

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

**Artikel:** Beifuss : Spross aus uraltem Adel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557827>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

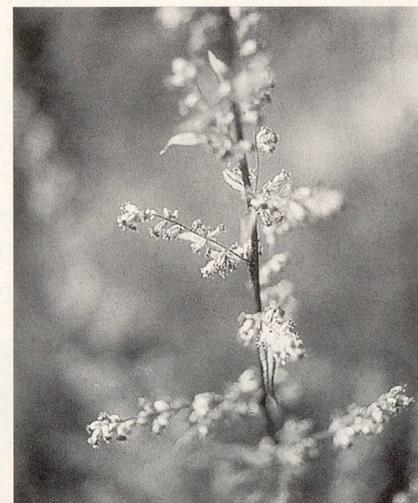
# Beifuß – Sproß aus uraltem Adel

Wer aus einer alten und vornehmen Familie von Gewürzen und Heilpflanzen stammt und trotzdem den Beinamen «vulgaris» (gewöhnlich) trägt, ist vielleicht so etwas wie das Schwarze Schaf der Sippschaft.

So geht es dem armen Beifuß (*Artemisia vulgaris*). Angesehene Familienmitglieder sind der Estragon, der Wermut und die Eberraute. Auch die Standorte des Beifuß sind denen eines armen Verwandten angemessen: auf Schutthalden, an Wegrändern, in der Nachbarschaft von Ställen fristet er sein bescheidenes Dasein. Folgerichtig ist auch an seinem Aussehen nichts Glanzvolles, seine bescheidenen Blüten sind auf einige Entfernung in dem anderthalb Meter hohen Kraut kaum auszumachen.

Früher wurde der Beifuß als beliebte und zuverlässige Heilpflanze geschätzt. Eingesetzt wurde er insbesondere in der Frauenheilkunde als krampflösendes und wehenförderndes Mittel. Heute noch findet sich in fast allen Kräuterfibeln der Hinweis, Schwangere sollten nicht zu viel Beifußtee trinken. Dann geriet der Beifuß, der auch die Namen Mutterkraut und Machtwurz trägt, weitgehend in Vergessenheit. Heute schätzt man wieder die wohltuend wärmende, beruhigende und entkrampfende Wirkung des armen Veters Beifuß.

In der Küche werden Beifußknospen seit jeher als Gewürz für fette und schwer verdauliche Gerichte empfohlen. Von Juli bis September kann man Beifuß sammeln und seine Blätter frisch oder getrocknet verwenden. Wer ein übriges tun will und einen Garten hat, braucht nur einige Samen an einem sonnigen Platz in der Nähe des Komposts auszusäen und kann jedes Jahr «ernten». Dann lässt sich leicht auf den Spuren der alten Römer wandeln, von denen berichtet wird, sie hätten bei der Alpenüberquerung Beifußblätter im Schuhwerk getragen, um sich vor Kälte und Müdigkeit zu schützen. Da wir so weit nicht gehen wollen, versuchen wir es lieber mit einem wohltuenden Fußbad.



## Fußbad mit Beifuß

2 Handvoll Beifußkraut, frisch oder getrocknet, mit 3 Liter kaltem Wasser aufsetzen, bei geschlossenem Topf aufkochen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Abseihen, in ein passendes Gefäß geben und je nach Bedarf mit etwas heißem oder kaltem Wasser auffüllen.

**Heiße Bäder** sind bei kalten Füßen, Verkrampfungen, Kopfschmerzen oder Unterleibsstörungen angezeigt.

**Kalte Bäder** für müde und geschwollene Füße und Beine.