



Gesunde Bitterstoffe

Der Wermut ist eine der bittersten Pflanzen, die bei uns wächst.

Der Wermut -

Artemisia absinthium

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Gattung: *Artemisia*

Zur Gattung *Artemisia* gehören 250-500 Arten, die hauptsächlich in den gemäßigten Gebieten vorkommen. Fast alle Arten haben ihre Verbreitungsgebiete auf der Nordhalbkugel in Nordamerika und Eurasien.

Der Wermut ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, welche 40-60 cm, manchmal über einen Meter hoch werden kann. Das Kraut ist gräulich-grün und duftet stark aromatisch durch das enthaltene ätherische Öl. Man findet es an Wegrändern oder schottrigen Aufschüttungen. Der Wermut liebt sonnige, trockene Standorte. Seine Blätter sind 2- bis 3-fach, sehr schmal gefiedert und beidseitig weiß-seidig behaart. Die kleinen, runden, gelben Blüten sind unscheinbar und in Rispen angeordnet. Blütezeit ist je nach Standort von Juli bis September.

In der Volksheilkunde wird das ganze Kraut verwendet, welches kurz vor der Blüte, meist Juni bis August, geerntet wird. Am besten man trocknet ihn in Bündeln aufgehängt, kopfüber an einem luftigen Ort im Schatten. Der Wermut enthält unter anderem Bitterstoffe (*Absinthin*), *Artemisin*, Harz, Gerbsäure, ätherisches Öl Thujon und andere. Er ist neben dem Enzian und der Meisterwurz die bitterste Pflanze, die bei uns wächst.

Der Wermut gehört zu den *Amara aromaticum*, das bedeutet, dass in ihm Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten sind, welche den Stoffwechsel in Schwung bringen. In der Antike wurde der Wermut als Heilpflanze von den Ärzten hoch geschätzt. Hippokrates, der griechische Arzt, verwendete Wermut bei nachlassendem Gedächtnis. Er wurde aber auch gern in Alkohol angesetzt und bei Verdauungsschwäche verabreicht. Auch Hildegard von Bingen verwendete den Wermut. Sie schrieb über ihn: „Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftig und ist der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfungen.“ Nach Hildegard ist der Wermut ein wahrer Jungbrunnen, der sich auch im Frühling dazu eignet,

den Körper zu reinigen und zu entschlacken. Dadurch wird der gesamte Organismus entlastet und man hat neue Energie. Der Wermut ist hier besonders wohltuend für die Nieren. Seine enthaltenen Bitterstoffe fördern die Verdauung, verbessern die Eisenaufnahme,



fördern die Fettverbrennung, regulieren die Hormonproduktion, stärken das Immunsystem und unterstützen den Darm. Sie empfiehlt hier die Maikur. Der Maitrunk schmeckt wunderbar. Hildegard von Bingen gibt uns genaue Anweisungen für eine wirksame Frühjahrskur: „...davon trinke von Mai bis Oktober nüchtern an jedem dritten Tag. Es beseitigt die Lanksucht (Nierenschwäche) und Melanche (Schwarzgalle) in dir und macht deine Augen klar. Es stärkt dein Herz und verhindert, dass deine Lunge schwach wird. Es wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und gibt eine gute Verdauung.“

Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857-1945) empfiehlt den Wermut bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und zur Steigerung des Gallenflusses. Er schrieb: „Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich ab an Gewicht und Humor und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel voll Wermuttee alle 2 Stunden.“

In der Volksheilkunde wird der Wermut auch bei Menstruationsschmerzen, bei Blutarmut oder schlecht heilenden Wunden verwendet. Er ist auch oft Bestandteil von Magenbittern und eignet sich auch gut als Beigabe in Aperitifs, da er den Appetit anregt. Ein paar Tropfen von einer Wermuttinktur eingenommen helfen bei Magenkrämpfen, Mundgeruch, Sodbrennen oder Völlegefühl. Tee und Tinktur können auch bei Entzündungen, rheumatischen Schmerzen und unreiner Haut als Komresse äußerlich angewendet werden.

Der Wermut soll auch im Grippetea seine Wirkung tun und dazu führen, dass man schneller wieder gesund wird. Allerdings sollte man ihn aufgrund seiner Bitterkeit sehr niedrig dosieren. Getrockneten Wermut kann man auch in ein kleines Kissen geben, er soll besseren Schlaf bringen.

Vom 18. bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Absinth besonders in Künstlerkreisen sehr beliebt. Dieser destillierte Schnaps wurde aus Wermut, Anis und anderen Kräutern hergestellt. Viele Intellektuelle und Künstler wurden von Absinth abhängig und dadurch zerstört. Man erzählt sich, dass



Typische silbrige Blätter des Wermuts

Vincent Van Gogh sich im Absinth-Rausch das Ohr abgeschnitten haben soll. Das im Wermut in hoher Konzentration enthaltene ätherische Öl enthält einen giftigen Stoff, das Thujon, welches bei langfristigem Konsum langsam aber sicher das Nervensystem zerstört. Es kann zu Lähmungen, Krämpfen, Bewusstseinsstörungen und schließlich zu Gehirnschäden („Absinthismus“) kommen. Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Absinth deshalb in Europa verboten. Seit 1998 ist er in der Europäischen Union wieder erlaubt, mit einer Beschränkung des Thujon-Gehaltes von 10 mg pro Liter. Aufgrund des enthaltenen Thujons sollte man den Wermut auch nicht zu lange einnehmen und Kinder und Schwangere sollten ganz davon absehen.

REZEPTE

Wermut-Wein/Maitrunk

nach Hildegard von Bingen
30 g Wermutblätter mit 0,75 l Weißwein übergießen, stampfen und im verschlossenen Glas 5 Tage ziehen lassen. Abseihen, mit 100 g Honig süßen und stamperlweise trinken. Bei der Maikur von Hildegard von Bingen trinkt man jeden dritten Tag nüchtern ein Stamperl davon.

Wermut-Öl

nach Hildegard von Bingen
100 g Wermutsaft und 100 g Olivenöl in ein Glas geben und für 10 Tage an der Sonne ausziehen lassen. Dann abseihen und zum Einreiben der Brust verwenden. Hilft nach Hildegard von Bingen bei Lungenleiden. ACHTUNG! Kann allergische Reaktionen hervorrufen. Nur wenig Öl verwenden!

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mag.^a phil. Michaela Thöni-Köhler
Kräuterexpertin, Zammer Kräutlerhex
www.zammerkraeuterhex.com