

Barbara Simonsohn



ARTEMISIA ANNUA

Heilpflanze der Götter

- Antibakteriell
- Antiviral
- Immunstimulierend

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Artemisia annua – Heilpflanze der Götter

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-475-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-474-8, 7. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Kasimir & Lieselotte 4, 5, 7, 10–11, 34–35, 70, 76, 95, 96–97, 121

© Valentin Heller 17, 22

© Can Stock Photo smuay: 42; logos2012: 46; marilyna: 67; Kateryna_Kon: 84;
karelnoppe: 111; Nitr: 113; Eraxion: 1164

© stock.adobe.com tunedin: 90

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Artemisia annua – was ist das denn?

Vor vier Jahren hätte ich noch genauso gefragt. Nach Büchern über Chia, Moringa, Hanf, Afa-Algen, Gerstengrassaft und Baobab-Fruchtpulver war ich erst einmal ein wenig »superfoodmüde«. Als ich dann aber anfangen zu recherchieren, war ich wie elektrisiert. Ein nüchterner Forscher, Dr. Thomas Efferth, bezeichnet Artemisia annua, den Einjährigen Beifuß, als »Kronjuwel in der Schatzkammer der TCM«. Warum?

Weil die Anwendung dieser Pflanze bei so gut wie allen Krankheiten Erfolge erzielt, auch bei schweren wie Krebs. Prophylaktisch und therapeutisch, also vorbeugend und als Heilmittel. Mit Artemisia annua bringen wir uns wieder in Balance, wir schützen uns vor schädlichen Krankenhauskeimen, vor Grippe- und Coronaviren, Borrelien, Würmern, Parasiten, Entzündungen und Infektionen. Diese »Wunderpflanze« reinigt Darm, Blut und innere Organe, bringt unsere Abwehr auf Trab und wirkt sogar Demenz und Alzheimer entgegen. Ein echtes »Schweizer Messer der Naturheilkunde« mit den unterschiedlichsten Funktionen und Wirkungsweisen! Gehen Sie mit mir auf die Forschungsreise, und erfahren Sie mehr über diese wunderbare Heilpflanze!

Ihre

Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3	Einleitung	6
---------------	---	------------------	---




Artemisia, eine erstaunliche Pflanze	11
Historie und Botanik	12
Herkunft und Anbauggebiete	12
Daten zur Pflanze	15
Artemisia-Anbau zu Hause	17
Ernte und Verarbeitung	21
Inhaltsstoffe der Wunderpflanze	23
Mineralstoffe und Spurenelemente	23
Eiweiß	24
Vitamine	25
Ballaststoffe	26
Antioxidantien	26
Ätherische Öle	29
Bitterstoffe	32



Artemisia für die Gesundheit	35
Artemisia, ein Adaptogen	36
Die Wirkweise	39
Malaria-Bekämpfung	42
Wirkstoff Artemisinin	45
Malaria – auch in Europa?	47
Aktiv vor Malaria schützen	52
Wobei hilft Artemisia?	55
Anwendungsgebiete von A bis Z	55
AIDS/HIV	55
Alzheimer/Demenz • Arthritis • Asthma	56
Augenentzündungen • Azidose (Übersäuerung)	57
Bakterielle Infektionen	57
Blaseninfekte • Borreliose	59
Corona-Viren/Covid-19	60

	Diabetes • Durchfall • Entzündungen • Epilepsie	62
	Hämorrhoiden • Hautprobleme	63
	Hoher Blutdruck • Immunsystem • Krebs • Magenprobleme	64
	Malaria • Menstruationsbeschwerden • Morbus Parkinson ..	65
	Pilzbefall • Tierbehandlung	66
	Verdauungstrakt	67
	Wasserreinigung • Würmer • Wunden	68
	Diabetes, Borreliose und Krebs	72
	Diabetes I in den Griff bekommen	72
	Borreliose bekämpfen	75
Krebs die Stirn bieten	82	

	Praxisteil	97
	Artemisia annua anwenden	98
	Tee oder Pulver?	99
	Dosis langsam steigern	101
	Als Smoothie und Kaffee	103
	Artemisia-Salbe herstellen	104
	Artemisia-Rezepte	106
	Borreliose • Candida-Befall im Mund	106
	Husten • Krebsrezept von Anamed • Parasiten	107

Artemisia – eine Perspektive?	109
Grün ernähren	112
Wahre Gesundheit und neue Gefahren	114
Lauernde Antibiotika	117
Unbekannte Erreger	118

