Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Tonikum aus einjährigem Beifuß

In der Pflanzenheilkunde gilt diese eher unscheinbare Pflanze als Schatzkiste. Der einjährige Beifuß zeichnet sich durch einen - verglichen mit anderen Heilpflanzen - beeindruckend hohen Mineralstoffgehalt aus. Darunter Kalium, Kalzium, Phospor und Schwefel. Weil der Mineralstoffgehalt in unseren Nutzpflanzen stark zurück gegangen ist, sind solche Pflanzenextrem hilfreich. Kalium für den Herzmuskel und das Säure-Basen-Gleichgewicht oder Phosphor für den Energiestoffwechsel in den Zellen.

Man würde gar nicht denken wie viel Wichtiges in so einem Kräutlein stecken kann. In diesem Fall sind es Arminosäuren, Vitamine, Bitterstoffe und noch so einiges, die daran beteiligt sind, dass zum Beispiel alles, was wir essen, auch aufgenommen und verarbeitet werden kann. Dass Herz und Gehirn geschützt und gefördert oder dass der Stoffwechsel passt und Entzündungen so gut wie mögliche verhindert werden.

In medizinischen Kreisen zählt der einjährige Beifuß zu den Top 4 weltweit, was Antioxidantien angeht. Für die Entdeckung des enthaltenen Pflanzenstoffes Artemisinins, das man auch erfolgreich bei Malaria einsetzt, gab es vor ein paar Jahren sogar den Medizin-Nobelpreis.

Die Pflanze kann man ganz problemlos einjährig im Topf oder im Garten ziehen und verarbeiten.

Tonikum-Rezept

Zur breiten Palette der Anwendungsmöglichkeiten für Artemisiea annua gehören - grob gesagt: Infektionen, Hautprobleme und Entzündungen aller Art. Ich mache damit Tinkturen zum Einnehmen, Salben zum Einreiben und mein „Artemisia-Tonikum“ - ein Medizinalwein nach einem alten Rezept meiner Oma.

Man nimmt das Kraut noch bevor es blüht, zerkleinert es grob und füllt damit ein Schraubglas bis zu Hälfte. Damit das Getränk auch mundet oder anders gesagt nicht zu bitter schmeckt, gebe ich außerdem gedörrte Feigen und/ oder Rosinen für etwas Süße dazu, ein paar Kardamomkapseln und ein paar Orangenscheiben und dann alles mit Rotwein übergießen.

Das geschlossene Glas ruht jetzt gute 2 Wochen an der Fensterbank – nicht in der prallen Sonne – und danach wird alles abgeseiht und in dunkle Flaschen gefüllt.

Wie es für Weine als Hausmittel üblich ist, wird das Tonikum 1 bis 2 x pro Tag, stamperlweise und mit 1 Stunde Abstand zum Essen eingenommen.

Mit dem Hausmittel haben Sie den perfekten „Feuerlöscher für freie Radikale“ im Haus. Meine Oma hat meinen Opa damit bei Fieber, Durchfall und sogar bei Borrelien versorgt, aber nach meiner Erfahrung, kann Ihnen das Tonikum in fast jeder Situation Gutes tun.