

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 01/2009

Achillea ist eine sehr ausdauernde, widerstandsfähige Pflanze mit einem kriechenden Rhizom und zahlreichen Ausläufern. Inmitten der zarten Blattrosette entwickeln sich zähe aufrechte Stängel, 20-80 cm hoch. Sie tragen die aromatisch duftenden Blütenteller, aus vielen einzelnen weiß- bis rosafarbenen Blütenkörbchen zusammengesetzt. Die Korbblüterin ist als Kosmopolit über die ganze nördliche Halbkugel verbreitet und liebt es sonnig und trocken, nimmt mit magerem Boden vorlieb und trotz Dürre, Hitze, Trockenheit und Kälte, nur feuchtsumpfige Standorte oder zu starke Düngung meidet sie.



"**Millefolium**", ein tausendfach gefiedertes Blatt (von "mille": tausend" und "folium: Blatt") – wer sich das einmal mit der Lupe genau anschaut, kann jeder zarten Verästelung und Verzweigung folgen, die sich erneut verästelt und verzweigt – tausendfach, wie ein kleiner Ausblick in die Unendlichkeit! So sanft, zart geschwungen, filigran, sieht das Blatt aus – verständlich, dass sie früher den Namen der Göttin der Schönheit und Liebe trug: "Supercilium veneris: Augenbraue der Venus". Der Mythologie nach soll der griechische Held Achilles mit der Schafgarbe Verwundungen geheilt haben. Schon damals also kannte man die wundheilenden und entzündungshemmenden Eigenschaften der Schafgarbe (von althochdeutsch "garwe": gesund machen). Achilleas große Heilkraft war berühmt. Hildegard von Bingen (1098-1179) nahm sie zur Wundheilung: "sie nimmt der Wunde das Eitem und geschwürigen und heilt sie", und Geheimrat Goethe ließ im "Götz von Berlichingen" die Beschwerden des verletzten Ritters mit Schafgarbe heilen: "Sie stillt das Blut, gibt neue Kraft". Schafgarbe gehört zu den vielseitig verwendbaren "großen Heilpflanzen". Mit ihren ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen hilft sie bei Verdauungsstörungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, bei Menstruationsbeschwerden und in der Wundbehandlung. Die Wirkungen entsprechen weitgehend denen der Kamille, wobei die Schafgarbe viel bitterer ist. Vorsicht bei Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe o.a. Korbblüter.

Erntetipps für die medizinische Anwendung

Das **blühende Kraut** (obere 10-15 cm) Juni bis Ende September in der vollen Mittagshitze abschneiden, dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Luftig schattig aufhängen oder in dünner Schicht zum Trocknen auslegen.

Mein Schafgarbe-Rezeptbuch

Schafgarbentee (Aufguss)

1 TL Schafgarbenkraut mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Mal täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee warm zwischen den Mahlzeiten trinken. Das wirkt verdauungs- und galleyfördernd, krampflösend, tonisiert die Venenwände bei Krampfadern, Hämorrhoiden und Kreislaufstörungen, aktiviert den venösen Blutfluss, fördert den Rückfluss zum Herzen und unterstützt die Behandlung von erhöhtem Blutdruck und funktionellen Herzbeschwerden. Die Navajo-Indianer wussten um die durchblutungsfördernde wärmende und aphrodisierende Wirkung und tranken 1 Stunde vor dem Beischlaf eine Tasse Schafgarbentee.



Teemischungen (je 1 TL/Tasse als Aufguss zubereiten)

Appetitlosigkeit: Je 30 g Schafgarben- und Löwenzahnkraut und Pfefferminzblätter mischen; lauwarm vor den Mahlzeiten trinken.

Magen-Gallekrämpfe: Je 25 g Kamillenblüten, Fenchelsamen, Pfefferminzblätter und Schafgarbenkraut.

Begleittee bei Entgiftungs- und Fastenkuren: Je 20 g Schafgarbenkraut, Birken-, Löwenzahn-, Brennessel- und Pfefferminzblätter.

Zu starke Regelblutung: Je 20 g Schafgarben- und Hirgentäschelkraut und je 15 g Frauenmantel-, Hamamelis-, Melissen- und Salbeiblätter.

Zu schwache Regelblutung: Je 20 g Frauenmantel, Zimtrinde und Beifusskraut und je 15 g Rosmarin- und Schafgarbenkraut.

Menstruationskrämpfe: Je 20 g Schafgarben-, Frauenmantel- und Gänsefingerkraut, Kamillenblüten und Melissenblätter. 1 Woche vor bis 1 Woche nach der Menstruation 2-3 Tassen trinken; 1 g Ingwer/Tasse intensiviert die Wirkung.

Teezubereitung für die äußerliche Anwendung

Für Umschläge, Kompressen, Teilbäder: 1 EL Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Das wirkt zusammenziehend, blutstillend, entzündungshemmend, keim- und pilzwidrig und beschleunigt die Heilung. Als Gesichtsdampfbad kräftigt und strafft es fette, unreine Haut, als Teeauflage bei geplatzten Äderchen (Couperose) tonisiert es die Kapillare. Bei Nasenbluten den Tee hoch schnupfen.

Sitzbad bei Unterleibsbeschwerden

100 g Schafgarbenkraut mit 2 l heißem Wasser übergießen, 20 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben. 20 Minuten baden und dabei darauf achten, dass die Nierengegend unter – und das Herz über dem Wasserspiegel liegt. Danach 1 Stunde nachruhen. Das wirkt krampflösend, entzündungs- und keimhemmend, menstruationsregulierend und blutstillend.

Leberwickel

6 EL Schafgarbenblüten mit 1½ l heißem Wasser überbrühen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abgießen in eine Schüssel. Ein Tuch auf "Lebergröße" gefaltet in dem Tee tränken und kräftig auswringen (speichert die Hitze besser). Das feuchtheiße Tuch behutsam über der Leber anlegen (nicht zu heiß?), ein trockenes größeres Tuch darüber legen und mit einem langen Wollschal um den Bauchbereich straff fixieren. Nach 15-30 Min. das feuchte Tuch entfernen, den Wollschal rasch wieder umwickeln und 30 Min. nachruhen. Auf Wunsch eine dünn gefüllte Wärmflasche auflegen. 1-3 Wochen lang 1-mal tgl. anwenden, nicht aber bei entzündlichen Prozessen! Bei Verdauungsstörungen mit einer Leber-Gallebeteiligung, bei Entgiftungs- oder Fastenkuren fördert eine Schafgarbenauflage auf die Leber die Entgiftung und löst Krämpfe. Zusätzlich getrunkener Schafgarbentee unterstützt die Toxin-Ausschwemmung.

Vorsicht: Bei hautempfindlichen Menschen könnte die Schafgarbe eine Hautentzündung auslösen

unterstützt die Toxin-Ausschwemmung.

Vorsicht: Bei hautempfindlichen Menschen könnte die Schafgarbe eine Hautentzündung auslösen



Ursel Bühring