Apachengold, Bergkristall, Karneol, Jaspis, Marienglas, Markasit

➤ Rezepte:

- Rollkur mit Wermut-Tee: Auf leeren Magen den Tee trinken und danach jeweils 5 Minuten am Bauch, dann am Rücken, dann links und dann recht liegen bleiben – maximal 4 Wochen lang. Kraut mit heißem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen.
- Bittertinktur: Wermut, Löwenzahnwurzel, Fenchselsamen, Wachholderbeeren, Schafgarbenblätter und -blüten. Fenchselsamen und Wachholderbeeren mörsern und anschließend alle Zutaten mit Korn auffüllen (empfehle 80% Alkohol, da auch die Löwenzahnwurzel dabei ist). Alles an einem dunklen Ort 4-6 Wochen ziehen lassen – tgl. schütteln und danach abseien. Nur als Kur oder bei Bedarf anwenden – starkes Heilkraut!
- 7-Kräuterpulver: Fenchselsamen, Kümmelsamen, Anissamen, Wachholderbeeren, Schafgarbe, Engelwurz, Wermut. Alle Zutaten zerkleinern – bei Bedarf 1TL einnehmen – starke Kräuter – somit nicht zum täglichen Gebrauch bestimmt!
- Wermut ist sehr gut zum Räuchern geeignet oder in Säckchen aufgehängt in der Wäsche vertreibt es Motten! Ebenso ist ein Wermut-Tee im Pflanzenanbau gegen den Kohlweissling sehr nützlich.



#### Literaturverzeichnis:

- Nicole Apelian Ph.D. & Claude Davis, Das verlorene Buch der Kräuterheilmittel, 2022, Global Brother SRL
- Wighard Strehlow, Das Hildegard-Gesundheitsprogramm, 2004, München, Knauer Taschenbuch
- Siegrid Hirsch & Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten, 2018, Linz, 22. Auflage, Freya Verlag GmbH
- Irene Hager, Alice Hönigschmid, Astrig Schönweger, Die Kraft der Kräuter nutzen, 2016, Innsbruck, Löwenzahn Verlag
- Ulrike Köstler, Bitter, Segen für die Gesundheit, Pflanzliche Bitterstoffe für Verdauung, Gewicht, Energie und Psyche. 2019, Salzburg, 2. Auflage (2020), Forum via Sanitas