

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives,

Artemisia annua Heilpflanze der Götter

Ein herzliches Hallo an alle Liechtblick-Leserinnen und Leser. Ich bin Franziska Schweizer, wohne seit fast zwei Jahren im schönen Weiler Toos. In Zukunft werde ich jeden Monat einen spannenden Beitrag hier im Liechtblick mit euch teilen. Denn die Natur beschenkt uns mit so wunderbaren Schätzen und diese möchte ich euch näher bringen. Falls du mehr über mich erfahren möchtest, besuche doch meine Homepage www.naturraum.me

Ein bisschen müssen wir uns ja alle noch gedulden bis zum Start der Gartensaison. Darum nutze ich jetzt schon die Zeit, in der die Natur zurückgezogen ihren Winterschlaf hält, um meinen eigenen Garten zu planen. Das heisst ich überlege mir, welche Pflanzen ich erneut oder neu in meinen Garten holen möchte. Seit ein paar Jahren gehört der einjährige Beifuss (*Artemisia annua*) zu einer meiner absoluten «Must-Have» Pflanzen in meinem Garten. Sie ist sehr pflegeleicht, eine echte Vitaminbombe und zu all dem verströmen die Blätter einen wunderbaren Duft. Es gibt etwa 400 verschiedene *Artemisia*-Arten. Vielleicht kennst du die bekannten Verwandten wie den Wermut (*Artemisia absinthum*) oder den Gewöhnlichen Beifuss (*Artemisia vulgaris*). Die *Artemisia annua* hat im Vergleich zu den beiden Geschwistern viel feinere Blätter. Die Pflanze kann eine Höhe von bis zu 2 Meter erreichen.

Der einjährige Beifuss wird in China seit über tausenden von Jahren als Heilpflanze verwendet. Im Laufe der letzten Jahre wurde um sie ein richtiger Hype gemacht. Denn im Jahr 2015 hat eine 84-jährige Chinesin den Wunderwirkstoff Artemisinin in der Pflanze entdeckt. Dafür wurde sie mit dem Medizin Nobelpreis ausgezeichnet. Dieser Wirkstoff half dadurch bereits hunderttausenden von Malariaerkrankten, die Krankheit zu besiegen. Neben Malaria weist die Pflanze auch noch viele andere Krankheitserreger in die Schranken. Die Pflanze stärkt das Immunsystem und die Zellen. Zudem besitzt sie viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Eiweiss, Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien, Ätherische Öle und Bitterstoffe, welche sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können.

Im Sommer sammle und trockne ich die Blätter vor der Blüte. Daraus stelle ich eine heilende Tinktur her oder nutze das getrocknete Kraut für Tee oder auch als Pflanzenpulver fürs Müsli oder Smoothie. Ab und zu zupfe ich beim Vorbeigehen auch einfach ein kleines Blatt ab und esse es roh. Anfangs ist es etwas gewöhnungsbedürftig und bitter aber äusserst gesund. Vielleicht hast du auch schon von ihr gehört oder vielleicht pflanzt du den einjährigen Beifuss bereits in deinem Garten oder Balkon an.



Anbau

Die Pflanze mag einen sonnigen bis leicht schattigen Platz. Die Erde sollte nährstoffreich, sandig bis lehmig sein. Sie kommt aber auch gut mit weniger Nährstoffen zurecht. Die Pflanze ist einjährig.

Ernte

Die Blätter der *Artemisia annua* sind der heilkräftigste Teil mit den meisten Inhaltsstoffen. Wichtig ist es daher, den Beifuss vor der Blüte zu ernten. Ich ernte die Pflanze nie vollkommen ab, mit der Hoffnung das sie im Herbst zu blühen beginnt und sich Samen ausbilden. Diese können dann gesammelt und im Frühjahr wieder ausgesät werden.

Tee

TTL getrocknete Blätter mit (max.80°) heissem Wasser übergiessen und etwa 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Je länger, desto bitterer schmeckt der Tee. ;)



Tinktur

Frische Blätter der Pflanze in kleine Stücke zerkleinern. In ein Glasgefäss geben und mit 40% Alkohol übergiessen, bis alle Teile bedeckt sind. An einem dunklen kühlen Ort für ca. 4 – 6 Wochen lagern und einmal täglich leicht schwenken. Danach mit einem Kaffeefilter oder feinen Sieb abseihen und in einem Braunglas lagern. Die Tinktur hält durch den Alkohol mehrere Jahre. Bei einer Erkältung kann ein Erwachsener zwei bis dreimal täglich 10-15 Tropfen einnehmen.



Der Dokumentarfilm *Das Fieber* zeigt den Kampf gegen Malaria in Ostafrika auf und wie Organisationen versuchen den Menschen zu zeigen, wie sie *Artemisia annua* selbst anbauen und nutzen können.

Es ist ein sehr berührender Dokumentarfilm. www.dasfieber.com

