

Schafgarbe

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) ist leicht krampflösend und hilft gegen Entzündungen. Sie wirkt appetitanregend und kann auch bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden.



Ihren Namen erhielt die **Schafgarbe** wahrscheinlich vom griechischen Helden Achilles, das war der Held mit der Achillesferse. Tatsächlich wurde die Pflanze bereits im Altertum verwendet, um z. B. Wunden zu heilen oder Blutungen zu stillen. Auch die Indianer in Amerika und die Menschen in **China** nutzen (bzw. nutzten) schon seit tausenden von Jahren die Kraft der Schafgarbe.

"Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib"

So sagt ein alter Spruch - und tatsächlich: Ein ganz normaler **Tee** aus Schafgarbe, der besonders bei Frauenproblemen ratsam ist, hilft bei **Kopfschmerzen**, Durchblutungsstörungen im Becken, kalten Fingern, wetterbedingter **Migräne**, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Problemen mit der Menstruation, bei Zysten, er entlastet das Herz und den Kreislauf. Die Schafgarbe stärkt die Nerven und das Herz, sie kann außerdem bei Nervenentzündungen in den Beinen und Armen helfen - dies aber auch Männern...

Die Schafgarbe hilft dem gereizten Magen, sie wirkt auf einen nervösen Magen genauso, wie eine kleine Massage von innen her, so dass sich die schmerzhaften Krämpfe auflösen. Daher kommt wohl auch der Volksname "Bauchwehkraut". Dafür verantwortlich sind die enthaltenen Inhaltsstoffe Chamazulen und das Asparagin.

Außerdem wirken die ätherischen Öle der Schafgarbe **appetitanregend**, auch bei einer leichten **Erkältung** kann die Schafgarbe helfen. Dazu nehme man zwei Teelöffel **Schafgarbenkraut**, die man in eine Tasse kochendes Wasser gibt, dann 15 Minuten ziehen lässt und schließlich absiebt. Trinken Sie davon 2 bis 3 Tassen am Tag.

Die Sammelzeit der Schafgarbe reicht vom Juli bis in den August. Hier ist das erblühte Kraut besonders wirksam. Man kann die Pflanze dann einfach auspressen und den Saft trinken. Aus getrockneter Schafgarbe kann man auch einen Tee herstellen.

Schafgarbe hilft unter anderem bei Magenbeschwerden und **Appetitlosigkeit**. Die darin enthaltenen Wirkstoffe (z. B. Alkaloide) regen auch den Kreislauf an, verbessern den Blutfluss zum Herzen und stärken das Immunsystem.

Geschichten und Geschichtliches zur Schafgarbe

„Millefolium“ im botanischen Namen heißt so viel wie "Tausend Blättchen". Wenn man sich die feinen Blätter der Schafgarbe ansieht, weiß man warum...

Die tausend kleinen Blätter sollten den Teufel dazu verleiten, seiner Zähllust zu verfallen. Da er sich aber andauernd verzählt bei den feinen Blättern, vergisst er ganz sein eigentliches, übles Vorhaben.

Das Wort "Garbe" kommt aus dem Altdeutschen und bedeutet so viel wie "gesund machen". Stimmt! Die Schafgarbe macht wirklich gesund. Das wussten übrigens (und wissen immer noch) die Schafhirten, die ihren Schafen Schafgarbe zu fressen geben - den Schafen hilft es gegen Würmer.

Und nicht nur den Schafen half die Pflanze, auch den Hirten selbst: Sie nahmen Sie gegen **Verdauungsbeschwerden**, bei Blutungen und Verwundungen oder auch vorbeugend gegen eine Erkältung.

Der Name "Bauchwehkraut" erklärt sich wohl von selbst, der Name Zimmermannskraut ist auch relativ einfach zu erklären: Da Zimmerleute sich schon mal größere Wunden bei ihrer Arbeit zuziehen können, wird die Schafgarbe auch nach ihnen benannt - sie heilt auch große Wunden.

Und leider weisen die Volksnamen Achilles, Blutstillkraut, Feldgarbe oder auch Soldatenkraut darauf hin, dass die Schafgarbe immer wieder in Kriegen eine der wichtigsten Heilpflanzen für verwundete Soldaten war...

