

Kräuter und ihre Kräfte

Wermut

Artemisia absinthium



Familie: Korbblütengewächse (Asteracea)

«Bitterkeit regt Lebensenergie an»

Wermut treffen wir südlich der Alpen, im Wallis und im Tessin, wildwachsend an. Die Pflanze soll ursprünglich aus Sibirien und dem Orient stammen. Sie liebt trockene, sonnige Stellen bei Steinmauern, in Weinbergen oder auf trockenen Felssteppen bis auf 2000 m Höhe. Wermut lässt sich auch im Garten ziehen; er verlangt kalkhaltigen, etwas sandigen, humusreichen Boden an geschützter sonniger Lage. Seine silbrig-grünen, fein behaarten, fiederteiligen Blätter mit ihrem charakteristischen, scharf aromatisch bitteren Geschmack machen ihn unverwechselbar. Juli bis September zeigt er kleine kugelige Blüten gelber Farbe.

Wermut hat nah verwandte Arten mit ähnlicher Wirkung:

Artemisia vulgaris, Beifuss
Artemisia annua, Wermut kleinblütiger
Artemisia dracunculus, Estragon
Artemisia abrotanum, Eberraute
Artemisia genipi, Edelraute ährige

Artemisia als Gattungsname widerspiegelt den Bezug zur griechischen Göttin der Jagd und Schutzpatronin der Frauen. *Absinthium* ist ebenfalls griechisch und weist auf den bitteren Geschmack des Wermutes hin, *apinthos* = untrinkbar. Papyrusrollen der alten Ägypten

ter beschrieben Wermut schon 1600 Jahre vor Christus als Heilpflanze. Durch Mönche wurde der Wermut aus dem Süden zu uns gebracht, wo er rasch Verbreitung fand in Kräutergärten. Kräuterpfarrer Johann Künzle lobte die Wirkungen des Wermuts auf unsere Verdauungsorgane und kannte den wichtigen Bezug auf Gemüt und Geist.

Moderne Analysen konnten im Wermutkraut folgende Inhaltsstoffe nachweisen:

Bitterstoffe als Absinthin, Anabsinthin und Artemisin, Aetherisches Öl mit Thujon, Pinen, Cadinen und Proazulen, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Kalisalze und Mangan.

Wermut wirkt verdauungsfördernd, blähungswidrig, krampflösend, appetitanregend, galletreibend, sekretionsfördernd und entzündungswidrig. Er wurde früher oft zur Parasitenbekämpfung als Wurmmittel angewendet.

Bei Menschen mit schwachem Magen, Appetitlosigkeit, Magenträgheit, Blähungen, Völlegefühl, Mundgeruch, bei Leber- und Gallenleiden kann Wermut durch Erwärmung und Energie Stoffwechselfunktionen wohltuend anregen. Die Bitterkeit und das herbe Aroma von Wermut sind so ausgeprägt und durchdringend, dass keiner der Wermut einnimmt teilnahmslos bleibt. Wermut drängt zu Wachheit und Präsenz. Wermut weckt das Interesse am Leben und an der Aktivität, fördert Stoffwechselfunktionen und bringt die Verdauung in Schwung. Menschen denen es an Interesse mangelt, die teilnahmslos sind, leiden oft an geschwächtem Stoffwechsel, an allgemeinen Erschöpfungszuständen die zu Depressionen führen können. In solchen Situationen ist Wermut ein starkes Energetikum für Psyche und Körper. Regelmässige Einnahme von Wermut kann ermöglichen seine Lebensaufgabe mit Willenskraft anzunehmen und den Lebensfaden fest in die Hand zu nehmen.

Wermut kann eingenommen werden als Tee, der langsam und nur schluckweise getrunken werden soll, damit seine Bitterwirkung

gen über die Mundschleimhäute aufgenommen werden kann. Die Frischpflanzentinktur vereinfacht eine regelmässige Einnahme von Wermut.

Ueberdosierungen von Wermut können zu Schwindel, Krämpfen und rauschartigen Zuständen führen. Wermut ist nicht als Langzeitkur geeignet, nach drei Wochen Einnahme muss eine Pause gemacht werden.

Während Schwangerschaft, Stillzeit und auch bei Säuglingen ist auf die Einnahme von Wermut zu verzichten.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch