

Gemeine Schafgarbe - *Achillea millefolium*

Die Augenbraue der Venus ist ein besonderes Frauenkraut

Familie: Korbblütler
Gattung: Schafgarben
Art: Gemeine Schafgarbe

Die mehrjährige Schafgarbe wird bis zu 80 cm hoch und mag sehr gerne trockenen Boden und liebt Sonne bis Halbschatten. Sie verträgt keine Stau-nässe und man findet sie häufig auf Magerwiesen, Wiesen oder an Weg-rändern. Sie ist in den Alpen bis in Höhenlagen von etwa 1.900 m zu finden und in ganz Europa heimisch. Haupt-sächlich blüht sie von Juni bis Oktober und ist somit relativ lange verfügbar. Besonderes Merkmal sind die gefie-derten Blätter und zahlreiche Blüten-köpfchen in Schein-Doldenrispen von weiß bis zartrosa, die eigentlich aus vielen einzelnen Körbchen bestehen.

Inhaltsstoffe

Unter anderem enthält die Schafgar-be ätherisches Öl, Azulen, Chamazu-len, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavone, Bitterstoffe, antibiotische Substan-zen, Mineralstoffe und Cumarin.

Die Schafgarbe in der Volksheilkunde

Die Schafgarbe zählt zu den ältesten Arzneipflanzen und Ausgrabungen (im Irak) belegen, dass die Neander-taler vor 60.000 Jahren die Heilpflan-ze bereits verwendet haben.

In der Antike und auch im Mittelalter wurde die Schafgarbe vor allem als Wundmittel gebraucht. Davon leitet

Die Blätter sehen aus wie Augenbrauen, daher auch der Name Augenbraue der Venus

sich auch die lateinische Bezeichnung „*Achillea millefolium*“ (tausendblät-triges Wundkraut des Achill) ab. Eine Sage berichtet von der Entstehung des Heilkrautes: Während des Troja-nischen Krieges fielen vom Speer des Achilles Rostspäne auf das Schlacht-feld. Daraus wuchs das Kraut, mit dem Achilles die Wunden des Königs Telephos heilte.

Auch von den Kelten wurden die magischen Eigenschaften der Schaf-garbe geschätzt, da sie beim Weis-sagen hilfreich ist. Druiden nutzten die Stängel für Wettervorhersagen. Schafgarbenbüschel wurden über die Wiege von Säuglingen gehängt, um sie vor bösen Geistern zu schützen. Hatten Kinder Albträume, legte man ihnen Schafgarben-Säckchen auf die Augen.

Junge Mädchen füllten ihr Kopfkissen mit Schafgarbenblüten und hofften, so im Traum ihren Zukünftigen sehen zu können. Schafgarbe gehörte in je-den Brautstrauß, um für die ersten sieben Jahre das Eheglück zu sichern.

In der Volksheilkunde werden die obere Hälfte der Pflanze bzw. im Frühling die ganz jungen Blätter ver-wendet. Haupterntezeit ist der Hoch-sommer. Die Schafgarbe ist Bestand-teil des Kräuterbüschels und schützt somit vor allem Bösen. Sie ist das Frau-enkraut schlechthin. Der griechische



Flora J. Sturms Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur; Band 13 (1905)

Arzt Galen charakterisierte das „mil-lefolium“ als trocknend und wund-heilend.

Hildegard von Bingen übernahm die-se Angaben zur Wundheilung der Schafgarbe und fügte als weitere Anwendung das Dreitagefieber hin-zu. Die Schafgarbe sollte laut Hilde-gard mit Gewöhnlichem Tüpfelfarn in Wein gekocht werden und das Ab-geseigte sollte man dem Kranken vor dem erwarteten Anfall eingeben.