Die Schafgarbe soll der Legende nach aus den rostigen Spänen von Achilles Speer entstanden sein. Dieser Speer konnte nicht nur verletzen, sondern auch heilen. Achilles heilte im Trojanischen Krieg viele seiner Mitkämpfer mit Schafgarbe. Der Zentaur Chiron soll dem Achilles die Heilkräfte der Schafgarbe näher gebracht haben - so die Sage.

Einer anderen Legende nach soll die Liebesgöttin Aphrodite dem Achilles selbst die Schafgarbe auf die schmerzende Wunde gelegt haben.

Indianer kannten ebenfalls schon die Wundheilungskraft der Schafgarbe.

Laut einer Sage aus Irland war die Schafgarbe die erste Pflanze, die Jesus als Kind gepflückt hat. Deshalb soll die Schafgarbe Glück bringen.

Schafgarbe soll gebrochene Herzen trösten und heilen.

Die Schafgarbe ist die Blume für alle, die am 16. Januar geboren wurden.

In der Blumensprache steht sie für Kummer und Sorgen, aber auch für Genesung.

Sie gehört zum Planeten Venus.

Von Druiden wurde die Schafgarbe zur Heilung verwendet, zudem verwendet man sie zur Vorhersage des Wetters.

Man schrieb die Schafgarbe dem heiligen Johannes zu, sie wurde am Vorabend des Johannistages um Häuser und Kirchen gepflanzt, so dass diese vor bösen Geistern und vor Krankheit geschützt seien.

Laut Sage sollen Hexen die Schafgarbe auch in ihren Zaubertränken und -formeln verwendet haben.

Wenn man einen Zweig Schafgarbe an seine Augenlider hängt, soll man sehen, wer gerade an einen denkt.

"Fiebermittel" - der Sage nach



Schafgarbe

Pflücken Sie mit der linken Hand ein Blatt der Schafgarbe, sprechen Sie dabei den Namen des Patienten, essen Sie anschließend das Blatt. So soll **Fieber** verschwinden.

Die Schafgarbe hatte auch den Beinamen "Jod der Wiesen und Felder". Dies deutet auf die wichtige Wirkung der Schafgarbe hin.

An Friedhöfen sollen deshalb so viele Schafgarben wachsen, weil sie die Toten daran erinnern sollen, dass sie während ihres Lebens zu wenig Schafgarbe zu sich nahmen.

Schafgarbe in einem Brautstrauß soll dafür sorgen, dass die Liebe mindestens sieben Jahre andauert.

Wenn eine Frau bei Vollmond eine Schafgarbe vom Grab eines jungen Mannes pflückt und diese unter das Kopfkissen legt, so soll sie von ihrem Zukünftigen träumen.

Wenn man wissen will, ob man von seinem Partner wirklich geliebt wird, kitzelt man sich mit Schafgarbe in der Nase und spricht den Satz:

"Garbe, oh Garbe, bei diesem sanften Hieb Nase, so blute, wenn mein Schatz mich liebt"

Sebastian Kneipp empfahl einen Schafgarbentee gegen Appetitlosigkeit, bei Magen-Darm-Krämpfen oder auch bei Leberschwellungen.

Ein Amulett aus Schafgarbe soll den Teufel verjagen.

Schon im Altertum wusste man von der besonderen Bedeutung der Schafgarbe gegen Frauenkrankheiten, so wundert es nicht, dass sie der Venus geweiht wurde und den Beinamen "Augenbrauen der Venus" erhielt.

Bei den alten Germanen würzte man Bier mit der Schafgarbe... Naja, die Germanen waren halt schon immer Biertrinker!

Auch in Schweden verwendete man an der Stelle von **Hopfen** die Schafgarbe zum Bierbrauen.

"In Summe ist die Schafgarbe ein köstlich Wundenkraut und derenthalben bei den Wundärzten im täglichen Gebrauche. Denen, die gefallen oder gestürzt sind, ist es besonders gut, man trinkt sodann dies Kraut und die Blüten mit Salz und Wasser."

Matthioli

"Daß sich ein Wein nicht verkehr/

nicht breche noch ungeschmack werde; wenn der most verjähren ist/

so nimb ein gut teil des Samens von der Schafgarben kraut/ und henks in einem säcklein in den Wein."

