
Wermut Wirkung: Heilpflanze nach Hildegard von Bingen, moderne Forschung, Tee und Elixier

Experteneinschätzung: Was sagt die heutige Wissenschaft zu Wermut?

Wermut (*Artemisia absinthium*) zählt seit Jahrhunderten zu den bekanntesten Bitterpflanzen in der europäischen Kräuterkunde. Traditionell wird er vor allem bei Appetitmangel, träger Verdauung und Beschwerden im Magen-Darm-Bereich eingesetzt. Auch aus heutiger Sicht stehen vor allem seine Bitterstoffe im Mittelpunkt, denen verdauungsfördernde, gallensaftanregende und entzündungsmodulierende Eigenschaften zugeschrieben werden.

Besonders häufig wird in diesem Zusammenhang auf eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie aus dem Jahr 2007 verwiesen. Dort zeigte Wermutkraut bei Morbus-Crohn-Patienten einen deutlichen steroidsparenden Effekt. Nach acht Wochen war etwa die Hälfte der Teilnehmer beschwerdefrei.

Quelle: Omer B. et al. (2007), *Steroid-sparing effect of wormwood (Artemisia absinthium) in Crohn's disease: a double-blind placebo-controlled study*, Phytomedicine, 14(2–3), 87–95. Fachlich eingeordnet wurde die Pflanze unter anderem von Prof. Dr. Michael Wink, Heilpflanzen-Experte und Autor des *Handbuchs der Arzneipflanzen*.

Auch die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) führt Wermutkraut (*Absinthii herba*) als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Verdauungsbeschwerden.

Damit zeigt sich: Was in der Klosterheilkunde seit langer Zeit geschätzt wird, findet in Teilen auch in der modernen Phytotherapie Beachtung. Vor allem die Bitterstoffe des Wermuts, insbesondere Absinthin, stehen dabei im Fokus. Wer sich intensiver mit den klinischen Erkenntnissen befassen möchte, findet in pharmazeutischen Fachquellen und gesundheitsbezogenen Übersichten gut verständliche Zusammenfassungen.

Wermut Wirkung: Welche Inhaltsstoffe machen die Pflanze so besonders?

Die Wirkung von Wermut wird in erster Linie seinen ausgeprägten Bitterstoffen zugeschrieben. Besonders bekannt ist Absinthin, das den charakteristisch intensiven Geschmack der Pflanze prägt. Gerade diese Bitterstoffe sind in der heutigen Ernährung kaum noch präsent, weil viele Gemüse- und Salatsorten über Jahre auf einen milderen Geschmack hin gezüchtet wurden. Aus pflanzenkundlicher Sicht spielen Bitterstoffe jedoch eine wichtige Rolle für die Anregung natürlicher Verdauungsprozesse.

Wermut kann die Verdauung anregen

Wermut unterstützt die Bildung von Speichel, Magensaft und Gallenflüssigkeit. Dadurch kann die Verdauung insbesondere nach schweren oder fettreichen Mahlzeiten erleichtert werden. Typische Einsatzgebiete aus der Erfahrungsheilkunde sind Völlegefühl, Blähungen und Appetitlosigkeit. Auch Hildegard von Bingen beschrieb Wermut als Pflanze, die den Magen wärmt, die Eingeweide reinigt und eine gute Verdauung vorbereitet.

Wermut wird traditionell mit Leber und Ausleitung in Verbindung gebracht

Die Bitterstoffe können den Leberstoffwechsel anregen und werden traditionell als unterstützend für die Ausscheidung und den Stoffwechsel betrachtet. Zusätzlich enthält Wermut Chlorophyll, das im Zusammenhang mit dem Schutz vor freien Radikalen häufig genannt wird. In der naturheilkundlichen Praxis wird Wermut deshalb gerne in Konzepte zur Leberpflege eingebunden.

Wermut kann krampflösend wirken

Die ätherischen Öle der Pflanze gelten als spasmolytisch, also krampflösend. Dadurch kann Wermut bei krampfartigen Beschwerden im Verdauungstrakt traditionell unterstützend eingesetzt werden. Auch bei Blähungen und Druckgefühl im Oberbauch wird er in der Kräuterkunde häufig genannt.

