



Die Heilwirkung der Schafgarbe

Achillea millefolium



An sonnigen Wiesen, Wegrändern, Brachland und ungedüngten Trockenrasen finden wir die aromatisch würzig duftende gemeine Schafgarbe. Wie ihr Name verrät, finden wir sie auf Schafweiden und wird gern von Schafen gefressen. Der Name Achillea millefolium leitet sich von dem Kriegshelden Achilles ab, der vor Troja die frischen Kriegswunden eines Kampfgefährten mit Schafgarbe behandelt haben soll. Wenn man sich ihre vielen doppelt-gefiederten Blättchen anschaut, kann man den Ausdruck millefolium (Tausendblatt) gut verstehen.

Das Wundkraut nennen die Botaniker die Schafgarbe, die im Volksmund auch Bauchwehkraut, Frauenkraut, Garbenkraut oder Feldgarbe genannt wird. Die Schafgarbe ist ein bis zu 60 cm hoher Korbblütler, die Köpfchen bilden eine flache Trugdolde. Der Stengel ist zäh, lässt sich nur schwer abreißen, da der hohe Kaliumgehalt ein starkes Gerüst aufbaut.

Man sammelt das blühende Kraut in den Monaten Juni bis September, schneidet es handbreit über dem Boden ab und hängt es in Büscheln zum Trocknen auf, oder man schneidet nur die Blütenköpfchen ab und trocknet diese.

Die Inhaltstoffe der Gemeinen Schafgarbe sind im Wesentlichen ätherische Öle wie Cineol, Pinen und Chamazulen, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. Ihr sehr homöopathischer Schwefelgehalt der in musterhafter Weise mit dem Kalium in Verbindung ist, weist auf ihre Bedeutung in der Landschaft hin. Wie manche sympathische Menschen durch ihre bloße Anwesenheit wirken, nicht durch das was sie sprechen, so wirkt die Schafgarbe in einer Gegend wo sie viel wächst, schon durch ihre Anwesenheit außerordentlich günstig. Sie kann alles was mit einer Schwäche der Nervensinnesorganisation zu tun hat ausbessern helfen. Schafgarbenkraut wirkt auch unterstützend bei der Kompostbereitung. Die biologisch dynamisch wirtschaftenden Landwirte füllen im Frühsommer eine Hirschblase mit den Blütenköpfchen und hängen diese an einem überdachten Platz im Garten auf. Den Winter über bis Ostern wird die gefüllte Blase dann in der Erde vergraben. Dadurch nimmt die Schafgarbe kosmische Planetenkräfte intensiv auf und dient anschließend als Präparat, um im Misthaufen Umsetzungsvorgänge anzuregen, die dem Dünger die Möglichkeit geben, die Erde so zu beleben, dass auch andere, nur homöopathisch um die Erde verteilte Substanzen wie z.B. Kieselsäure aufgefangen werden.

Heilwirkung

Das ätherische Öl und die Bitterstoffe machen die Schafgarbe zum aromatischen Bittermittel. Deshalb wird sie als Magenmittel, zur Appetitanregung sowie bei Darm- und Leber-Gallebeschwerden verwendet. Schafgarbe wirkt antibakteriell, entzündungshemmend auch im Mundbereich, gefäßtonisierend- blutstillend, krampflösend und regt den Gallenfluss an.

In der Schafgarbe haben wir es hauptsächlich mit einer Kaliumwirkung zu tun, weshalb sie ein bedeutsames Leberheilmittel ist und als Entschlackungstee bei Frühjahrs- und Herbstkuren genommen wird. (Der Leberstoffwechsel entspricht am meisten dem einer Pflanze, die ihr Gerüst mit Hilfe des Kaliums aufbaut, z.B. ist die regenerierende Stoffwechseltätigkeit der Leber und einer Pflanze nachts am stärksten).

Sie hat außerdem die Eigenschaft, äußere und innere Blutungen zu stillen (Darm, Nase, Uterus, Blase, blutende Hämorrhoiden, sowie ganz allgemein als Operationsvorbereitung).

Anwendungsmöglichkeiten

Besonders durch ihre Leberwirksamkeit wird der saugende Rückfluss des Blutes zum Herzen in den Venen gefördert. Beschwerden wie Krampfadern, blutende Hämorrhoiden, Durchblutungsstörungen und Schwellungen der Beine (Schaufenster-Krankheit) werden daher positiv beeinflusst. Dass besonders der frische Schafgarbensaft auf das Knochenmark wirkt und die Blutbildung anregt, ist nur wenig bekannt (Maria Treben). Durch die Verbesserung des Blutes werden auch rheumatische Schmerzen sowie die Gicht (Harnsäureansammlung) gebessert.