Eine Elsässer Handschrift aus dem er-sten Viertel des 15. Jhds. fügte den be-kannten Anwendungen der Schafgar-be zwei neue Anwendungen hinzu: „Garwel wasser ist gut getruncken fur die wurme vnd ist gut getruncken dem der sine varwe verloren het von blutende.“

Im 17. und 18. Jahrhundert wurde die Schafgarbe von den Medizinern Georg Ernst Stahl und Friedrich Hoffmann



als Allheilmittel betrachtet, das sie insbesondere bei Koliken mit Blähungen und bei Bleichsucht einsetzen.

Schafgarbentee kann bei Magenproblemen, Durchfall, Bauchschmerzen und Blasenschwäche helfen. Er wirkt regulierend bei Menstruationsstörungen, blutreinigend und bei Krampfadern. Schafgarbensalbe gehört zu den besten Heilsalben. Die Blüten eignen sich zur Pflege der Gesichtshaut in Cremes oder als Dampfbäder. Das hilft gut bei Akne evtl. gemeinsam mit Kamille, aber auch bei Nebenhöhlenentzündungen. Als Gesichtswasser macht sie eine schöne Haut. Bei Schuppenflechten kann ein Bad mit Schafgarbe helfen.

Das ätherische Öl fördert das Wohlbefinden, baut Stress ab und wirkt harmonisierend. Außerdem kann die Seele besser Vergangenes verarbeiten. Das ätherische Öl von der Schafgarbe kann auch gut in Wundheilsalben eingerührt werden.

Schafgarbe räuchern

Beim Räuchern entsteht ein leichter, feinwürziger Duft. Die Schafgarbe kann alleine oder zusammen mit anderem Räucherwerk, insbesondere Harzen, verräuchert werden. Eine Schafgarbenräucherung fördert innere Weisheit und Leichtigkeit, hilft einem, klare Entscheidungen zu treffen, schützt Erwachsene und vor allem kleine Kinder. Sie hilft aber auch bei Erkältungen und beruhigt.



Das kostbare ätherische Öl der Schafgarbe ist blau



Hier sind die kleinen Körbchen der Schafgarbe gut zu erkennen

Kulinarische Verwendung

Schon im Frühling kann man die ganz jungen Blätter der Schafgarbe ernten und in den Wildkrautsalat mischen oder zur Kräutersuppe als Würze geben. Außerdem macht sich die Schafgarbe gut als Gewürz bei fetten Speisen, da sie diese leichter verdaulich macht. Sie schmeckt auch wunderbar in einem Pesto aus Wiesenkräutern oder in Öl ausgezogen als Kräuteröl. Auch für Kräutertopfen lassen

sich die Blättchen verwenden. Für das Aromatisieren von Essig ist Schafgarbe ebenfalls gut geeignet.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Schafgarben-Sirup

2 Handvoll Schafgarbenblüten
3 EL Zitronensäure od. den Saft von 4 Zitronen, 2 kg Zucker, 2 l Wasser
Den Zucker im Wasser auflösen und aufkochen und heiß über die Schafgarbenblüten und die Zitrone gießen. Mit einem Tuch abdecken und zwei Tage lang bei Zimmertemperatur ausziehen lassen. Immer wieder umrühren. Dann abseihen und in saubere Flaschen füllen. 1:10 verdünnt mit Wasser genießen.

Bitterpulver

Getrocknetes Schafgarbenkraut, Löwenzahnwurzel, wenig Meisterwurz u. Beifuß vermischen und fein mahlen. Dieses Pulver aktiviert den Stoffwechsel und kann mit Tee od. Fruchtsaft eingenommen werden.

Frauen-Tee

Je 1 Handvoll getrocknete Schafgarbe, Frauenmantel, Salbei, Melisse, Angelikawurzel, Brennnessel
Alle Kräuter mischen. Für eine große Tasse reicht ein Teelöffel der Mischung. Tee mindestens 7 Minuten ziehen lassen.

Schafgarben-Likör

Schafgarbenkraut mit Korn in einem Glas bedecken und gut verschließen. Mindestens vier Wochen ausziehen lassen. Immer wieder schütteln und dann abseihen. Danach mit Wasser und Zucker so verdünnen und süßen, dass einem der Likör schmeckt. In saubere Flaschen abfüllen und genießen.