Tabernaemontanus

Der Name soll sich davon ableiten, dass Schafe, wenn sie krank sind, auffällig viel Schafgarbe fressen, damit sie wieder gesund werden. Das Wort "garwe" aus dem alten Hochdeutschen bedeutet so viel wie "gesund machen".

Der Volksname Josephskraut ist ebenfalls einer Sage entlehnt. So soll Joseph, Ehemann der **Maria** und Zimmermann, sich bei seiner Arbeit schwer verletzt haben. Jesus gab ihm angeblich eine Schafgarbe, wodurch seine Wunde geheilt wurde.

"Viel Unheil blieb den **Frauen** erspart, würden sie zur Schafgarbe greifen."

S. Kneipp

Die Schafgarbe wird im Frühjahr gerne in Frühlingssuppen verwendet.

Pflückte man in einem Traum eine Schafgarbe, so kamen gute Neuigkeiten ins Haus.

Ein Schafgarbenstrauß über das Bett gehängt soll frisch vermählten Ehepaaren die Liebe für 2 Jahre erhalten. Nach 2 Jahren kann man dann das Sträußchen wieder erneuern.

"ein köstlich Wundkraut bei allen inneren und äußerlichen Wunden, gegen geronnenes Blut und übermäßige Menstruationsblutung"

Matthiolus

Die Schafgarbe steht für die die Liebe, die Gesundheit und den Mut.

In Frankreich gibt es die schöne Sitte, kleinen Kindern etwas Schafgarbe auf ihre Augen zu legen. Dies soll schöne Träume bescheren.

Früher wurde die Schafgarbe als Ersatz für **Zimt**, **Tabak**, Muskat oder auch Hopfen verwendet.

2004 war die Schafgarbe die Heilpflanze des Jahres.

In der Antike galt die Schafgarbe als blutungsstillendes und die Wundheilung beschleunigendes Kraut, das bei Soldaten beliebt war.

Aber auch in der Antike kannte man schon die zyklusregulierende Wirkung des Heilkrautes. Ebenso war die Schafgarbe bekannt für Ihre Wirkung gegen zu starke Monatsblutungen.

Die heilige **Hildegard von Bingen** nannte das Heilkraut als Mittel gegen Verletzungen jeder Art, ebenso als Mittel bei Augenerkrankungen.

In der Naturheilkunde galt die Schafgarbe zudem als Mittel bei Bauchweh, Verdauungsproblemen und **Zahnschmerzen**.

Heutzutage kennt man die Blüten und die Blätter als natürliches Heilmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe **ätherische Öle**, **Flavonoide** und Sesquiterpene zum Beispiel gegen Krämpfe und **Entzündungen** angewandt werden. Zudem wirkt die Schafgarbe **antibiotisch**, in ihr sind schmerzstillende Stoffe, zudem heilen blutende Wunden schneller ab.

Wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden, wenn zu wenig Gallensaft produziert wird, wenn Sie von Krämpfen geplagt werden: Die Schafgarbe kann, in Form eines Tees, helfen. Ein Tee hilft außerdem bei **Magen-Darm-Beschwerden**, Krämpfen im Unterleib oder auch bei menstruationsbedingten Problemen vor der Regelblutung oder auch während derselben. Hier können zum Beispiel Sitzbäder mit Schafgarbentee helfen.

Wirkung und Anwendung von Schafgarbe

Appetitlosigkeit **Blähungen** Brandwunden **Durchfall** Eierstockentzündung

Gallebeschwerden Gallenkoliken

gegen Blutungen Geschwüre **Hämorrhoiden** Magen-Darm-Beschwerden

Menstruationsbeschwerden Ödeme

Schleimhautentzündungen Schürf- und Stichwunden Unterleibskrämpfe Verdauungsschwäche