Wermut und Herz-Kreislauf

In der traditionellen Pflanzenheilkunde wird Wermut zudem mit einer verbesserten Durchblutung von Schleimhäuten und Organen in Verbindung gebracht. Daraus leitet sich seine frühere Verwendung zur Unterstützung des Kreislaufs ab. Solche Anwendungen entstammen vor allem der Erfahrungsmedizin.

Wermut für Nieren und Ausscheidung

Bereits Hildegard von Bingen erwähnte Wermut ausdrücklich im Zusammenhang mit Nierenschwäche. Hintergrund ist die Vorstellung, dass eine angeregte Durchblutung der Ausscheidungsorgane auch den Abtransport von Stoffwechselprodukten fördern kann.

Wermut und Immunsystem

Aus naturheilkundlicher Sicht wird ein gut funktionierendes Verdauungssystem als wichtige Grundlage für das allgemeine Wohlbefinden angesehen. Weil Wermut Verdauung und Ausscheidung unterstützt, wird er traditionell auch indirekt mit einer gestärkten Abwehrkraft verbunden.

Wermut und hormonelle Balance

Teilweise wird Wermut auch im Zusammenhang mit Erschöpfung, Müdigkeit und nervlicher Schwäche genannt. In der traditionellen Betrachtung wird dies damit erklärt, dass die durchblutungsfördernden Eigenschaften der Pflanze auch Stoffwechsel- und Regulationsprozesse positiv begleiten könnten.

Wichtige Hinweise zur Anwendung von Wermut

Wermut sollte während Schwangerschaft und Stillzeit nicht eingenommen werden. Vorsicht ist außerdem bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern geboten. Eine zu hohe oder zu lange Anwendung kann den Körper belasten.

Zu den klassischen Gegenanzeigen zählen:

- Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre
- Gallensteine
- Nierensteine
- bestehende Lebererkrankungen

Gerade bei Gallensteinen ist besondere Vorsicht geboten, weil Wermut die Gallenproduktion anregen kann. Dadurch können im ungünstigen Fall Gallenkoliken ausgelöst werden. Auch mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten sollten beachtet werden, da Wermut die Krampfschwelle beeinflussen kann.

Wichtig ist außerdem der Hinweis, dass sich viele traditionelle Anwendungsgebiete auf Überlieferung, Erfahrungswissen und die Schriften der Hildegard-Heilkunde stützen. Nicht für alle genannten Bereiche liegt ein wissenschaftlicher Wirknachweis nach heutigen Kriterien vor.

Wermut Tee, Wermut Wirkung und Wermut Elixier im Alltag

Wermuttee nach Hildegard von Bingen selber zubereiten

Wer Wermut ohne Alkohol verwenden möchte, greift häufig zum klassischen Wermuttee. Gerade im Rahmen naturheilkundlicher Anwendungen oder begleitend zu Fastenzeiten ist diese Form besonders beliebt. Der Tee gilt als einfache Möglichkeit, die Bitterstoffe des Wermutkrauts in den Alltag zu integrieren.

Zutaten für Wermuttee

Für eine Tasse werden etwa 1 Teelöffel getrocknetes Wermutkraut, also rund 1 bis 2 Gramm, mit 150 bis 200 ml heißem Wasser übergossen. Das Wasser sollte nicht kochend sein, ideal sind ungefähr 85 bis 90 Grad Celsius.

Zubereitung von Wermuttee

Das getrocknete Kraut in ein Teesieb oder direkt in die Kanne geben, mit heißem Wasser übergießen und anschließend 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Mit längerer Ziehzeit wird der Tee deutlich bitterer und kräftiger.

Anwendung und Dosierung

Üblich sind maximal zwei Tassen täglich, idealerweise 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten. Schon der Bittergeschmack im Mund setzt einen Reflex in Gang, der die Bildung von Verdauungssäften anregen kann. Deshalb wird Wermuttee traditionell ohne Zucker oder andere Süßungsmittel getrunken.

Die Anwendung sollte nicht dauerhaft ohne Pause erfolgen. Häufig wird empfohlen, Wermuttee für maximal drei bis vier Wochen am Stück zu trinken und danach eine Unterbrechung einzulegen.

Die Wermutpflanze: Herkunft, Merkmale und Verwendung

Was ist Wermut botanisch gesehen?

Wermut (*Artemisia absinthium* L.) gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Typisch sind ihre silbrig-grauen, fein behaarten Blätter und der intensive aromatische Duft. Je nach Standort erreicht Wermut meist eine Höhe zwischen 40 Zentimetern und einem Meter, in Einzelfällen auch mehr. Die gelblichen Blüten erscheinen in der Regel von Juli bis September.

