



Die Natur hilft – Wermut

Wermut (*Artemisia absinthium* L.) galt bereits in der Antike als nützliches Heilkraut. Sowohl Ägypter, Griechen, Araber als auch Kelten glaubten an eine Vielzahl positiver Eigenschaften des in Europa, Asien und im nördlichen Afrika beheimateten Korbblütlers. Zudem wurde Wermut im 18. und 19. Jahrhundert als Bitterstoff des Alkoholgetränks Absinth populär. Das Wermutskraut, ein ausdauerndes Staudengewächs, erreicht eine durchschnittliche Wuchshöhe von einem knappen Meter. Zur weiteren Verarbeitung werden in der Regel die Bruchstücke der Zweigspitzen blühender Pflanzen – diese lassen sich in unseren Breitengraden zwischen Juni und August sammeln.

Unser Tipp: Wermut

In der modernen Naturheilkunde weiß man heute von einigen positiven Effekten des Wermuts. Wermuttee und -tinkturen – in der Regel wässrige Auszüge – werden bei Appetitlosigkeit, dyspeptischen Beschwerden und Störungen der Gallenfunktion angewendet [Grünwald et al., 1998; Blumenthal, 1998]. Die im Wermut enthaltenen Bitterstoffe sind maßgeblich für die verdauungsfördernde Wirkung verantwortlich.

Wermut-Tee

Circa einen Teelöffel voll Wermutskraut mit 200ml kochendem Wasser übergießen und drei Minuten ziehen lassen.

Sebastian Kneipp:

„Wenn es mir doch gelänge, dass in jeden Garten wieder ein kleiner Wermutstrauch käme! Pflanz man, was man essen kann, warum soll man nicht auch pflanzen, was heilen kann?“

Vorsicht:

Der im Wermut enthaltene Wirkstoff Thujon ist toxisch! Schwangeren und Patienten mit Magen-Darm-Beschwerden wird von einer Einnahme abgeraten! Vor allem reines Wermutöl kann einen erhöhten Anteil an Thujon aufweisen; gängige Phytopharmaka bzw. Arzneimittel aus der Apotheke, die auf wässrigen oder wässrig-alkoholischen Auszügen basieren, weisen diesbezüglich eine deutlich geringere Konzentration auf.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de