

/ KÜCHEN- UND HEILKRÄUTER /

SCHAFGARBE

Die **Schafgarbe** *Achillea millefolium* wird in der astrologischen Pflanzenkunde dem Planeten Venus zugeordnet. Daher braucht man die Schafgarbe auch zur Behandlung von den venerischen Krankheiten, d.h. des venösen Blutkreislaufes wie z. B. bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Schafgarbe stärkt nicht nur das venöse Blutsystem, sondern auch den Rückstrom von venösem Blut zum Herzen, steigert somit den Kreislauf und entlastet noch das Herz. Durch ihren hohen Kaliumgehalt regt die Schafgarbe Blase und Niere an, stärkt beide Organe, ohne sie zu reizen.

Ihr alter Venusname ist schon lange nicht mehr in Gebrauch, ihr wissenschaftlicher Name, *Achillea millefolium*, nimmt Bezug auf eine Geschichte die die Schafgarbe eher mit dem Kriegsgott Mars in Verbindung bringt als mit der sanften Venus. In Achillea verbirgt sich der berühmte Held der griechischen Sage, Achilles. Achilles wurde im Kampf um Troja an der Ferse verwundet – an der Stelle, die wir heute Achillessehne nennen. Aphrodite riet Achilles Schafgarbe auf die Wund zu legen. Gesagt, getan, die Wunde heilte schnell ab und die Schafgarbe bekam den Namen Achillea millefolium. Generationen vor und nach dieser Begebenheit haben Wunden mit dem Kraut behandelt. Jahrhunderte lang galt sie als Mittel, um Verletzungen zu heilen, die durch Eisen entstanden waren wie Äxte, Hämmer, Sägen und, und, und.

Die Schafgarbe kann als Tee, Tinktur, Frischsaft, Kompresse und Wein genutzt werden. Allergiker sollten vor einer Anwendung mit dem Kraut einen Test machen, indem sie ein wenig frischen Saft des Krautes auf die Haut geben. Die Schafgarbe kann nämlich Allergien hervorrufen und die Wiesendermatitis.

Für den Tee werden die blühenden Pflanzen an einem sonnigen Tag gepflückt, die etwa einige Zentimeter über dem Erdboden abgeschnitten werden. Danach werden sie zu Sträußen gebunden, getrocknet und kleingeschnitten. Zum Aufbewahren die kleingeschnittene Schafgarbe in gut verschließbare Gefäße geben. Für den Tee nimmt man 1 Teelöffel des getrockneten Krautes und setzt es mit einer Tasse kaltem Wasser an, deckt es ab, Nach einiger Zeit wird es erwärmt und dann kurz aufgekocht. Nochmals ziehen lassen, abseihen und den Tee schluckweise tagsüber trinken, so wirkt er am besten. **Die Mengenangabe muss eingehalten werden, da sonst eine Umkehrwirkung eintreten kann. Während einer Schafgarbenkur sollte auf Koffein, Alkohol und Nikotin verzichtet werden.**

Am besten wirkt die Schafgarbe als Frischsaft, denn so enthält sie noch alle Vitalstoffe. Für den Frischsaft werden möglichst junge Blätter gesammelt und im Entsafter entsaftet. Den konzentrierten Saft verdünnt zu gleichen Teilen mit Molke oder Wasser trinken. Als Tagesdosis werden 3 Esslöffel genommen.

Besonders gut eignet sich die Schafgarbe bei Magen und Darmstörungen, die von Krämpfen begleitet sind. Bei Endzündungen wie z. B einer Gastritis, klingen die Beschwerden ab. Weiter wirkt die Schafgarbe bei Appetitlosigkeit, Blähungen und vertreibt die Winde.

Bei Frauen hilft die Schafgarbe bei allen Verspannungen im kleinen Bereich des Beckenbodens, Krampfhaften Schmerzen bei der Periode, bei Zwischenblutungen, zu schwacher oder zur starken Regelblutungen und einen Ausgleich in den Wechseljahren.