

Schafgarbe

Achillea millefolium

Blüte: Juni – Oktober, November

Pflanzenfamilie: Korbblütler (mehrjährig)

Standort: trockene bis mäßig nährstoffreiche Wiesen, Wegränder, Weiden, Trockenrasen; liebt Sonne, mag keine Staunässe

Inhaltsstoffe: Proazulene, Campher, Thujon, Cineol, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Cumarin, Mineralstoffe, Natrium

Eigenschaften: entzündungshemmend, entkrampfend, antiseptisch, blutstillend, blutbildend, blutreinigend, anregend, beruhigend, tonisierend, pilzfeindlich, galletreibend, leberschützend, gefäßwandschützend



„Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib.“ Pfarrer Sebastian Kneipp

Namensherkunft:

Der Gattungsname **Achillea** geht auf Achilles zurück, den griechischen Helden. Der Legende nach heilte er mit der Pflanze seine verwundete Achillessehne.

Millefolium ist lateinisch und steht für „tausend Blätter“ oder „tausendfach beblättert“.

„Schafgarbe“ geht vermutlich darauf zurück, dass Hirten beobachteten, dass kranke Schafe das Kraut zur Heilung fressen. „Garbe“ stammt vom althochdeutschen „Garwe“ und bedeutet gesund machen, heilen.

Ökologische Bedeutung:

Wie auch die Kamille, bewirkt die Schafgarbe eine Verbesserung des Bodens. Sie heilt verletzte und zerstörte Böden. Aber auch im Kräutergarten ist sie eine wertvolle Begleiterin, da sie den anderen Pflanzen größere Widerstandsfähigkeit verleiht und deren Duft verstärkt.

Mystik und aus der Geschichte:

Augenbraue der Venus – unter diesem Namen findet man die Schafgarbe in den Kräuterbüchern des Mittelalters. Wenn Pflanzen nach Göttinnen benannt sind, so sind es immer Frauenheilkräuter. So gehörte sie auch in die Kräuterbüchel an Maria Himmelfahrt, dem Tag der Göttin, zu ihren Ehren wurden diese Kräuter geweiht.

„Heil aller Welt“ wurde die Schafgarbe genannt, so einen hohen Stellenwert hatte sie bei den Menschen. In einem Grab in Shanidar (Iran) hat man in einem 60.000 Jahre alten Grab Blütenstaubkörner von 8 Heilpflanzen gefunden. Diese hatten bestimmt eine wichtige Bedeutung, die Schafgarbe war unter ihnen, um die Toten auf ihrer letzten Reise zu begleiten.

Die Schafgarbe ist vom Inhaltsstoff Azulen (entzündungshemmend und beruhigend) durchdrungen, dieser verursacht die blaue Farbe des ätherischen Öls bei der Wasserdampfdestillation. Man sagt, dass sie diesen Stoff fein weiterleitet und Krankheiten mehr im seelischen Bereich beeinflusst. Sie bringt sanfte Wärme dorthin, wo er verkrampft ist, sie löst und stärkt gleichzeitig.



Dieses ausgleichende und auf die Seele wirkende Element findet sich in ihrer ganzen Pflanzengestalt. Der Stängel, aufrecht, zäh und unbeugsam. Die gefiederten Blätter und feinen Blüten wirken luftig und frei.

Jahrhundertlang galt sie als Pflanze, die Verletzungen heilt, die aus Eisen entstanden. In Frankreich hieß die Schafgarbe „herbe des charpentiers“ – Kraut der Zimmerleute. Diese verletzten sich häufig mit Äxten, Hämmern, Sägen usw.

Medizin und Volksmedizin:

Die Schafgarbe ist eine große Heilerin der Frauen, dies merken wir schon am Ausspruch des Kräuterpfarrers Kneipp. Auch hier zeigt sie ihr widersprüchliches Wesen und sie vermag Beschwerden ausgleichend zu heilen. Sie ist volksheilkundliche Begleiterin bei zu starker, aber auch zu schwacher Regelblutung, bei Unterleibskrämpfen und Ausfluss. Der Tee eignet sich aber auch als Vaginalspülung, entzündungswidriges Sitzbad oder Tamponade.

Empfehlenswert ist auch ein Leberwickel mit Schafgarbe, zur Leberentlastung bei Ausleitungskuren oder Chemotherapie, aber auch wenn eine „Laus über die Leber gelaufen“ ist zur Beruhigung und Einschlafhilfe.

„Wer aber im Körperinnern eine Wunde erhielt, der pulverisiere diese Schafgarbe und er trinke jenes Pulver in warmen Wasser“ schrieb Hildegard von Bingen. So wurden früher innere Verletzungen und Blutungen behandelt. Auch heute kann dies noch zur Anregung der Wundheilung nach Operationen unterstützen.

Die Kombination aus ätherischen Ölen und Bitterstoffen macht sie aber auch zu einem guten Magen- und Darmmittel. Hier besonders bei Magen- und Darmproblemen, die von Krämpfen begleitet werden oder auch entzündlichen Erkrankungen in diesem Bereich.

