

# Schafgarbe

(Achillea Millefolium, Kornblütler)



Die Schafgarbe erhielt ihren botanischen Namen Achillea millefolium nach Achilles, dem Helden des trojanischen Krieges. Seine Mutter hatte ihn unverwundbar gemacht, indem sie ihn nachts in das himmlische Feuer hielt und ihn am Tage wieder mit Ambrosia heilte (in der griechischen Sage ist dies die Speise der Götter). Nur an der Ferse, wo sie ihn bei der Behandlung gehalten hatte, blieb er verletzlich. Gerade da jedoch traf ihn der todbringende Pfeil des Paris. Der pflanzen- und heilkundige Zentaur Chiron aber rettet ihn und unterwies Achilles im Gebrauch der Schafgarbe. Der heilte damit nicht nur seine eigenen Wunden – unter Einschluss der berühmten Ferse-, sondern gab seine Kenntnisse auch an die Nachwelt weiter.

Die Schafgarbe ist eine wahre Powerpflanze. Ihre Bedeutung als Wundheilmittel ist den vielen volkstümlichen Namen zu entnehmen: *Bereitgestelltes Wundkraut, Sichelkraut, Zimmermannskraut, Blutkraut, Eisenkraut, Beiliebkraut. Soldatenkraut* nannten es die Römer, weil ihre Legionäre damit ihre Hieb- und Stichwunden behandelten. Auch im 2. Weltkrieg noch wurde die Pflanze in den Lazaretten verwendet. Im Mittelalter wurde die Schafgarbe zum Schutz gegen die Pest in den Häusern aufgehängt.

Dass die Schafgarbe fast alle Leiden heilen konnte, zeigt der Name *Heil aller Welt*. Und ihre besondere Wirkung auf den weiblichen Menstruationszyklus entnimmt man folgenden Umschreibungen: *Jungfernkraut, Margaretenkraut oder Mutterkraut*. Zu den wohl poetischsten Namen zählen Augenbraue der Venus und Jungfrauenaugenbraue. Denn die feinen Fiederblättchen, die im Frühjahr als Erste aus der Erde kriechen, sehen aus wie wunderschön geformte Augenbrauen.

## Die Gesundheit erhalten und wieder herstellen mit Schafgarbe

Die Schafgarbe enthält viele Mineralien, aktiviert den gesamten Stoffwechsel, ist entzündungshemmend und hilft bei:

- Magen- und Darmstörungen
- Migräne und Kopfschmerzen (bei Wetterabhängigkeit)
- Nierenkrankheiten mit Blasenschwäche
- Bettnässen alter Leute und Kinder

Auch bei folgenden Symptomen gibt es Hilfe durch die Schafgarbe: Sie...

- Stärkt das nervöse Herz und beruhigt die Nerven
- Beruhigt Nervenentzündungen an Armen und Beinen (machen Sie Fuss- und Armbäder)
- Schützt vor Erkältungen und macht warm, wenn man durchgefroren ist
- Ersetzt – zusammen mit Salbei – das Mundwasser bei Zahnfleischreizung und –entzündungen, heilt als „Jodtinktur der Wiesen“ bei einem Spaziergang kleine Schürfwunden. Dazu werden einige saubere Schafgarbenblätter in der Handfläche zerrieben, bis der grüne Pflanzensaft austritt. Und dieser kann direkt auf die Verletzung gestrichen werden. Das ätherische Öl der Schafgarbe stillt die Blutung, verhindert eine Entzündung und beschleunigt die Heilung.

Sie hat eine vielfältige Wirkung auf das Blutsystem, denn sie...

- Wirkt blutreinigend (besonders im Frühjahr)
- Stillt innere und äussere Blutungen und wirkt auf die Blutbildung ein
- Fördert den Rückstrom des venösen Blutes zum Herzen und entlastet somit Herz und Kreislauf
- Hilft bei Krampfadern und bei Hämorrhoiden (auch in der Schwangerschaft)
- Beseitigt Durchblutungsstörungen im „kleinen Becken“
- Durchwärmt bei Verspannungen, Stress und Kälte

Sebastian Kneipp meinte in seinen Schriften: „Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen“

### **Die Pflanzenenergien erhalten – Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren**

Schafgarbe ist eine der wenigen Pflanzen, die in voller Mittagshitze gesammelt werden sollten. Der Gehalt an heilendem ätherischem Öl ist in der Schafgarbe am höchsten, wenn sie in vollem Sonnenschein steht. Daher ist die beste Erntezeit im Hochsommer, von Juni bis September, solange die Schafgarbe blüht. Das ätherische Öl ist nicht nur in den Blüten, sondern in allen Pflanzenteilen enthalten. Wer einen besonders zart schmeckenden Tee haben will, der erntet nur die Blüten der Schafgarbe.

### **Das alles können Sie aus Schafgarbe ganz leicht selbst machen:**

#### **Tee als Magenwärmer!**

Geben Sie einen gehäuften Teelöffel des getrockneten Krautes in einen Viertelliter Wasser und lassen Sie den Tee zugedeckt fünf bis Zehn Minuten ziehen.

#### **Herzwein: Beruhigt, schmeckt und tut gut!**

Das brauchen Sie dazu:

- 2 Hand voll frische Schafgarbenblätter und –blüten
- 2 Hand voll frische Zitronenmelisse
- 2 Hand voll frische Weissdornblätter, -blüten oder –früchte
- 1 Teelöffel Zimt, gemahlen

Diese Zutaten in einem Liter Rotwein ansetzen und drei Wochen lang ziehen lassen, ab und zu umschütteln. Nach dem Abseihen den Wein in eine dekorative Flasche füllen. Weil dies eine Medizin ist, genügt davon ein Likörgläschen am späten Nachmittag oder am frühen Abend, um genussvoll zu entspannen. Wer getrocknete Pflanzenteile verwenden will, braucht davon nur jeweils die Hälfte der oben angegebenen Mengen.

#### **Sitzbäder bei Krämpfen im Becken oder bei Rückenschmerzen**

100 Gramm Schafgarbenkraut in ein bis zwei Liter Wasser aufkochen, zugedeckt 20 Minuten lang ziehen lassen und zum Badewasser geben.

#### **Schafgarbensäckchen gegen Schmerzen!**

Füllen Sie getrocknete Schafgarbenblüten in ein Leinen- oder Baumwollsäckchen und verschliessen es gut. Lassen Sie es über kochendem Wasser sich drei Minuten lang mit dem Dampf vollziehen und legen es dann so lange auf die schmerzende Stelle, wie die Wärme gut vertragen wird. Gut zudecken!

#### **Und bei allem vergessen Sie eines niemals:**

**„Gedeihen Schafgarbe und Löwenzahn, ist es um den Menschen gut getan!“**

Text: aus Kräuter für Körper und Seele von Ursula Stumpf