

Schafgarbe

Winterhart, mehrjährig

Achillea millefolium

Erntezeit

für Frischsaftgewinnung und für die Wildkräuterküche im Frühling, blühende Pflanze im Hochsommer an sonnigen Tagen

Verwendete Pflanzenteile

Blätter
Blüten

Heilwirkung

Schweisstreibend
Blutstillend
Verdauungsfördernd
Entzündungshemmend, krampflösend, blutstillend, narbenbildend, schmerzstillend
Abwehrkraftsteigernd, ausgleichend auf die Nerven, allgemein stärkend
Verdauungsfördernd, appetitanregend, regt die Harnausscheidung an
Stärkt die Blutgefäße
Schafgarbe hat ähnliche Wirkung auf den Organismus wie die Kamille

Wirkungstoffe

in den Blüten enthaltene ätherische Öl
Azulen und Proazulen
Bitterstoffe
Flavonoide



Wissenswertes	<p>Legende und Tradition</p> <p>Die Druiden sagten mit Schafgarbenstängeln das Wetter voraus. Die Volksmedizin verwendete die Schafgarbe als Auslöser schweisstreibenden Fiebers und den Blattaufguss zur Verbesserung der Funktion von Leber und Gallenblase.</p>
Anwendung	<p>Ölauszug bei Krampfadern, Kreislaufstörungen: Duftessenzen zur Unterstützung: Orange, Zypresse, Zitrone, Wacholder Waschung oder Umschlag (Pflanzenbrei mit Stabmixer herstellen und auftragen) bei eitrigen, nässenden Wunden, Entzündungen, Akne: Duftessenzen zur Unterstützung: Lavendel, Myrte, Bergamotte Tee innerlich, Ölauszug äusserlich bei Nieren-Blasenbeschwerden: zusammen mit Wacholder, Zypresse und Basilikum Bei Menstruationsbeschwerden, Krämpfen, unregelmässiger Menstruation: unterstützend Oregano, Majoran, Muskatellersalbei, Petit Grain</p>
Signatur	<p>Die meist weissen Blüten erlauben die Zuordnung zum Mond, der im Menschen unter anderem über das Haut-Schleimhaut-Organ sowie über die Keimdrüsen regiert. Doch manche Schafgarbenarten bringen rote Blüten hervor und haben damit Sympathie zum Mondblut. Die stark fiederteiligen Blätter zeigen eine Art Formverwandschaft zu den Blutgefässen (z.B. Venen) und zu den Nerven. Der starke Duft lässt grosse Heilkräfte ahnen; die Alten erkannten daran die Schutzfunktion vor Krankheitsdämonen. Weil die Schafgarbe zu den Bodenheilern zählt, hat sie grosse regenerierende Kräfte in sich. Sie besiedelt sogar völlig übersäuerte Weiden und offenbart darin ihre säurebindenden Kräfte. Das ätherische Öl ist wegen seines Azelengehaltes blau, was als Farbsignatur kühlende und entzündungswidrige Heileigenschaften anzeigt.</p>
	<p>Der trojanische Held Achilles soll die Wunden seiner Krieger mit Schafgarbe behandelt haben, daher der botanische Name der Pflanze. Die blühenden Triebspitzen enthalten verdauungsfördernde Wirkstoffe. Die Blüten allein helfen bei Ekzemen und allergischen Katarren. Die Wurzeln sondern Substanzen ab, die die Wirkstoffe anderer Kräuter intensivieren, die in ihrer Umgebung wachsen. Höhere Dosen von Schafgarben machen die Haut sonnenempfindlich und führen zu Ausschlag; Schwangere müssen das Kraut meiden.</p>

Informationen

Handbuch Kräuter
Was blüht denn da?
Flora des Fürstentum Lichtenstein
Lexikon der Frauenheilkräuter
Komos Heilpflanzenführer
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn
Waldburger, Pavlovic, Lauber
Madejsky
Schönfelder
René A. Strassman

2009
2008
2003
2008/2010
2010
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0
ISBN 978-3-440-11379-0
ISBN 978-3-258-06622-1
ISBN 978-3-03800-417-2
978-3-440-12159-7
Kursunterlagen

Bilder

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013