Bezugsadressen • Quellennachweise und Leseempfehlungen	122
Endnoten	124
Register	126

Einleitung

»Artemisia annua« – das klingt wie Musik in meinen Ohren. Artemis ist die bekannte griechische Göttin der Jagd, des Waldes, des Mondes und die Beschützerin der Kinder und Frauen. Nach Homer hatte die Tochter der Leto und des Gottvaters Zeus Gewalt über Tod und Leben. Wie ihr Bruder Apoll gehörte sie zu den Unheil abwendenden, Segen spendenden Gottheiten. Als ihre Gaben an uns wurden reiche Ernten und ein langes Leben betrachtet, sie galt als die Kraft der Natur, die unermüdlich alles nährte.

Der Artemis-Tempel in Ephesus war eines der Sieben Weltwunder der damaligen Zeit. Antike griechische Schriftsteller verstanden unter *artemes* die Begriffe *heil* und *gesund*. Hesiod schrieb über Artemis in *Theogonie*: »Von holder Gestalt, wie keiner der himmlischen Götter.« Überregional bekam Artemis den Beinamen *Kourotrophos*, was auch *Hüterin der Jugend* bedeutet.

Wer mehr über Artemis erfahren möchte: Die Schriftstellerin Anna Seghers veröffentlichte 1938 ihr Buch »Sagen von Artemis«. Vielleicht ist auch für Sie nach Lektüre dieses Büchleins *Artemisia annua* ein Garant für jugendliche Frische, Schönheit und Gesundheit – unabhängig vom Lebensalter. Durch ihre Fähigkeit, vielerlei Krankheiten zu lindern, schenkt diese Pflanze ein langes und gesundes Leben – genau wie ihre berühmte Namensgeberin.

Was nach Sage und Märchen klingt und die Chinesen schon vor rund zweitausend Jahren wussten, wird gerade von der modernen Wissenschaft und von Tausenden von Anwendern bestätigt.

2015 bekam eine Chinesin den Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung von Artemisinin aus der Artemisia-Pflanze als erfolgreiches und mittlerweile unverzichtbares Anti-Malaria-Mittel. Dass Artemisinin auch gegen Krebs, HIV-Viren und vieles andere wirkt, belegen die Wissenschaftler nach und nach. Bereits im alten China galt die Pflanze als Allround-Heilmittel zum Beispiel bei Fieber, Wurmbefall und Geschwüren. Was kaum erforscht ist: die Wirkung der Pflanze als Ganzes in Form von Tee, Aus-

Artemisia-Pflanzen im heimischen Anbau



zügen oder Blattpulver. Die Symphonie der Wirkstoffe, die synergetischen Effekte der einzelnen Inhaltsstoffe, welche sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken, wird noch manch positive Überraschung bereithalten, da bin ich mir sicher.

Ich möchte an dieser Stelle allen Forschern danken, die sich seit vielen Jahren mit dieser Pflanze beschäftigen. Meine Hochachtung gilt Menschen wie Hannelore Klages, der »Artemisia-Frau«, die mit Artemisia annua und Moringa Projekte in den ärmsten Ländern Afrikas durchführt, um den Menschen dort vor Ort eine preiswerte Nahrungsgrundlage, Hausapotheke und Erwerbsquelle zur Verfügung zu stellen. Ebenso erwähnen möchte ich Dr. Hans-Martin Hirt, der in 70 Ländern der Welt, darunter in vielen afrikanischen, Artemisia-Projekte angestoßen hat.

Nur wenn wir es schaffen, genügend Arbeitsplätze vor Ort in Afrika bereitzustellen und den Menschen dort eine Perspektive für eine lebenswerte Zukunft zu eröffnen, werden sie in ihrer Heimat bleiben wollen und nicht zu Tausenden an den Türen der Wohlstandsländer klopfen. Es gibt keine Grenzen, die nicht von Menschen in Not überwunden werden können. In Afrika könnten hochwertige pflanzliche Rohstoffe wie Artemisia annua, Baobab und Moringa oleifera verarbeitet und auf den lokalen Märkten, aber auch nach Übersee verkauft werden. Dann bleibt der Hauptteil der Wertschöpfung in Afrika selbst, und die Menschen profitieren vor Ort.

Im Gegensatz zu den Affenbrotbäumen (Baobab) und Moringa oleifera, einer weiteren universellen Heilpflanze, wächst Artemisia annua auch in unseren gemäßigten Breiten. Ist das nicht wunderbar? Der Anbau im Garten oder auf dem Balkon ist einfach, man braucht dafür keinen überdimensionierten grünen Daumen. Die frischen Blätter schmecken übrigens sehr viel besser als die getrockneten. Arbeit auf dem Balkon oder im Garten schenkt Freude, und auch man selbst wächst mit im Rhythmus der Natur.

