

## Steckbrief:

**Beifuß: „Artemisia vulgaris“**

### Inhaltsstoffe:

- ✚ Bitterstoffe
- ✚ Gerbstoffe
- ✚ ätherische Öle: Thujon, Cineol

### Wirkungsbereiche:

- ✚ wirkt tonisierend und stärkend und wärmend
- ✚ stärkt unser Abwehrsystem, z.B. bei Grippe
- ✚ wirksam gegen Bakterien, Parasiten etc. z.B. bei Blasenentzündung
- ✚ bei allgemeinen Schwächezuständen
- ✚ stärkt bei Nervenkrankheiten
- ✚ psychische Problematiken, wie Depressionen, Stress, Burnout, Ängste
- ✚ Erkrankungen des Verdauungstraktes mit Fäulnisprozessen: erkennt man an übelriechenden Stuhlgängen, verdauungsbedingtem Mundgeruch
- ✚ Geburtsmittel: regt die Wehen an – erleichtert Geburt
- ✚ reguliert zu schwache Periode
- ✚ lindert Menstruationsbeschwerden
- ✚ wirkt entkrampfend
- ✚ hilft bei Problemen mit den Eierstöcken
- ✚ stärkt die Fruchtbarkeit
- ✚ wirkt wärmend: ständig kalte/r Po/Füße



### Zubereitungsmöglichkeiten:

#### Tee:

- ✚ 1-2 Tl Kraut – obere Triebspitzen/Blätter (getrocknet oder frisch) auf 1 Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10-15 Min. ziehen lassen
- ✚ 3- mal täglich 1 Tasse Tee (20-30 Minuten vor den Mahlzeiten - ungesüßt schluckweise trinken oder 1 Stunde nach dem Essen trinken, wenn die Einnahme vorher vergessen wurde)
- ✚ Bei der Behandlung von Menstruationsbeschwerden 3-5 Tage vor der Periode mit der Teekur beginnen.

#### Urtinktur:

*(nicht geeignet für Säuglinge, Kleinkinder, alkoholempfindliche Personen)*

- Grundrezept: siehe Newsletter (nächste Folge)
- ✚ 3-mal täglich 5 Tropfen Urtinktur verdünnt mit Wasser einnehmen.
- ✚ *Wenn Du gekaufte Urtinktur einnimmst, solltest du höher dosieren, um vergleichbare Wirkung zu erzielen – hierfür die Dosis auf der Verpackungsanleitung beachten.*

#### Frischsaft:

- ✚ 3-mal täglich 1 Teelöffel (max. 6-10 Wochen, dann pausieren)

#### Gewürz:

- obere Triebspitzen zum Braten dazu legen

➔ *maximal 6-10 Wochen lang einnehmen, danach mindestens 12 Wochen pausieren mit der Medikation.*

### Nebenwirkungen:

- ✚ Nicht bei hohem Fieber anwenden.
- ✚ Nicht während der Schwangerschaft anwenden.



**Hinweis:** Alle im Kräuterlehrgang gemachten Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen, Erprobungen und Überlieferungen. Sie wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt und bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann hierfür keine Garantie / Verantwortung übernommen werden. Jegliche Haftung unsererseits ist ausgeschlossen. Jede/r Nutzer/in ist für ihr/sein Tun eigenverantwortlich. Unsere Empfehlungen und Lehrgänge ersetzen nicht die individuelle