

# Gewöhnliche Schafgarbe 🍃 56 💬 1

## 4.829

x geteilt

Die Schafgarbe war 2004 Heilpflanze des Jahres und das zu Recht, denn dieses Kraut mit seinen weißen oder zartrosa Blüten hat es in sich. Dies verrät auch schon der Name, "garbe" leitet sich von dem althochdeutschen "garwe" ab, was so viel wie Gesundmacher heißt. Tiere und besonders Schafe lieben die Pflanze.

## Steckbrief

<b>Lateinischer Name</b>	Achillea millefolium
<b>Andere Namen</b>	Augenbraue der Venus, Blutstillkraut, Frauenkraut, Frauendank, Gotteshand, Grillengras, Katzenkraut, Margaretenkraut, Achilleskraut, Blutstillkraut, Feldgarbenkraut, Grundheil, Schafzunge
<b>Familie</b>	Korbblütler (Asteraceae)
<b>Erntemonate</b>	Mrz-Okt
<b>Verwendbare Pflanzenteile</b>	Blätter, Blüten, Triebe
<b>Blattform</b>	fiederteilig
<b>Blütenfarbe</b>	rosa, weiß
<b>Fundorte</b>	trockene Wegränder und Wiesen, Böschungen, Schotterhalden,
<b>Verwechslungsgefahr</b>	keine bekannt
<b>Giftigkeit</b>	ungiftig
<b>Warnungen</b>	Manche Menschen reagieren empfindlich auf Schafgarbe, welches sich als allergische Reaktion auf der Haut bemerkbar macht. Für einen Test kann es sollte eine allergische Reaktion auftreten, ist von der Nutzung abzusehen. In der Schwangerschaft nur in Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme
<b>Besondere Inhaltsstoffe</b>	ätherische Öle, Bitterstoffe, Cumarine, Eiweiß, Flavonoide, Harze, Inulin, Kalium, Kupfer
<b>Eigenschaften</b>	beruhigend, blutstillend, durchblutungsfördernd, entspannend, entzündungshemmend, krampflösend, menstruationsregelnd, schleimlösend, schmerzstillend
<b>Hilft bei</b>	Appetitlosigkeit, Ausfluss, Blähungen, Ekzeme, Erkrankungen der Galle, Geschwüre, Haarausfall, Hämorrhoiden, Hautentzündungen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Krampfader, Kreislaufschwäche, Leberschwäche



## Anwendungen

Schafgarbe hilft Ungleichgewicht zu beseitigen und hat eine gegensätzliche Wirkung. So ist sie ein großes Heilkraut, kann aber genauso durch übermäßigen Konsum Krankheiten auslösen.

## In der Ernährung

Sie hat einen würzigen Geschmack und eignet sich daher vor allem als Zutat für Kräutersalze, Nudelteig, Kräuterbutter, Aufstriche oder Gewürzessig. Verwende dafür die jungen, zarten Blätter.

Aber auch im Salat oder zu Gemüsegerichten passt Schafgarbe. Einfach zarte Blätter und auch Blüten fein geschnitten in den Salat oder zu Mischgemüse dazu geben.

Weiter eignen sich die Blüten zum Aromatisieren von Getränken und zum Herstellen von Kräuterlimonaden.

## Heilende Anwendungen

Heilanwendungen sind das Hauptgebiet von Schafgarbe. Es wird das ganze Kraut (Blüte, Blätter, Stängel) verwendet, am meisten Wirkstoffe hat es zur Hauptblüte im Sommer zur Mittagszeit. Zu dieser Zeit wird es für den Winter geschnitten und zu Sträußen gebunden getrocknet.

Schon im Altertum war Schafgarbe als besonderes Frauenmittel bekannt. Hildegard von Bingen beschrieb sie als warm und trocken. Sie hilft bei schwacher, unregelmäßiger und auch zu starker Menstruation und Ausfluss, außerdem wirkt sie Menstruationsschmerzen entgegen.



