

DIE SCHAFGARBE *Achillea millefolium*



Fam. Korbblütler

Den deutsche Namen erhielt die Pflanze aus der Beobachtung heraus, dass kranke Schafe vermehrt Schafgarbenkraut fraßen. Diese intelligenten Tiere kennen instinktiv die Heilkraft der „Garbe des Schafes“. Auch für den Menschen ist die Schafgarbe eine der ältesten Heilpflanzen – man hat Blütenreste der Schafgarbe in einem 60 000 Jahre alten Grab im Iran entdeckt.

Die Schafgarbe ist eine wichtige Frauenpflanze (bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden). Schon ein altes Sprichwort sagt „Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib“. Außerdem gilt die Schafgarbe als „Blutstillkraut“ und „Wundkraut“. Zerriebene Schafgarbenblätter helfen sehr gut bei offenen Wunden zur Blutstillung und Heilung.

Eigenschaften und Wirkung

- Krampflösend, besonders bei Magen- und Darmkrämpfen
- blutstillend, durchblutungsfördernd
- blutreinigend
- entzündungshemmend

Heilanwendung

- Gegen Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden
- Gegen Venenentzündung, Thrombosen und Bluthochdruck
- Gegen Erkältung und Fieber

Vorkommen

Wiesen, Wegränder, sonnige und trockene Standorte

Sammeltipps

Die Blüten können von März bis Mai gesammelt werden. Aber bitte nur ganz sparsam. Die Pflanze steht unter Naturschutz. Auf keinen Fall darf die Wurzel ausgegraben werden

Inhaltsstoffe

Die jungen Blätter für eine Saftkur können ab April gesammelt werden Blüten werden von Mai bis Oktober gesammelt.

Inhaltsstoffe

Chamazulen = Hauptinhaltsstoff, zeigt ähnliche Wirkung wie Kamille
 Gerbstoffe: Inulin
 Bitterstoffe – Achillin
 Vitamin C, K, Karotin

Rezepte zur Heilanwendung

BITTE BEACHTEN - DIE HEILREZEPTE SIND OHNE GEWÄHR - VOR DER ANWENDUNG IST IMMER EIN ARZT ZU KONTAKTIEREN !

Schafgarbenaufguss

1 Esslöffel getrocknete Schafgarbenblätter in ½ Liter Wasser aufkochen, kurz ziehen lassen und abseihen. Dieses Aufguss hilft sehr gut gegen Magen – und Bauchschmerzen, auch wenn es Magenkrämpfe sind.

Rezepte für die Küche

Die sehr aromatische Schafgarbe wird für Kräuterbutter, als Würzkraut, für Kräutersalz, Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte verwendet.

Die sehr aromatische Schafgarbe wird für Kräuterbutter, als Würzkraut, für Kräutersalz, Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte verwendet.

SCHAFGARBE – KAROTTENGEMÜSE

500g Karotten
2 EL Dinkelmehl
200ml Gemüsebrühe
½ TL Honig
200 ml Vollmilch
4 EL Schafgarbe

Karotten mit Mehl, ohne Fett andarren – unter Rühren mit der Gemüsebrühe aufgießen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Milch und Honig zugeben, würzen, und zum Schluss die fein gezupfte Schafgarbe darüber streuen.

Blütenessenz- Essenz des Schutzes und der Sicherheit

Die Blütenessenz aus Schafgarbe ist eine wundervoll, schützende Begleiterin, vor allen möglichen negativen Einflüssen auf uns. Sie gibt uns das Gefühl, von einem schützenden, lichten Mantel umhüllt zu sein. Sie beschützt uns wirklich vor vielerlei schädlichen Einflüssen im Außen. Sie schützt uns gegen negative Strahlungen ebenso, wie vor Angriffen und energetischen Übergriffen durch andere Menschen. In Zeiten wie diesen, wo die Energien sehr anstrengend, teilweise unberechenbar sind, kann die Schafgarbeblütenessenz eine sanfte Hilfe sein, bei sich selbst zu bleiben und seine persönlichen Grenzen besser zu wahren. Die Essenz schenkt uns Halt und Sicherheit und ein besseres SPÜREN von uns selbst.

Die Schafgarbenessenz reinigt und stärkt auch unsere Aura (Tipp: ein frisch gepflückter Schafgarbenstrauß neben dem Bett aufgestellt, kann über Nacht deine Aura reinigen, neu aufladen)

Hier gehts zurück zur Kräuterübersicht

Bitte beachten - die Heilrezepte sind ohne Gewähr - vor der Anwendung ist immer ein ARZT zu kontaktieren !