In der Natur wächst Wermut bevorzugt auf trockenen, eher kargen Böden, an Wegrändern, auf Brachflächen oder in Bachnähe. Die Pflanze gilt als robust und anpassungsfähig und kommt auch in höheren Lagen vor. Ursprünglich stammt sie aus den wärmeren Regionen Eurasiens, ist heute aber in vielen Teilen der Welt verbreitet.

Wermut im Garten anbauen

Im Kräutergarten ist Wermut unkompliziert und anspruchslos. Ideal sind sonnige bis halbschattige Plätze mit gut durchlässigem, eher magerem Boden. Staunässe sollte vermieden werden. Vermehren lässt sich Wermut über Samen oder durch Teilung älterer Pflanzen im Frühjahr.

Ernte und Lagerung von Wermutkraut

Geerntet werden meist Blätter und junge Triebspitzen, vor allem zwischen April und August. Besonders geschätzt wird der Frühjahrs-Wermut, weil in dieser Phase ein hoher Bitterstoffgehalt angenommen wird. Zum Trocknen wird das Kraut locker gebündelt und luftig aufgehängt. Anschließend sollte es dunkel, trocken und in gut verschlossenen Gläsern gelagert werden. So bleibt es in der Regel bis zu einem Jahr verwendbar.

Wermut: Anwendungsformen im Überblick

Wermut lässt sich auf unterschiedliche Weise nutzen. Zu den bekanntesten Formen gehören:

- Wermuttee
 - frisch gepresster Wermutsaft
 - Wermut-Elixier nach Hildegard von Bingen
 - Ölauszüge
 - Cremes und Salben
 - Gewürz in sehr kleiner Dosierung
 - Bitterzutat in der Spirituosenherstellung, etwa für Absinth oder Vermouth
-

Roter Wermut: Was ist damit eigentlich gemeint?

Roter Wermut als Getränk

Wer nach „rotem Wermut“ sucht, landet häufig nicht bei der Heilpflanze selbst, sondern bei dem bekannten aromatisierten Wein aus der Bar- und Cocktailwelt. Gemeint ist in den meisten Fällen **Vermouth Rosso**, also ein süßer, mit Kräutern aromatisierter Wein, der seine rötliche Farbe meist durch Karamell oder andere Zusätze erhält. Bekannte Beispiele sind Martini Rosso oder ähnliche Aperitif-Getränke. Der Alkoholgehalt liegt üblicherweise zwischen 15 und 18 Volumenprozent.

Gibt es roten Wermut als eigene Heilpflanze?

Aus botanischer Sicht spielt eine „rote“ Wermutpflanze in der klassischen Heilkunde keine Rolle. Bei der heilkundlich genutzten Art handelt es sich in der Regel um *Artemisia absinthium* mit ihren typisch silbrig-grünen Blättern. Die Wirkung wird den pflanzlichen Inhaltsstoffen zugeschrieben, vor allem Bitterstoffen, ätherischen Ölen und Flavonoiden, nicht einer bestimmten Farbe.

Heilwirkung des klassischen Wermutkrauts

Entscheidend für die traditionelle Anwendung ist also nicht eine Farbvariante, sondern die Qualität des Krauts und sein Gehalt an Bitterstoffen. Besonders der frische Frühjahrs-Wermut gilt in der Hildegard-Heilkunde als wertvoll, vor allem für die Herstellung des klassischen Wermuttranks.

Wermut-Elixier nach Hildegard von Bingen: Die bekannte Maikur

Das Wermut-Elixier, auch als Wermuttrank, Wermutwein oder *Decoctum Absinthii* bekannt, gehört zu den bekanntesten Rezepturen der Hildegard-Heilkunde. In der Überlieferung wird es vor allem mit Herz, Magen, Verdauung, Lunge und allgemeiner Stärkung in Verbindung gebracht.

Hildegard von Bingen schrieb dazu sinngemäß, dass das Elixier Magen und Darm wärme, die Eingeweide reinige, die Verdauung fördere, Herz und Augen stärke und Schwächezuständen entgegenwirken könne.