Wechseljahresbeschwerden Wundbehandlung Wundheilung

Übersicht

Volksnamen

Achilles, Allheil, **Barbarakraut**, Bauchwehkraut, Fasankraut, Feldgarbe, Gänsezungen, Garbenkraut, Gerwel, Grensing, Gotteshand, Gotteskraut, Grillenkraut, Heil aller Schäden, Herrgottrückenkraut, Judenkraut, Jungfernaugenbrauen, Kachelkraut, Katzenschwanz, Katzenzahl, Kelke, Magaretenkraut, Neunkraft, Releke, Rippel, Rippenkraut, Röhlke, Schafrippe, Schafzunge, Sichelkraut, Tausendlblatt, Teufelsnessel, Soldatenkraut

Verwendete Pflanzenteile

Das ganze blühende Kraut und die Blüten

Anwendungsmöglichkeiten

Als Tee, für Bäder, für Umschläge, für Spülungen, die Blätter zum Gelbfärben von Nolle, als Presssaft, als Gewürz

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Azulen, Eukalyptol, **Gerbstoffe**, Flavone, **Bitterstoffe**, antibiotische Substanzen

Sammelzeit

Gesammelt wird im Hochsommer

Nenn man selber sammelt, schneidet man zur Blütezeit das Kraut ca. 10 cm über der Erde ab. Danach bindet man es zu kleinen Büscheln und hängt die kopfüber an einen schattigen Platz. Nach dem Trocknen zerkleinert man die Pflanze und gibt sie in ein lichtundurchlässiges Gefäß zur Aufbewahrung.

Aussehen der Pflanze

Die Schafgarbe ist eine Staude, die im Erdboden Ausläufer bildet.

Die Stängel wachsen aufrecht und sind sehr fest.

Die Blätter sind dunkelgrün und bis zu 3-fach sehr fein gefiedert.

Die Blüten wachsen zahlreich und werden fast 1 cm groß. Sie sind weiß und ab und zu auch rosa. Einzelne Blüten wachsen bis zu 8 cm breiten Körbchen in einer Doldentraube.

Geruch und Geschmack

Schafgarbe duftet herb-würzig, sie schmeckt als junge Pflanze würzig, als ältere Pflanze aber bitter.

Wo findet man die Schafgarbe?

Die Schafgarbe wächst in ganz Europa, aber auch im Kaukasus, dem Iran, Asien oder der Türkei. Und auch in Nordamerika oder Australien ist sie inzwischen zu finden, sie wurde dort von den Siedlern eingeschleppt.

Die Schafgarbe wächst auf trockenen Wiesen und Weiden, am Wegrand.

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit der Wilden **Möhre**. Deren Blätter sind aber breiter und weicher, sie sind leicht behaart, nicht so zart gefiedert.

Die Blüte hat einen purpurfarbenen Punkt in ihrer Mitte.

Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um die Schafgarbe

Tee

Einen Teelöffel Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten absieben.

Schafgarbentee - äußerliche Anwendung

Sie brauchen dazu

2 Teelöffel Schafgarbenkraut, die Sie in eine Tasse heißes Wasser geben, 15 Minuten abgedeckt stehen lassen, dann absieben.

Tränken Sie Tücher und Kompressen mit diesem Tee, und verwenden Sie sie zur Stillung von Blutungen, bei entzündlichen Hauterkrankungen, zum Beispiel bei wunden Brustwarzen in der Stillzeit.

Badezusatz zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und bei Gliederschmerzen

Aufguss von 250 bis 1000 g Schafgarbe in 2 bis 3 Liter Wasser auf ein Vollbad.

Blutdruckausgleichender Tee

Der folgende Tee ist blutdruckausgleichend, d. h. zu hoher Blutdruck wird gesenkt, zu niedriger wird angehoben.

30 g **Mistel**

30 g **Hirtentäschel**

20 g **Johanniskraut**

20 g Schafgarbe

Alles miteinander gut vermischen und je Tasse ca. einen Teelöffel. Mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Drei Tassen pro Tag.

Ein Verdauungstee

Sie brauchen dazu

Je 20 g Schafgarbe und Löwenzahnwurzel

15 g **Pfefferminze**

10g **Kurkuma**

5 g **Kümmel** und Süßholz

Alles miteinander vermischen und in einer Dose lagern.

Für einen Tee brauchen Sie einen 1 Teelöffel der Mischung, den Sie in eine Tasse heißes Wasser geben, 7 Minuten abgedeckt stehen lassen, dann absieben. Je nach Bedarf täglich 3 Tassen trinken.