Ein neuer Stern ist aufgegangen am Himmel der natürlichen Heilmittel. Möge dieses Kronjuwel aus der Schatzkammer der Traditionellen Chinesischen Medizin vielen, auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, den Weg zu strahlender Gesundheit ebnen.

Dieses Büchlein möchte ein Beitrag dafür sein, dass viele den Wert dieser einzigartigen Pflanze erkennen und für sich, andere und unsere Seelengeschwister aus dem Tierreich nutzen.

Artemisia selbst anbauen?

Wer Artemisia selbst anbauen will (→ Seite 17ff.), kann mir einen Freiumsschlag zusenden. Ich schicke Ihnen dann Samen von eigenen Pflanzen: Barbara Simonsohn, Holbeinstr. 26, D-22607 Hamburg.



Artemisia, eine erstaunliche Pflanze

Artemisia annua hat ganz außergewöhnliche Eigenschaften und wird vielleicht in naher Zukunft in jeder Hausapotheke und in jedem Garten zu finden sein.

Historie und Botanik

Artemisia annua wird als Heilpflanze bereits seit mehr als 2000 Jahren in China verwendet und ist dort ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Auf Chinesisch heißt die Pflanze *Quinghao*, und über sie steht bereits etwas in der antiken »Materia medica« geschrieben – einer Sammlung an Texten über heilkräftige Substanzen aus dem ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung.

Der erste Hinweis auf die Wirkung als Malaria-Mittel wurde von Ge Hong im vierten Jahrhundert erbracht. Im alten China wurde Artemisia annua für die verschiedensten medizinischen Zwecke verwendet, zum Beispiel als Entwurmungsmittel, als Antiseptikum zur Desinfizierung von Wunden, bei Durchfall, als Antibiotikum gegen Keime jeder Art, als fiebersenkendes Mittel, bei Gelenkschmerzen, Nasenbluten, Abszessen, Erkältungen, Hämorrhoiden, zur Stärkung des Immunsystems und zur Heilung gut- und bösartiger Geschwulste. Die Chinesen nutzten die Pflanze auch zur Eindämmung von Gerüchen, die von Verstorbenen auf Friedhöfen ausgehen, und zur Vertreibung von Insekten.¹

Herkunft und Anbauggebiete

Auf Englisch heißt die Pflanze *annual wormwood*, *sweet annie* oder *sweet wormwood*, was auf ihre Wirkung als Entwurmungsmittel hinweist. Ursprünglich beheimatet

oder endemisch ist *Artemisia annua* in den nordchinesischen Provinzen Chahar und Suiyuan auf 1000 bis 1500 Metern Höhe. Mittlerweile hat der Einjährige Beifuß die gemäßigten, subtropischen und tropischen Zonen weltweit erobert. Die Pflanze wächst sogar in Wüsten und Halbwüsten mit Hauptverbreitung in der nördlichen Hemisphäre. In Europa und in den Vereinigten Staaten von Amerika wächst *Artemisia annua* wild oder im Anbau. Länder, in denen die Pflanze als Kulturpflanze und als Wildpflanze heimisch ist, sind zum Beispiel Deutschland, die Schweiz, Österreich, Argentinien, Bulgarien, Frankreich, Ungarn, Italien, Spanien und Ex-Jugoslawien. Im großen Stil und auch kleinbäuerlich wird *Artemisia annua* in tropischen Ländern angebaut, wo die Pflanze vor allem als Malaria-Mittel genutzt wird. Hauptanbaugebiete für den Einjährigen Beifuß als Quelle von Artemisinin sind China und Vietnam sowie Rumänien, wo die Pflanze hauptsächlich der Destillation ätherischer Öle dient. *Artemisia annua* wird aber auch in großem Umfang in Afrika geerntet; hier sind Nigeria und Kenia die Hauptanbauländer zur Gewinnung von Artemisinin. Auf dem afrikanischen Kontinent nahm der Anbau Fahrt auf, nachdem die Weltgesundheitsorganisation WHO die Artemisinin-Kombinationstherapie ACT – *Artemisinin Combination Therapy* – zum Kampf gegen die Malaria auslösenden Parasiten empfahl, die bereits gegen zahlreiche Medikamente resistent geworden waren. Artemisinin findet sich in den drüsigen Haaren