

EINJÄHRIGER BEIFUSS GEGEN ZELL- ALTERUNG UND BAKTERIEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Der Einjährige Beifuss (*Artemisia annua*) gehört zur Familie der Korbblütler. Weitere Mitglieder dieser Pflanzenfamilie sind Wermut, Raute, Estragon und einheimischer Beifuss (*Artemisia vulgaris*). Die *Artemisia annua* kann zwischen 40 Zentimeter und zwei Meter hoch werden, in der Heilkunde werden die Pflanzenblätter verwendet. Beheimatet ist sie in den sommerwarmen Regengebieten Asiens. Mittlerweile hat sich die Pflanze nach Europa ausgebreitet und wird auch in der Schweiz angebaut.

In den 1970er-Jahren hat der Einjährige Beifuss vor allem durch seine spektakuläre Wirkung bei Malaria Aufmerksamkeit erlangt. Damals, im Vietnamkrieg, rafften die Malariaparasiten Tausende Vietkongsoldaten dahin. Vietnam und China fanden in alten Schriften Hinweise für die Wirkung gegen Malaria und setzten den Beifuss mit grossem Erfolg ein. Doch diese Heilpflanze kann weit mehr: In China wird sie seit Hunderten von Jahren gegen Parasiten, Bakterien, Viren und Pilze sowie zur Stabilisierung des Immunsystems eingesetzt. Neueste Studien weisen nun darauf hin, dass *Artemisia annua* sogar bei Diabetes und Krebs vielversprechende Wirkung zeigt.

Da Malaria hierzulande selten ist, konzentrieren wir uns auf andere Heilwirkungen des Beifusses. In der Pflanze wurde auch ein extrem hoher ORAC-Wert, also ein Schutzwert gegen freie Radi-

kale, von 72 000 Punkten ermittelt. Zum Vergleich: Die vielgerühmte Heidelbeere kommt auf einen Wert von 2630 Punkten. Freie Radikale fördern die Zellalterung und damit den Alterungsprozess. Besonders anfällig hierfür ist das Gehirn. Erinnerungsverluste und Lerndefizite konnten bei Laborversuchen mit Beifuss an alten Mäusen rückgängig gemacht werden. Die Wirkstoffe töten auch Bakterien und Pilze ab, beispielsweise bei Durchfallerkrankungen, Infektionen oder antibiotikaresistenten Bakterienstämmen. Ebenfalls wirksam sind sie bei *Candida albicans* (Hefepilz) oder bei Krankenhauskeimen.

Bei der Malariabehandlung bemerkte der Arzt Thomas Efferth vom deutschen Krebsforschungszentrum die Wirksamkeit der *Artemisia* gegen Krebszellen. Bei Leukämie, Dickdarmkrebs, Melanomen, Brustkrebs, Eierstock- und Prostatakrebs beispielsweise stellte er fest, dass der Beifuss nach einigen Stunden eine vernichtende Wirkung auf die Krebszellen hatte und die gesunden Zellen nicht angriff. Auch in der Diabetesforschung erwies sich *Artemisia annua* als wirksame Unterstützung bei Typ 1 und 2, indem die insulinbildenden Zellen aktiviert und die Insulinmenge erhöht wurden.

Den Einjährigen Beifuss setze ich in Pulverform als Kapseln ein – eine wunderbare Heilpflanze für viele Gelegenheiten.