Ein Tee bei einer zu starken Menstruation

Schafgarbe kann als blutstillendes Mittel bei Gebärmutterblutungen und bei Menstruationsbeschwerden angewendet werden.

Nehmen Sie je 20 g **Frauenmantel**, Schafgarbe, **Mönchspfeffer** und Rosenblüten. Alles gut vermischen und pro Tasse 2 Teelöffel der Mischung verwenden.

Eine Spülung für fettiges Haar

Sie brauchen dazu

Jeweils 3 Esslöffel Pfefferminze, Lavendelblüten, Schafgarbe und Apfelessig.

Die Heilkräuter in einem Topf zusammen mit 400 ml Wasser vermischen, dann aufkochen und kalt werden lassen. Dann den Apfelessig zugeben und alles gut verrühren. Diese Menge reicht für ca. 3 Haarwäschen, man muss sie aber immer trocken lagern. Nach 2 Wochen sollte sie aufgebraucht sein.

Ein Leberwickel

Dieser Leberwickel hilft der Leber bei der Entgiftung des Körpers.

Stellen Sie aus einem halben Liter Wasser und 2 Teelöffeln Schafgarbenkraut einen Tee her. Tränken Sie ein Tuch damit und legen Sie es auf die Leber. Dann am besten noch eine Wärmflasche darüber legen und recht lange aufgelegt lassen.

Hildegard von Bingen beschrieb die Wirkung der Schafgarbe folgendermaßen:

'Wenn ein Mensch durch einen Unfall verwundet ist, soll man, nach Auswaschen der Wunde mit Wein, Schafgarbe leicht in Wasser kochen und das Wasser etwas ausdrücken und sie so noch warm zart über den Verband binden, der auf der Wunde liegt, und so nimmt es der Wunde das Eitern und Geschwürigwerden und heilt die Wunde. Wer eine innerliche Verletzung erlitt, so dass er geprügelt oder

innerlich verletzt wurde, der pulvere die Schafgarbe und trinke dieses Pulver in warmen Wasser."

Bei fettiger Haut

Nenn Sie unter fettiger und unreiner Haut leiden, können Sie es mit Gesichtsdampfbädern aus frischen Schafgarbenblüten versuchen.

Gegen Nasenbluten

Schnupfen Sie den frischen Saft einer Schafgarbe, das stillt die Blutung.

Bei Regelschmerzen

Legen Sie ein mit Schafgarbentee getränktes Leintuch möglichst heiß auf den Rücken auf und legen Sie eine Wärmflasche darüber. So lang wie möglich aufgelegen lassen.

Kräuterkissen gegen Bauchschmerzen

Geben Sie die Schafgarbe in ein Kräuterkissen und legen Sie es auf den Bauch. Sie können auch **Kamille** dazugeben.

Bei Zahnschmerzen

Spülen Sie den Mund oder bepinseln Sie den Zahn mit Schafgarbentinktur, Kamillentinktur oder geben Sie **Rotöl** darauf.

Die Schafgarbe in Form einer Creme oder **Salbe** ist fast so wirkungsvoll für die Haut wie eine Kamillencreme bzw. -salbe, allerdings ist sie weniger austrocknend.

Schafgarbe im Garten soll Läuse von Blumen und Bäumen fernhalten. Auch soll die Fruchtbarkeit von Beersträuchern gesteigert werden.

Mit Schafgarbenblättern kann man übrigens Wolle gelb oder braun färben.

Mehr Rezepte mit Schafgarbe

Die oben verwendeten Artikel können Sie hier kaufen#:

Pfefferminze**Kümmel****Mönchspfeffer****Rotöl****Süßholz****Lavendelblüten****Schafgarbenkraut****Johanniskraut****Löwenzahnwurzel****Kurkuma****Kamille****Schafgarbenblüten****Schafgarbe****Frauenmantel****Mistel****Hirgentäschel**

Die "Sweet Dreams" Schlaf-Tinktur

Ich habe das Rezept vor einiger Zeit im Netz gefunden und fand es interessant, weil einige Kräuter drin sind, die eine beruhigende Wirkung haben, wie zum Beispiel der Hopfen oder die Kamille.

