

Saft & Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Beifuss

«Erinnere du dich, Beifuss, was du verkündest, was du anordnest in feierlicher Kundgebung. Du, das älteste aller Kräuter, du hast Macht gegen drei und gegen dreissig, du hast Macht gegen Gift und Ansteckung, du hast Macht gegen das Übel, das über das Land dahinfährt.»

Ein Kräutersegen (11. Jh.)

Der Beifuss ist auch als «wilder Wermut» bekannt und wächst vorzugsweise auf kargen, öden Böden, zum Beispiel auf Schuttplätzen, an kiesigen Wegrändern oder an steinigen Flussufern. Er wird bis zu zwei Meter hoch und ist ein Korbbblütler. Sein Name hat der Beifuss nicht, wie vielerorts vermutet, weil er am Weg wächst, also «bei Fuss» liegt. Er leitet sich vielmehr ab vom mittelalterlichen Wort «biboz» was für «Beibett» steht und somit unter anderem auf die aphrodisierende Eigenschaft von Beifuss hinweist. Schon die keltischen Frauen, so heisst es, hätten bei der Geburt einen Beifussbüschel in der Hand gehalten, um so dem Kind den Übergang in diese Welt zu erleichtern. Ein Hinweis darauf, dass die Kraft und «Macht» dieses Krauts schon vor langer Zeit intuitiv erkannt wurde.

Als Wirkstoff

Der Beifuss durchblutet das Becken und fördert die Empfängnisbereitschaft. Auch schützt sein Eisengehalt vor Blutarmut. Mit einer östrogenartigen Sub-



stanz hilft der Beifuss Frauen, die an hormonellem Ungleichgewicht leiden. Das im wilden Wermut vorhandene ätherische Öl «Cineol» ist ausserdem ein natürliches Mittel gegen Würmer. Die enthaltenen Bitterstoffe fördern die Verdauung und den Gallenfluss.

TIPP: Ein Beifuss-Tee, getrunken vor dem Weihnachtsfestessen, kann sehr hilfreich sein. Er hilft, Fettiges besser zu verdauen.

Im Aberglauben

Der Beifuss ist auch seit jeher bekannt als Abwehrmittel gegen Dämonen. Um den «bösen Blick» abzuwehren – so der Volksmund – hänge man einen Büschel Beifuss ins Haus, und um das Haus vor Blitzschlag zu schützen, hänge man den Beifussbüschel draussen vors Haus.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Räuchern mit Beifuss

Eine grosse Bedeutung hat der Beifuss in den Raunächten. In den Raunächten vom 24. Dezember bis zum 6. Januar, können wir die ersten sechs Nächte zu überdenken, für das Gute zu danken und das Unschöne loszulassen – dabei hilft eine Räu-

cherung mit Beifuss. Der Duft des Rauches unterstützt uns beim Loslassen und wärmt unsere Seele. In der zweiten Hälfte der Raunächte unterstützt der Beifuss den Übergang ins neue Jahr, zukünftige Veränderungen im Leben und fördert unsere Intuition. Selbstverständlich kann man jederzeit, auch übers Jahr, mit Beifuss räuchern, um Haus und Hof zu reinigen und zu schützen.