Klassisches Rezept für Wermut-Elixier

Zutaten für 1 Liter

- 1 Liter trockener Weißwein
- 150 g Blütenhonig
- 40 ml frischer Wermutsaft aus Frühjahrs-Wermut

Menge für eine Kur von etwa 3 Litern

- 3 Liter trockener Weißwein
- 450 g Blütenhonig
- 120 ml frischer Wermutsaft

Zubereitung des Wermut-Elixiers

Zunächst werden frische Wermutblätter zerkleinert und durch ein Tuch gepresst, bis die gewünschte Menge Saft gewonnen ist. Anschließend wird der Wein zusammen mit dem Honig kurz erhitzt. Danach den Herd ausschalten, den frischen Wermutsaft in den noch heißen Honigwein geben, alles sofort fein abseihen und heiß in sterile Flaschen füllen. Danach kühl und dunkel lagern.

Einnahme und Kurplanung

Traditionell wird das Wermut-Elixier von Mai bis Oktober verwendet. Empfohlen wird eine Einnahme jeden zweiten Tag morgens nüchtern vor dem Frühstück. Die übliche Menge liegt bei etwa einem kleinen Likörglas, also ungefähr 10 bis 20 ml.

Eine Kur kann über etwa sechs Wochen durchgeführt werden. Danach sollten längere Pausen eingehalten werden, meist mindestens zwei bis drei Monate. Gerade die Pausen gelten als wichtig, weil Wermut als kräftige Bitterpflanze nicht dauerhaft ohne Unterbrechung angewendet werden sollte.

Warum werden Wein und Honig verwendet?

In der Hildegard-Tradition gilt Wein als geeigneter Träger für fettlösliche Pflanzenbestandteile, vor allem für die ätherischen Öle. Honig rundet den intensiven Bittergeschmack ab und bringt zugleich eigene traditionelle Qualitäten mit ein. Die Kombination aus Wein, Honig und Wermut wird deshalb seit Jahrhunderten als besonders ausgewogen angesehen.

Fertige Wermut-Produkte als Alternative

Nicht jeder möchte Wermut-Elixier selbst herstellen. In diesem Fall kommen fertig abgefüllte Produkte infrage. Ein hochwertiger Bio-Wermuttrank sollte idealerweise auf einer klaren Rezeptur basieren, etwa mit Bio-Weißwein, Bio-Honig und einem ausreichend hohen Anteil an frischem Bio-Wermutsaft, möglichst ohne unnötige Zusätze.

Fazit: Wermut als klassische Bitterpflanze mit langer Tradition

Wermut gehört zu den markantesten Heilpflanzen der europäischen Kräuterkunde. Seine besondere Stellung verdankt er vor allem den intensiven Bitterstoffen, die traditionell mit Verdauung, Leber, Kreislauf und allgemeiner Stärkung verbunden werden. Gerade in der Hildegard-Heilkunde nimmt Wermut seit Jahrhunderten einen festen Platz ein.

Ob als Wermuttee, als klassisches Wermut-Elixier mit Wein und Honig oder in anderen traditionellen Zubereitungen: Die Pflanze bietet viele Anwendungsmöglichkeiten für alle, die sich mit Bitterkräutern und überliefertem Pflanzenwissen intensiver beschäftigen möchten. Vor allem die Frühjahrskur mit Wermut hat sich über Generationen hinweg als fester Bestandteil der Hildegard-Tradition erhalten.

Hinweis: Dieser Beitrag dient ausschließlich der allgemeinen Information zu Wermut, traditioneller Pflanzenkunde und historischen Überlieferungen. Er ersetzt keine medizinische, therapeutische oder rechtliche Beratung. Aussagen zu Wirkungen, Anwendungen, Studien oder traditionellen Überlieferungen sind nicht automatisch zulässige gesundheitsbezogene Angaben für Lebensmittel. Maßgeblich sind ausschließlich die jeweils geltenden lebensmittelrechtlichen Vorschriften, insbesondere die Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel sowie die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 zur Information der Verbraucher über Lebensmittel. Lebensmitteln dürfen insbesondere keine Eigenschaften zur Vorbeugung, Behandlung oder Heilung von Krankheiten zugeschrieben werden.

Haftungsausschluss: Alle Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität oder rechtliche Zulässigkeit im Einzelfall wird jedoch keine Gewähr übernommen. Die Nutzung der bereitgestellten Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Schäden materieller oder immaterieller Art, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung der Inhalte entstehen, ist – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen. Unberührt bleibt die Haftung bei Vorsatz, grober Fahrlässigkeit sowie bei Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.