

Indianischer Frauenbeifuß



Es war wohl ein glücklicher Zufall, als ich im Juni den Indianischen Frauenbeifuß entdeckte.

Mir gefiel sofort die silbrig, weiße Farbe der Zweige. Das Laub ist fein gefiedert und fühlt sich weich und fedrig an. Als ich einen Zweig zwischen meinen Fingern zerrieb und mir das Aroma in die Nase stieg, war ich begeistert. Ich finde der Frauenbeifuß hat den typisch herben Duft von Beifuß, aber milder und etwas fruchtig süß, ähnlich wie die Duftraute.

Die nordamerikanischen Indianerinnen sollen Tee aus den Zweigen bei Menstruationsbeschwerden getrunken haben. Von dieser Information inspiriert, habe ich den Tee einige Monate, mehrmals die Woche getrunken. Er hat meinem schon seit 3 Monaten unregelmäßigen Zyklus geholfen, sich zu normalisieren. Ich empfinde die Wirkung des Tees als hormonausgleichend, was mein Wohlbefinden und damit auch die Stimmung positiv beeinflusst.

Der aufgebrühte Tee vom Frauenbeifuß schmeckt von frischen und getrockneten Zweigen gleichermaßen gut. Ich nehme 2-3 Zweige pro halben Liter Wasser. Lecker ist es auch, einige Blätter von der Zitronenverbene dazu zu geben.

Isabell Engelmann - Pflanzenpflege