Die Tinktur ist nicht unbedingt nur dafür gedacht, jemanden zu gesunden Schlaf zu verhelfen, der krank ist, sondern auch für jeden, der stressige Zeiten erlebt und der einfach Ruhe braucht. Gut geeignet ist die Tinktur auch auf Reisen, da sie etwas die Aufregung nimmt, wenn man unterwegs ist.

Das Rezept ist nichts für Kinder, da Alkohol drin ist. Sie wirkt mild und beruhigend, außerdem nierenentspannend. Die Zutaten sollten ohne Schwierigkeiten zu bekommen sein.

Sie brauchen folgende Zutaten:

2 Esslöffel getrocknete Schafgarben-Blüten (beruhigende Wirkung)

2 Esslöffel getrocknete **Katzenminze** (die Nerven beruhigende Wirkung)

2 Esslöffel getrocknete **Kamillenblüten** (beruhigend sowie entspannend)

1 Esslöffel getrocknete Minze

1 Esslöffel getrocknete Hopfenblüten

1 Esslöffel Zucker (wer will ...)

kochendes Wasser

2 Tassen Wodka

1 großes Schraubglas

Herstellung der Tinktur

Geben Sie sämtliche Heilkräuter in das Glas, geben Sie kochendes Wasser darüber, bis alles davon bedeckt ist, und geben Sie dann den Wodka dazu. Dann luftdicht verschließen, abkühlen lassen und 6 Wochen stehen lassen. Schütteln Sie die Flüssigkeit jeden Tag ein paar Mal durch.

Nach 6 Wochen abfiltern und in eine dunkelwandige Flasche füllen.

Anwendung

Trinken Sie 1 Stunde vor dem zu Bett gehen einen Teelöffel davon.

Nicht verwenden bei einer bekannten Unverträglichkeit gegen die enthaltenen Kräuter oder während der Schwangerschaft.

Schafgarbe im Kräutergarten

Die Schafgarbe ist eine anspruchslose Pflanze. Sie ist jedoch eine Bereicherung für jeden Kräutergarten mit ihrem Duft und den hübschen Blüten.

Wenn Sie die Schafgarbe im Kräutergarten selbst anpflanzen möchten, so sollten Sie ca. 30 cm Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen lassen.

Achten Sie darauf, dass der Boden nicht zu feucht ist, das mag die Schafgarbe gar nicht!

Die Schafgarbenpflanzen kann man entweder in freier Natur ausgraben und im Garten einpflanzen, oder auch vorgezogen in einer guten Gärtnerei kaufen.

Tipps zum Ernten und Sammeln der Schafgarbe

Während der Blüte schneiden Sie das ganze Kraut oberhalb der Erde ab. Danach können Sie kleine Sträuße daraus binden und zum Trocknen luftig und schattig aufhängen.

Wenn das Kraut nicht mehr allzu feucht ist, zerkleinert man es und lagert es in einer Dose ein.

Die Schafgarbe ist ein Frauenkraut

Die Blätter der Schafgarbe reinigen das Blut und den Darm, sie stillen Blutungen in der Gebärmutter und helfen gegen Blasenentzündungen.

Die Schafgarbe in der Signaturenlehre und der Astrologie

Die vorwiegend weißen Blüten der Pflanzen gestatten eine Zuordnung zum Mond, der auf die Haut, die Schleimhäute und die Keimdrüsen wirkt.

Die intensiv fiedrigen Blätter haben eine Ähnlichkeit zu Adern und Venen sowie zu den Nerven.

Der kräftige Geruch lässt auf die große Heilwirkung schließen - früher "erkannte" man daran die Schutzwirkung vor krankmachende Dämonen.



Da die Schafgarbe zu den Pflanzen gehört, die den Boden heilen, kann man darauf schließen, dass sie auch den Körper mit ihren großen regenerierenden Kräften heilen kann.

Die Schafgarbe wächst sogar auf total übersäuerten Wiesen und entsäuert diese. Das in der Pflanze enthaltene ätherische Öl ist aufgrund seines Gehaltes an Azulen blau, was in der Farbenlehre auf eine kühlende sowie entzündungswidrige Eigenschaft hinweist.

