

# Wermut *gegen Schwermut*

Das Kraut gilt schon seit der Antike als Heilpflanze

*Menschen, die unter Appetitlosigkeit  
und Verdauungsstörungen leiden,  
profitieren von den bitteren Wirkstoffen.*





**Widerstandsfähig.** Der Halbstrauch wächst auf trockenen und sandigen Böden in Europa und Asien.



**D**er sprichwörtliche »Wermutstropfen« beschreibt einen eigentlich schönen Moment, der aber einen bitteren Beigeschmack enthält. Die Redewendung vom Wermutstropfen kommt nicht von ungefähr: Sie bezieht sich auf den bitteren Geschmack des Wermuts. Das Kraut wird bereits seit der Antike als Heilpflanze verwendet und auf einem ägyptischen Papyrus aus dem Jahr 1600 v. Chr. erwähnt.

Ursel Bühring, Dozentin für Heilpflanzenkunde und Autorin, schreibt in ihrem Buch »Alles über Heilpflanzen«: »Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund« und beschreibt damit die Wirkungsweise der Pflanze. Denn die Hauptbestandteile vieler Lebenselixiere sind Bitterstoffe – und davon enthält der Wermut besonders viele. Sie »regen die gesamten Verdauungssäfte des Magens, der Galle und der Bauchspeicheldrüse an«, sagt Ursel Bühring. Dadurch werden einerseits Gärungsercheinungen, Fäulnisprozesse und Blähungen reduziert, andererseits Appetit und Verdauung angeregt.

## Wirkstoffe helfen bei unterschiedlichen Beschwerden

Wie das funktioniert? Die bitterherben Wirkstoffe des Wermutkrauts fördern die Ausschüttung von Magensäure, Verdauungshormonen und Gallensäuren. Das unterstützt den Körper in seiner Stoffwechselarbeit. Diese stimulierende Wirkung des Wermuts gilt heute als gesichert. Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittelagentur stuft Wermutkraut als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Bonn empfiehlt Wermut bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich. Die EU-Experten vom HMPC raten dazu, dreimal täglich eine Tasse frisch bereiteten Wermuttee >

# Vitanu Nudeln

**BIO, vegan und nur 9 kcal pro 100g!**



## Gute Vorsätze?... Vitanu!

Vitanu Nudeln sind eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Nudeln. Sie enthalten nur 9 kcal bzw. 7 kcal pro 100 g und sind vollkommen frei von Fett, Zucker und Gluten! Die Vitanuprodukte werden aus dem pflanzlichen Ballaststoff Glucomannan in Bio-Qualität hergestellt. Mit Vitanu können Sie einfach Kalorien sparen!

BIO Vitanu ist in den Varianten Spaghetti, Noodles, Reis und Tagliatelle in Reformhäusern, Biomärkten und Naturkostläden erhältlich!

### Einzigartig an Vitanu:

- ✓ LOW-CARB
- ✓ VEGAN
- ✓ BIO-QUALITÄT
- ✓ GLUTENFREI
- ✓ FETT- UND ZUCKERFREI



Vitanu ist eine Marke von: Nutri-Dynamics Deutschland B.V. | Königborner Straße 26a | 39175 Biederitz | [www.vitanu.de](http://www.vitanu.de)

**Gewürzmühle Brecht**

# Vielen Dank!

Durch Ihre Stimmen konnten wir wieder den begehrten Leserpreis in der Kategorie Trockenprodukte gewinnen. Wir freuen uns sehr über Ihr entgegengebrachtes Vertrauen.

**Zimt Ceylon**

**2016**  
LESERPREIS  
natürlich

**Brechit Zimt Ceylon**  
gemahlen  
aus ökologischem Landbau  
Naturland Qualität aus Sri Lanka

DE-ÖKO-001



**Siegfried Bäumler.**  
Facharzt für Allgemeinmedizin in der Buchinger-Klinik am Bodensee sowie Autor von »Heilpflanzenpraxis heute«

#### EXPERTEN-TIPP

### Bei Schwäche zu empfehlen

Wermut hat eine anregende Wirkung, die sich günstig auf das Nervensystem auswirkt. Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) schrieb: »Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich an Gewicht und Humor ab und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit Wermut.« Dieser bildhaften Empfehlung folgend ist von einem Aufguss (1 TL auf ¼ l Wasser) mehrmals tgl. 1 Tasse einzunehmen. Und vorab: Der Tee ist bitter, er schmeckt nicht gut. Und versuchen Sie es nicht mit Süßen, hilft auch nichts. Am besten einfach trinken.

