

Pflanze des Monats August
Schafgarbe, *Achillea millefolium*
Korbblütler, Asteraceae



Schafgarbe-Blüten Foto: privat

Im Hochsommer finden wir die weißen oder rosa farbenen Blütenschirme der Schafgarbe auf Wiesen, Weiden oder am Wegesrand. Die ausdauernde Pflanze bildet neben Samen auch unterirdische Ausläufer, die zu ihrer Ausbreitung beitragen. Die filigran wirkende Schafgarbe bildet einen recht festen, aufrechten Stängel aus und besitzt dunkelgrüne Blätter. Diese sind 2- bis 3-fach gefiedert und besitzen kleine Widerhäkchen. Die flache Doldentraube am Ende des Stängels, besteht aus zahlreichen kleinen weißen bzw. rosa Blüten und kann ca. 8 cm groß breit werden. Die einzelne Blüte setzt sich aus 4 bis 6 weißen/rosa Zungenblüten und cremefarbenen Röhrenblüten zusammen.

Name

In der botanischen Bezeichnung „Achillea“ steckt der berühmte, griechische Held Achilles, „Mille-folium“ bedeutet „Tausend-blättrig“. Die deutsche Bezeichnung „Schafgarbe“ hat die Pflanze, weil die Hirten den Schafen ebendiese Pflanze gaben, wenn sie unter Koliken oder der Drehkrankheit litten, die durch den Hundebandwurm verursacht wurde.

„Garbe/Garwe“ ist ein altes deutsches Wort für „Gesundmacher“

Augenbraue der Venus, Soldatenkraut, Zimmermannskraut, Bauchwehkraut, St. Josephs-Kraut, Ivarkraut,

Geschichte

Über die Schafgarbe gibt es viele Mythen und Legenden:

Achilles, der berühmte, antike, griechische Held, der beim Kampf um Troja von einem Pfeil an eben jener Ferse (der Achillesferse), verletzt wurde, heilte seine Wunde, auf anraten von Aphrodite (Venus), seine Verletzung mit Schafgarbe. In der alten griechischen Sage heißt es weiter, dass der Held die verwundeten Kampfgefährten ebenfalls mit Schafgarbe geheilt haben soll. Achilles war Schüler des Centauren Chiron, der ihn in die Heilkräuterkunde eingeweihte.

Eine Legende berichtet, dass sich der hl Joseph bei seiner Zimmermannsarbeit einst eine blutende Verletzung zugezogen hatte und das göttliche Jesuskind dem Pflegevater die Schafgarbe brachte. Sie stillte das Blut und ließ die Wunden rasch heilen.

In der Schweiz nennt man die Schafgarbe Ivarkraut (*Achillea moschata*), ein Name, der aus dem Romanischen kommt. Man braut dort den sogenannten Ivarlikör, den man bei Magenbeschwerden trinkt.

Verwechslung

Wilde Möhre/*Daucus Carota*

Inhaltsstoffe

- ätherische Öle mit Chamazulen (höchster Gehalt in den Blüten)
- Cumarine
- Sterine
- Bitterstoffe
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Saponine
- Salicylsäure

Heilwirkung

- blutreinigend
- harntreibend
- blutflusshemmend
- blutungsauslösend
- (menstruations-) blutungsregulierend
- krampflösend
- keimhemmend
- antibakteriell
- entzündungshemmend
- wundheilungsfördernd
- sekretionsanregend
- appetit- und gallenflussfördernd
- blähungswidrig

- mild abführend (trägt zur Entgiftung bei)
- tonisierend
- antihepatotoxisch

Heilwirkung psychisch

- stabilisierend
- beruhigend / entspannend
- ausgleichend
- verhilft zu angenehmen Träumen
- stärkt die Intuition

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Schafgarbe kann bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen. Manche Menschen reagieren bereits auf die Berührung mit Hautausschlägen. Bei der äußeren Anwendung sollte die vorgegebene Dosierung immer genau eingehalten werden. Weiter sollte die Schafgarbe, wenn sie kurmäßig angewendet wird nicht länger als 4 Wochen angewandt werden.

Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe oder andere Korbblütler.

Anwendung

innerlich:

- Menstruationsbeschwerden (zu starke und zu schwache Blutung)
- Myome
- vorzeitige Wehen, beruhigt die Gebärmutter
- tonisiert die Gefäße (Hämorrhoiden, Krampfadern, Venen)
- Schwangerschaftsübelkeit
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen (Magen, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse)
- Völlegefühl
- Blähungen

äußerlich:

- Wundbehandlung

Tagesdosis

- 4,5g Schafgarbenkraut
- 3g Schafgarbenblüten
- 3 TI Frischpflanzenpresssaft
- 100g Droge/20l Wasser bei Sitzbädern
- Ceres Urtinktur: 1-3 x täglich 2-5 Tropfen in etwas verdünntem Wasser oder unverdünnt einnehmen; äußerlich: 10 Tropfen mit ¼ l Wasser verdünnt als Kompresse oder auf tupfen.