In der Schafgarbe sind verschiedene Wirkstoffe enthalten. Insbesondere in den Blüten findet man ätherisches Öl mit viel Azulen (und Monoterpenen, Proazulen, Bisabolol und Campher). Hinzu kommen Betaine, Flavonoide, Sesquiterpene,

Bitterstoffe usw.

Die Heilwirkung der Schafgarbe kann man wie folgt beschreiben:

Sie hemmt den Blutfluss, sie treibt den Harn, sie reinigt das Blut, sie löst Krämpfe, sie wirkt antimikrobiell, insbesondere ist die Schafgarbe aber antibakteriell und sie hilft gegen Pilzerkrankungen. Hinzu kommen so schöne Eigenschaften wie eine entzündungswidrige Wirkung, sie hilft gegen Blähungen, sie treibt die Galle und kann sogar vorbeugend vor **Krebs** schützen.

DIE SCHAFGARBE ALS FRAUENKRAUT

Die Schafgarbe ist eines der wohl am wichtigsten **Frauenkräuter**. Sie ist in ihrer Wirkung ähnlich wie die Kamille, so kann sie zum Beispiel gegen Koliken helfen, gegen entzündete Venen, gegen Rheumabeschwerden, sie stärkt das Bindegewebe, sie reinigt das Blut, sie hilft gegen Blähungen, und sie hilft dabei, den Körper zu entsäuern.

Die Schafgarbe hilft zum Beispiel dabei, nach der Verwendung von **Antibiotika** den Darm wieder zu sanieren. Außerdem kann die Schafgarbe das Blut reinigen, ebenso den Darm. Diese Wirkung macht die Schafgarbe beliebt als Bestandteil in diversen Teemischungen zur Blutreinigung und zur Darmsanierung.

Man könnte geradezu meinen, dass die Heilkräfte der Schafgarbe unendlich sind. Und eine Pflanze, die so unendlich viel Gutes für uns Menschen tun kann, kann natürlich auch im speziellen Bereich der Frauenheilkunde viel Gutes leisten.

Frauen hilft die Wirkung der Schafgarbe zum Beispiel dann, wenn sie eine zu lange oder zu starke Regelblutung haben. Denn dann hilft die Schafgarbe dabei, die Blutung zu stillen, sie zu regulieren und außer den das Blut zu reinigen.

Diese blutungsstillende Wirkung kann man sich natürlich nicht nur bei einer zu starken Regelblutung zunutze machen, sondern auch bei anderen Blutungen, so zum Beispiel bei Nasenbluten oder bei kleinen Wunden, oder auch bei Hämorrhoiden. Tatsächlich hat ein Schafgarbentee sich in Untersuchungen als Mittel bewiesen, das die Gerinnung des Blutes fördert. In der Naturheilkunde kannte man früher, und kennt man auch heute noch, die Anwendung der Schafgarbe bei klimakterischen Blutungen, bei Gebärmutterblutungen als auch bei den Blutungen bei Frauen, die die Spirale als Empfängnisverhütung verwenden.

Ein anderes Einsatzgebiet sind Entzündungen aller Art. Die Schafgarbe ist ein wunderbares Wundkraut, gleichzeitig kann sie Krankheitserreger im Körper bekämpfen. Tatsächlich hat sie eine leichte antibiotische Wirkung, die in Studien belegt wurde. Besonders die Blüten, die so wunderbar würzig duften, beinhalten bedeutende Mengen an ätherischem Öl, das besonders gut gegen Bakterien und Pilze hilft. Dieses ätherische Öl kann zum Beispiel gegen Candida albicans helfen, da es dessen Wachstum besonders stark hemmt. Deswegen sollte man immer an die Schafgarbe denken, wenn man bakteriell verursachte Entzündungen im oder am Unterleib hat. So kann die Schafgarbe zum Beispiel auch helfen, wenn eine Frau einen übel riechenden Ausfluss hat oder auch, wenn eine **Entzündung** der Eierstöcke vorliegt.

