



Typisch sind der rote Stängel und die kleinen gefiederten Blätter.

Der einjährige Beifuß

Eine Jahrtausende alte Heilpflanze der traditionellen chinesischen Medizin

Der Einjährige Beifuß- *Artemisia annua*

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Gattung: *Artemisia*

Die krautige Pflanze ist einjährig und duftet aromatisch. Die Pflanze wird 50-150 Zentimeter hoch. Der Stängel ist meist völlig kahl. Die Blätter sind zwei- bis dreifach fein gefiedert. Die Blattspitzen sind zackig gesägt. Die Pflanze blüht von Juli bis September.

Wild kommt er in Österreich nur selten vor, in Tirol gilt er als ausgestorben. Seine Heimat ist in den warmen Regengebieten Eurasiens. Er wird in China, Vietnam und in ostafrikanischen Ländern angebaut. Er ist sehr leicht anzubauen und kann auch bei uns im späten Frühjahr direkt im Garten ausgesät werden. Die Pflanze ist anspruchslos, mag Wärme, aber ihre Wirkstoffe sind am stärksten, wenn sie auf kargem, trockenem Boden wachsen darf.

Der lateinische Name der Pflanze lautet *Artemisia annua* und ist aus dem Namen der griechischen Jagd- und Waldgöttin Artemis und dem lateinischen Wort *annu* (lateinisch für

„Jahr“) zusammen gesetzt. Seine wichtigsten Inhaltsstoffe sind Artemisinin, verschiedene ätherische Öle, Flavonoide, Cumarin, Menthol, Thymol und Beta-Sitosterol. Das Artemisinin ist kurz vor der Blüte in besonders großer Menge in der Pflanze enthalten und wird durch Extraktion getrockneter Blätter und Blüten mit Alkanen (gesättigter Kohlenwasserstoff) gewonnen. Es gibt aber neuere Studien die Wirkung von extrahiertem Artemisinin und unbehandeltem Einjährigem Beifuß vergleichen und zu dem Schluss kommen, dass das Naturprodukt, als Tee, Pulver oder alkoholischer Auszug besser wirkt.

Der Einjährige Beifuß wird seit mehr als zweitausend Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin unter dem Namen Qing Hao verwendet. Er wird bei Infektionen, Verdauungsstörungen und als Fiebermittel eingesetzt. Hier wird er vor allem als Teeaufguß verwendet. Ebenso wird und wurde er gegen Parasiten und Malaria eingesetzt und gilt dort wegen seiner antibakteriellen, blutreinigenden und fiebersenkend Wirkung als besonders wertvoll. Es sind vor allem die ätherischen Öle in der *Artemisia*-Pflanze, die eine antibakterielle und antifungizide Wirkung haben. Außerdem hilft er gesundheitlichen Problemen wie Erkältungen, Verdauungsproblemen, Menst-

ruationsbeschwerden und Wechseljahresbeschwerden. Besonders wichtig ist der Einjährige Beifuß bei der Bekämpfung von Malaria und



Flora Batava. Afbeelding en beschrijving der Nederlandsche Gewassen. (1906)

wird im Falle einer Infektion auch von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen und weltweit angewendet. Seit 2002 ist der Einjährige Beifuß als Malariamittel von der World Health Organisation anerkannt. Doch schon während des Vietnamkriegs (1955 bis 1975) war es notwendig ein Mittel gegen Malaria zu finden und so durchforschten chinesische Wissenschaftler im Rahmen einer „sozialistischen Bruderhilfe“ Jahrtausend alte medizinische Texte. Dabei fanden sie in einem „Handbuch für Notfall-Behandlungen“ aus dem 4. Jahrhundert nach Christus Hinweise auf den Einjährigen Beifuß. Darin wird der Pflanzenextrakt erstmals als Mittel gegen die Malaria erwähnt.

Die chinesische Professorin Youyou Tu bekam 2015 den Medizin-Nobelpreis für ihre Entdeckung (hatte sie bereits 1971 erforscht und veröffentlicht), dass im einjährigen Beifuß enthaltene Artemisinin das Wachstum von den Malaria auslösenden Plasmodien hemmt. Um 1979 begannen sodann klinische Untersuchungen und 1982 trafen sich chinesische Wissenschaftler mit WHO-Vertretern. Aber erst 2002 wurde der wichtigste Inhaltsstoff der Pflanze, das Artemisinin, von der Welt-

gesundheitsorganisation als Mittel gegen die Malaria anerkannt. Die „Aktion Natürliche Medizin“-Gruppen setzen sich dafür ein, dass die Pflanze insbesondere in den Malaria-Gebieten angebaut werden kann, damit die Menschen in den Entwicklungsländern unabhängiger werden und ein Mittel gegen Malaria direkt zur Hand haben. Außerdem ist es bei pflanzlichen Mitteln sehr unwahrscheinlich, dass die Erreger Resistenzen bilden.

Der einjährige Beifuß ist nicht nur in der Malaria - sondern auch in der Krebs-Behandlung von Bedeutung. Hier sind die Erfolge bei der Abtötung von Krebszellen bedeutend. Schon nach wenigen Stunden waren viele Krebszellen vernichtet. Besonders positiv ist, dass Artemisinin nur auf Krebszellen zerstörend wirkt und gesunde Zellen nicht angreift. Die Forschung befindet sich hier jedoch erst im Anfangsstadium. Auch bei Neurodermitis wurden mit *Artemisia annua* Creme sehr gute Erfolge erzielt. Diese Creme kann auch bei Akne, Ekzemen, Hautpilz, Herpes, Juckreiz durch Insektenstiche, Schuppenflechte und Warzen gute Dienste tun. Außerdem wurde herausgefunden, dass der einjährige Beifuß krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung hat. Er wird auch gegen Borreliose in der Schulmedizin als antibiotische Zusatztherapie verwendet.

Der Einjährige Beifuß soll darüber hinaus auch bei der Bekämpfung von Diabetes Typ I und Typ II wirken. Artemisinin wandelt Alpha-Zellen der Bauchspeicheldrüse in insulinproduzierende Beta-Zellen um, die Zellen, die beim angeborenen Typ I Diabetes vom eigenen Immunsystem zerstört werden. Neueste Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass die Wirkstoffe der Pflanze auch beim sogenannten Altersdiabetes (Typ II) den deutlich erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken. Hier wird die Insulin-Ausschüttung der Betazellen und die Aktivität des Insulins durch den einjährigen Beifuß gesteigert. Zusätzlich wird das Hormon Betatrophin aktiviert, welches Betazellen in der Bauchspeicheldrüse dazu bringt, sich schneller zu vermehren, zu wachsen und mehr Insulin zu produzieren.

Trotz der heilenden Wirkung dieser Pflanze welche bereits vor über 2000 Jahren angewendet wurde, war sie für lange Zeit in Vergessenheit. Seit der Verleihung des Nobelpreises für

die Entdeckung des Artemisinin 2015 erlebt der einjährige Beifuß ein Revival.

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-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Artemisia annua in Alkohol angesetzt

rezepte

Einjähriger Beifuß-Tinktur

Frischen einjähriger Beifuß klein schneiden in ein Glas geben und mit 38% Korn bedecken. Glas verschließen und mindestens 4 Wochen darin ausziehen lassen. Abfiltrieren und in einer dunklen Flasche verwahren. Nicht in der Schwangerschaft anwenden.

Einjähriger Beifuß-Tee

Ein bis zwei Teelöffel einjährigen Beifuß in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und dann zehn Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Davon ein bis drei Tassen täglich trinken.



Die kleinen Korbblüten sind gelb