zu trinken – bei Appetitlosigkeit vor, bei Verdauungsbeschwerden nach den Mahlzeiten. Dazu übergießt man einen Teelöffel Wermutkraut mit 150 Milliliter siedendem Wasser und seiht ihn nach 10 bis 15 Minuten ab. Länger als 14 Tage sollte diese Kur nach Meinung des HMPC aber nicht dauern. Diese Einschränkung röhrt daher, dass in den ätherischen Ölen des Wermuts das Nervengift Thujon enthalten ist, das bei Überdosierung epilepsieartige Krämpfe hervorruft. Doch, so versichert das Kommittee, »wird bei der innerlichen Anwendung von Zubereitungen aus Wermutblättern die toxische Dosis an Thujon nicht erreicht«. Wermut bekommt man übrigens nicht nur als getrocknetes Kraut: Im Reformwaren-Fachgeschäft gibt es die Heilpflanze zudem als Kräuter-Aperitif oder Pflanzenpresssaft.

### Beifuß wächst auch im eigenen Garten

Schon Hildegard von Bingen röhmt den Wermut als einen »Meister gegen alle Erschöpfung«, auch gegen Schwermut. Die Äbtissin, Dichterin und Gelehrte riet zu einer Frühjahrskur mit Wermut, um den Stoffwechsel anzuregen und die Lebensgeister zu wecken.

Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und ist unter den Namen Bitterer Beifuß, Gemeiner Wermut, Alsem oder

# Berühmt-berüchtigt

### Modegetränk Absinth



### Bekannte Absinth-Trinker

Paul Gauguin, Vincent van Gogh, Ernest Hemingway, Edgar Allan Poe, Henri de Toulouse-Lautrec und Oscar Wilde waren Fans des Kräuterschnapses.

### Die Rehabilitation

Seit 1998 ist Absinth in Deutschland und anderen Ländern wieder erhältlich, da moderne Studien eine Schädigung durch Absinth-Konsum nicht feststellen konnten. In Frankreich gehört er heute zum Lifestyle.



## Ein wahres Lebenselixier

### GAR NICHT BITTER

- ① Hübner »Silphion«: Alkoholfreier, wohlschmeckender Kräuter-Aperitif. [www.huebner-vital.de](http://www.huebner-vital.de)
- ② Salus »Aperino«: Alkoholfreier und appetit-stimulierender Kräuter-Aperitif. [www.salus.de](http://www.salus.de)
- ③ Schoenenberger »Heilpflanzensaft Wermut«: Bei Appetitlosigkeit und leichten Magen-Darm-Beschwerden. [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)

Wermutkraut bekannt. Der widerstandsfähige Halbstrauch, der bis zu 150 Zentimeter hoch wird, wächst wild auf trockenen und sandigen Böden in Europa, Asien und Nordafrika. Von Juli bis September blüht Wermut hellgelb. Man kann sich den Wermut auch in den eigenen Garten holen. Geben Sie »ihm einen sonnigen Platz zwischen Beerensträuchern«, rät Autorin Bühring. Aber Vorsicht, der Strauch schließt nicht mit jeder Pflanze Freundschaft. Die blühenden Triebspitzen können dann mit einer Länge von 50 Zentimetern samt Blättern, aber ohne holzige Stängel geerntet, getrocknet und verwendet werden.

Der Wermut oder Bittere Beifuß ist übrigens mit dem Einjährigen Beifuß verwandt. Und der hat gerade eine erstaunliche Karriere hingelegt. In der Pflanze fand die chinesische Wissenschaftlerin Tu Youyou eine Substanz namens Artemisinin, die den Malariaparasiten sehr zuverlässig bekämpft. Im Oktober 2015 bekam sie dafür den Medizin-Nobelpreis. Das ist doch eine Verwandtschaft, auf die man stolz sein kann.

Die eigene, Jahrtausende andauernde Karriere des Beifußgewächses kann sich aber ebenfalls sehen lassen. Und eine neue kommt gerade hinzu: Man schreibt dem Wermut zu, die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen zu verbessern. Ob er damit auch eine Waffe gegen Alzheimer werden könnte, ist aber noch nicht genügend erforscht. Immerhin: Der griechische Arzt Hippokrates empfahl ihn schon vor 2.500 Jahren gegen Vergesslichkeit. ☺ abe



# Herzlichen Dank!



**SPEICK** | naturkosmetik

Schön. Voller Lebenskraft.

[www.speick.de](http://www.speick.de)