Verwendung

FrISChe und getrocknete Blüten, Tinktur, Likör, Wein, Räucherwerk

Heilsames

Blutstillender Tee/Tinktur bei verstärkter Menstruation: (nach Heide Fischer)

Schafgarbe	<i>Millefolii herba</i>
Hirtentäschel	<i>Bursae pastoris herba</i>
Frauenmantel	<i>Alchemillae herba</i>

Zu gleichen Teilen mischen.

Trinken Sie während der Menstruation, wenn Sie merken, die Blutung wird zu heftig, 4 bis 5 Tassen täglich oder Sie lassen sich in derselben Zusammensetzung in der Apotheke eine Tinktur zusammenstellen, von der Sie mehrmals täglich 10 bis 20 Tropfen einnehmen.

Teemischung bei ausbleibender/zu schwacher Menstruation:

Engelwurz Wurzel	<i>Angelicae radix</i>	10g
Beifußkraut	<i>Artemisiae herba</i>	30g
Rosmarinblätter	<i>Rosmarini folium</i>	20g
Schafgarbenkraut	<i>Millefolii herba</i>	20g
Frauenmantelkraut	<i>Alchemillae herba</i>	15g
Fenchelsamen	<i>Foeniculi fructus</i>	15g

1 gehäufte TL der Teemischung mörsern, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen und 3-5 Tassen täglich trinken.

Leberwickel mit Schafgarbe

Feucht-warme Leberwickel, bewirken zunächst eine lokale periphere Gefäßerweiterung und dadurch eine verstärkte Durchblutung; das verbessert die Stoffwechselaktivität und entspannt und entkrampft. Nachfolgend kann diese intensive Wärme über die sogenannten Head-Zonen auch innere Organe beeinflussen. Dieser Leberwickel, mittags nach dem Essen (mit einer halb- bis einstündigen Ruhepause) angelegt oder abends vor dem Zubettgehen, dient der Unterstützung des Leberstoffwechsels. Ein Leberwickel mit Schafgarbentee lindert schnell das unangenehme Völlegefühl bei chronischen Lebererkrankungen und unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. Leberwickel werden im Liegen angelegt, denn im Liegen steigt die Oberbauchdurchblutung deutlich an.

So geht's:

Teezubereitung:

6 EL Schafgarbenblüten mit 1/2l heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen in eine Schüssel geben und noch 1 l heißes Wasser zugießen.

Ein Innentuch (Geschirrtuch) auf „Lebergröße“ falten, aufrollen, auf ein größeres Leinentuch (Auswringtuch) legen und in diesem zu einer Rolle einwickeln. An den langen Enden halten und die Mitte der Rolle (mit dem Innentuch) in den Schafgarbentee tunken, vollsaugen lassen und die Rolle danach kräftig auswringen: Je weniger nass das Innentuch ist, desto heißer wird es auf der Leber vertragen und desto besser speichert es die Hitze. Den Wickel behutsam über der Leber anlegen (überprüfen, dass er nicht zu heiß ist!), ein größeres Außentuch darüberlegen und mit einem langen Wollschal, um den Bauchbereich angelegt, straff fixieren – es sollen keine Kältebrücken entstehen. So lange belassen, wie es angenehm erscheint (ca. 15 Minuten), dann die feuchten Tücher entfernen, den Wollschal belassen und mindestens die gleiche Zeit nachruhen (15-30 Minuten). Auf Wunsch kann eine (dünn gefüllte) Wärmflasche den Entspannungs- und Wärmeprozess unterstützen. 1-3 Wochen lang 1 x täglich anwenden.

Ursel Bühring: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde 2. Auflage 2009 S.58)



Schafgarbe-Blüte Foto: privat

Räucherwirkung

Schafgarbe stärkt die Intuition, fördert die Traumarbeit und Visionen. Das Räucherwerk eignet sich gut zum Orakeln um Zukünftiges zu erahnen sowie das Streben nach Weisheit. Sie wirkt schützend und ist Bestandteil von Schutzräuchermischungen. Schafgarbe mischt sich gut mit vielen anderen Räucherstoffen.

Quellen

- Bader, Marlis; „Naturrituale zur Lebensbegleitung“; AT Verlag, Aarau Schweiz; 2014 ISBN:978-3-03800-824-8
- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-38304-9163-7
- Fischer, Heide; „Frauenheilpflanzen, Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps“; Nymphenburger-Verlag 2006 ISBN: 978-3-485-01087-0 8.
- Fischer-Rizzi, Susanne; „Medizin der Erde, Legenden, Mythen, Heilanwendungen und Betrachtungen unserer Heilpflanzen“; Wilhelm Heyne Verlag Taschenbuchausgabe 11/99 2. Auflage ISBN: 3-453-16245
- Madejsky, Margret; „Lexikon der Frauenkräuter, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau, München 2. Auflage 2009 ISBN: 978-3-03800-417-2
- Storl Dr., Wolf-Dieter; „Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor“; ATVerlag Aarau, München, 6. Auflage 2007 ISBN: 978-3-85502-693-7

- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos VerlagsGmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de