Zudem hat Schafgarbe Einfluss auf die Seele. Sie ist **beruhigend** und hilft bei wetterbedingten Kopfschmerzen und Migräne.

Ihre **entkrampfende** Wirkung ist auch wohltuend bei Blähungen. Sie regt die Verdauung und den Gallenfluss an, hilft bei Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Krämpfen und Leberbeschwerden.

Auf **Durchblutung** und **Kreislauf** hat sie ebenfalls eine positive Wirkung, stärkt das venöse Blutsystem und hilft so bei Krampfadern und Hämorrhoiden.

## Tee

Zu Heilzwecken wird häufig ein Tee mit trockenem oder frischem Kraut bereitet. Einen Teelöffel Schafgarbenkraut mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Die Dosis sollte drei Tassen am Tag nicht übersteigen und kurmäßig nicht länger als vier Wochen eingenommen werden.

Äußerlich wird dieser Tee bei fettiger und unreiner Haut angewendet, dazu kann eine Gesichtspackung aus in Tee getränkten Kompressen gemacht werden.

Gleichfalls hilft hier ein Dampfbad, dieses wirkt sich auch positiv auf die Schleimhäute aus, da Schafgarbe schleimlösende ätherische Öle enthält.

## Pflanzenpresssaft

Statt des Tees kann auch frischer Pflanzenpresssaft eingenommen werden. Den Saft mit der gleichen Menge Wasser verdünnen und davon bis zu drei Esslöffel täglich einnehmen.

## Schafgarbenöl

Bei Wunden, Ekzemen, übermäßiger Schweißbildung und bei Haarausfall kann ein Ölauszug mit Schafgarbenblüten helfen. Dafür werden frische Blüten in ein Schraubglas gegeben, mit hochwertigem Öl übergossen, an einem warmen, sonnigen Ort gestellt, täglich geschüttelt und nach vier Wochen abgeseiht. Das fertige Öl ist bei Zimmertemperatur bis zu einem Jahr haltbar.

Nach einer Bestrahlungstherapie kann Schafgarbenöl helfen, die Haut wieder aufzubauen.

## Sitzbad

Bei Frauenleiden und Kreuzschmerzen ist ein Sitzbad mit Schafgarbe wohltuend. 100 g Kraut mit 1,5 Liter Wasser aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und dem Badewasser zufügen.

## Anwendungen im Garten

Schafgarbe verhindert im Gemüse- oder Kräuterbeet Krankheiten der Nachbarpflanzen und ist zudem eine bodenheilende Pflanze. In Nachbarschaft von Duftpflanzen erhöht sie deren Intensität.

## Andere Anwendungen

Früher wurde getrocknete Schafgarbe als gelbes Färbemittel für Wolle verwendet.

## Erkennung und Sammeltipps

Schafgarbenblüten bleiben bis zu den ersten Frösten stehen und eignen sich für einen Herbststrauß. Die Schafgarbe wächst auf trockenen Wiesen und an Wegrändern.

- Die Pflanze wird bis zu 80 cm hoch
- Sie bildet eine Blattrosette, aus welcher sich der Stängel erhebt
- Sie hat einen harten Stängel, welcher leicht behaart und beblättert ist
- Die Blätter sind wechselseitig gefiedert und sehr fein
- Die Blüten sind weiß bis rosa und sitzen trugdoldenartig auf dem Stängel, d.h. die Blüte besteht aus vielen kleinen
- Seitenästen, welche nicht wie bei einer echten Dolde aus einem Punkt entspringen
- Sie duften sehr aromatisch

## Anbautipps

Schafgarbe ist eine wichtige Bienenpflanze, mehrjährig und anspruchslos. Nur zu nass mag sie es nicht. Sie kann sowohl in den Rasen, als auch ins Beet gesät werden. Es ist zu beachten, dass die Samen nur ein Jahr lang keimfähig sind.





By User:Kilom691 [GFDL, CC-BY-SA-3.0 or Public domain], via Wikimedia Commons

**Achtung:**

Der Besuch dieser Seite kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen Arzt oder Apotheker zu Rate!



@