Leidet eine Frau unter **Scheidenpilz**, so kann das ätherische Öl, in stark verdünnter Form, anstelle von den recht teuren Anti-Pilz-Cremes versucht werden. Dieses ätherische Öl, das jedoch auch nicht ganz günstig ist, kann man äußerlich als Waschung verwenden oder zum Beispiel einen Tropfen davon in einen halben Becher Joghurt geben und diesen dann in die Vagina einführen. Dies sollte man über zwei Wochen hinweg einmal am Tag machen. Wenn Sie

möchten, können Sie zu dem einen Tropfen Schafgarbenöl auch noch einen Tropfen Lavendelöl geben, dies optimiert die Wirkung.

Das Einführen des Joghurt erfolgt per Einwegspritze, idealerweise führt man das am Abend durch.

Das ätherische Öl der Schafgarbe hilft gegen Entzündungen, es lindert eventuell bestehenden Juckreiz, es hilft gegen Bakterien (z. B. Gardnerellen, Streptokokken, Staphylokokken), Außerdem kann es das Wachstum von anderen Erregern stark vermindern, wie es zum Beispiel bei *Candida albicans* der Fall ist.

Und schließlich sei noch erwähnt, dass die Schafgarbe außerdem auch gegen eine typische Frauenplage, die **Blasenentzündung**, helfen kann.

Bei einer bakteriell bedingten Blasenentzündung kann man die Schafgarbe innerlich sowie zeitgleich äußerlich anwenden, zum Beispiel in Form eines Sitzbades.

Dazu sollte man sofort, wenn man die ersten Anzeichen bemerkt, 1 l Schafgarbentee trinken.

Einen solchen Tee stellen Sie her, indem Sie 2 TL Schafgarbenkraut mit überwiegend Blüten in eine Tasse kochendes Wasser geben, bis zu 15 Minuten stehen lassen und danach absieben.

Trinken Sie über den Tag hinweg mindestens 2 Tassen davon. Besser ist der ganze Liter!

Hinzu kommt dann idealerweise ein Sitzbad in 3 Liter dieses Tees. Bitte passen Sie auf, dass Sie sich nicht verbrühen!

Wenn Sie eine Neigung zu besonders starken Menstruationsblutungen, vor allem in der Pubertät oder auch im **Klimakterium** haben, kann Ihnen die Schafgarbe helfen. Oft reicht es schon aus, wenn Frau über einen größeren Zeitraum hinweg pro Tag 1 bis 2 Tassen Schafgarbentee zu sich nimmt.

Bei akuten starken Regelblutungen sollte man bis zu 3mal pro Tag eine Tasse Schafgarbentee trinken.

Oder man führt dies kurmäßig durch, indem man über mehrere Wochen hinweg einmal am Tag Tasse des Tees trinkt.

Sammeltipps für die Schafgarbe

Am besten sammelt man für Tees oder Bäder die erblühte Schafgarbe, also die Stängel und die Blätter als auch die Blüten. Dies geschieht nach Belieben zu jeder Zeit im Sommer.

Dann in Büscheln kopfüber hängend zur Trocknung aufhängen.

Für Blutreinigungstees sollte man idealerweise die jungen Blätter ab März, sowie die ganz jungen Blüten verwenden - darin ist der höchste Gehalt an ätherischem Öl zu finden.

Schafgarbe kann allergische Reaktionen auslösen.

In einer Schwangerschaft vorsichtig dosieren, da das ätherische Öl teils höhere Konzentrationen an Thujon enthält! Dieses Thujon kann zu einer Fehlgeburt führen!

Vorheriger Beitrag dieser Reihe:

Klimakterium - Wechseljahre - Menopause

Nächster Beitrag dieser Reihe:

Brustverhärtung - Hausmittel



Schafgarbe - Auch als lizenziertes Bild erhältlich

Vorsicht

Bei Hautkontakt in Verbindung mit direkter Sonneneinstrahlung kann es zu Hautreizungen kommen.

Nicht in der Schwangerschaft einnehmen, kann Blutungen und Wehen auslösen!



Bei Berührung kann es zu einer so genannten Wiesendermatitis kommen.

Überdosierungen können zu Schwindel und Kopfweh führen.

Zu viel Schafgarbentee kann zu Nierenblutungen führen.

Bevor Sie sich selbst mit Heilkräutern behandeln, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker!



Diese Bilder können unter www.kraeuter-verzeichnis.de/shop auch als Fotos oder Postkarten bestellt werden.

Ebenso gibt es ein Buch davon.