Für Frauen ist die Schafgarbe ein erstklassiges Heilmittel, sie reguliert zu starke oder zu schwache Menstruation. Ein altes Sprichwort sagt: „Schafgarb im Leib, tut wohl jedem Weib“. Der Tee ist neben Gänsefingerkraut eine ausgezeichnete Hilfe bei Gebärmutterkrämpfen. Sitzbäder oder Spülungen mit dem Tee werden empfohlen bei Eierstockentzündung, Myom, fehlender oder aussetzender Monatsblutung, Juckreiz in der Scheide.

Pfarrer Kneipp 1821-1897 empfahl den Tee gegen Appetitmangel, Magendrücken, Übelkeit und Frauenleiden. "Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu nach Schafgarbe greifen!" Auch Goethes "Götz von Berlichingen" lindert die Beschwerden des verwundeten Ritters mit Schafgarbe: "Sie stillt das Blut, gibt neue Kraft".



Gegen Magen- und Bauchschmerzen wendet man mit Erfolg den Aufguss der getrockneten Blüten und Blätter an - 1 Eßlöffel auf ¼ Liter Wasser, zusammen mit nicht mehr als etwa 10 Blütenköpfchen von Kamille.

Der frisch **gepresste Saft** unterstützt die Herztätigkeit und verbessert die Blutzirkulation. Er erhöht die Widerstandskraft d.h. alles Parasitäre was in einem ist wird durch das ätherische Öl und das Harz vertrieben. (im Dunkelfeldmikroskop können diese Lebewesen sichtbar gemacht werden). Der frische Saft von Schafgarbe und Ringelblume kann als Umschlag bei Geschwüren und Wunden angewendet werden.

Altersbedingte Beschwerden und Migräne können durch häufiges Trinken von Schafgarbentee gebessert werden.

Anwendungsarten

Teeaufguss: 1 gehäuften Teelöffel Schafgarbenkraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich warm trinken.

Schafgarbensalbe: 100 g Butterschmalz, Olivenöl oder Schweineschmalz und 5 g Bienenwachs im Wasserbad erhitzen, 15 g frische Schafgarbenblüten und 15 g kleingehackte Himbeerblätter zugeben und von der Herdplatte wegziehen. Am nächsten Tag leicht erwärmen, durch ein Leintüchlein pressen und in Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren!

Sitzbad: 100g ganzes Kraut über Nacht in kaltem Wasser ansetzen, morgens erhitzen, dem Badewasser zugeben.

Teemischung:

Schafgarbe, Ringelblume, Brennessel zu gleichen Teilen zur Blutreinigung bei folgenden Problemen anwenden:

1. Brustdrüsenentzündung (auch nach Operation): zusätzlich Umschläge mit Salbe aus Eisenkraut, Spitzwegerich, Ringelblume; bei Schmerzen Umschlag mit Schwedenkräuterauszug.
2. Magen-Darmerkrankungen: alle 15 Minuten einen Schluck trinken behebt Appetitlosigkeit; bei Blähungen, Magendrücken und Verdauungsstörungen vor und nach jeder Mahlzeit zusätzlich 1 Schluck Kalmuswurzeltee.
3. Hauterkrankungen werden gebessert wenn man dem Tee noch Ehrenpreis, und Salbe beimischt. tägl. 4 Tassen trinken. Offenen Stellen mit Spitzwegerich behandeln.
4. Schilddrüsenprobleme: tägl. 1 Liter schluckweise trinken, zusätzlich vor und nach jedem Essen ½ Teelöffel Schwedenkräuterauszug. Nachts Umschläge mit Labkraut und Malvenblüten.
5. Rheumatische Beschwerden: Tee häufig trinken, insgesamt 1 – 2 Liter.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- 24.9.10 Freitag 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr:
Vortrag **Anton Styger** **Bewußtsein erweitern für die kommende Zeit**
und loslösen von Leidensmustern
Erlebnisse mit den Zwischenwelten
Ort: großer Saal im Sennhof, Betenbrunnerstr., 88633 Heiligenberg
Kostenbeitrag: 10,-
- 25.9.10 Samstag 10 bis 17 Uhr: **Spagyrik- die Medizin des Paracelsus**
a) Heilmittelverständnis
b) Heilmittelherstellung im Sonnenofen
c) Betrachtung der 7 Haupt-Metalle und ihre Wirkung als Medikament
Ort: Praxis **Dr. Höfer** Überlingen Bamberg;
Anmeldung erbeten: 07551 915151, Seminargebühr 120,-€, ermäßigt 80,-€

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
<http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/schafgarbe>
<http://www.kraeuterweisheiten.de/schafgarbe.html>

Hinweis: Der Besuch dieses Infobriefes kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.