Durch die enthaltenen Gerbstoffe eignet sie sich auch hervorragend für Naturkosmetik. Gesichtswasser aus Schafgarbe macht schöne, klare Haut. Bei Akne empfiehlt sich ein Dampfbad mit Schafgarbe (aber auch Lavendel oder Kamille). Auflagen und Umschläge sollen auch bei Krampfadern helfen.

Die Einnahme der Schafgarbe sollte nicht länger als 4 Wochen am Stück dauern und eine Überdosierung vermieden werden, da eine Umkehrwirkung eintreten kann. **Schafgarbenkraut kann Kontaktallergien auf der Haut auslösen und bei akuter Gastritis, aktiven Magengeschwüren sollte eine Einnahme nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. In der Schwangerschaft sollte keine Anwendung des ätherischen Öls erfolgen.**

Verwendung in der Küche:

Junge Blätter können fein geschnitten in Salaten, Kräuterquark, Smoothies, Aufläufen, Marinaden, Oxymel, Dressings, usw. verwendet werden. Sie haben einen herben Geschmack, daher sollte die Dosierung sparsam erfolgen. Blüten als essbare Dekoration sind hübsch, aber geschmacklich neutral.

Seelenebene:

Die Essenz der Schafgarbe ist sehr beschützend und reinigend. Sie reinigt unsere Aura, befreit uns vor belastenden Energien und hüllt uns in einen schützenden Mantel, sodass Einflüsse von außen nicht mehr so leicht an uns herankommen. Sie hilft zentriert zu bleiben und uns abzugrenzen. Sie lehrt uns im eigenen Energiefeld zu verweilen und beschenkt uns mit Sicherheit, Schutz und Reinigung.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet werden sollte das blühende Kraut, es wird einige Zentimeter über dem Boden abgeschnitten. Dieses zum Trocknen locker auslegen oder bündeln und kopfüber aufhängen – lichtgeschützt und luftig.



Rezepte

Schafgarben-Stangerl (www.pflanzenlust.de – Karin Greiner)

1/2 Würfel Hefe
50 ml Milch oder Buttermilch
250 g Vollkorn-Mehl (z.B. Dinkel, Emmer, Einkorn – auch gemischt)
50 ml Pflanzenöl oder 50 g flüssige Butter
2 Eier
1 Handvoll Schafgarbe, Blätter und Knospen, fein gehackt
Pfeffer, 2 EL Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne miteinander verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten und erneut 30 Minuten ruhen lassen. Dann in Portionen teilen und jeweils kleine Stangen daraus formen, diese aufs Backblech legen. Mit etwas Wasser bepinseln, Sonnenblumenkerne darauf streuen und leicht festdrücken. Bei 180 °C rund 20 Minuten knusprig backen.

Schafkäse – Schafgarbenaufstrich (wildkraeuterkoechin.de)

Für den Aufstrich ca. 150g frischen Schafkäse (Feta) mit der Gabel fein zerkrümeln; ein – zwei Handvoll Schafgarbenblättchen sehr fein hacken, beides mit einem guten Schuss Olivenöl zu einer cremig streichfesten Masse vermischen. Als Brotaufstrich (Tipp: überbacken) oder zu heißen Nudeln servieren. Zum Aufbewahren evtl. noch einen Schuss Olivenöl darüber geben.

Nudelsalat mit Schafgarbe (www.kostbarenatur.net)

1 Handvoll Schafgarbenblätter
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
200 g Vollkornnudeln
Olivenöl, hellen Essig, Salz und Pfeffer

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen, damit sie nicht kleben. Zwiebel und Tomaten in feine Würfel schneiden. Schafgarbe kleinschneiden und alles unter die noch warmen Nudeln mischen. Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mindestens eine halbe Stunde abkühlen und durchziehen lassen. Als Dekoration eignen sich gelbe Blüten vom Johanniskraut, Echtem Labkraut, Löwenzahn oder der Nachtkerze.

Schafgarbenpesto mit Zitrone (www.sonnentor.com)

3 Hände voll Schafgarbe
1 Stk. Bio-Zitrone
3 Stk. Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl
80 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Schafgarbenblätter in einen Mixer geben. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, die gesamte Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und zusammen mit Zitronenschale und -saft, Olivenöl und den Pinienkernen zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Erfrischendes Schafgarben-Gesichtswasser

- 2 EL getrocknete Schafgarbenblüten
- 250 ml kochendes Wasser
- 1 EL Apfelessig

Das kochende Wasser über die Schafgarbenblüten gießen und den Tee etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Blüten abseihen und den Apfelessig hinzufügen. Das fertige Gesichtswasser in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Es empfiehlt sich, es morgens und abends nach der Reinigung anzuwenden.

Beruhigende Gesichtsmaske mit Schafgarbe

- 1 EL Schafgarbentee (wie oben zubereitet)
- 1 EL Heilerde
- 1 TL Honig

Alle Zutaten zu einer cremigen Paste verrühren, auf das gereinigte Gesicht auftragen und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

Leberwickel mit Schafgarbe

2EL Schafgarben-Kraut mit 500ml kochendem Wasser übergießen und 5 min ziehen lassen. Dann ein Handtuch eintauchen, auswringen und das feuchte, noch warme gefaltete Handtuch in ein weiteres trockenes Handtuch einschlagen. Dieses unterhalb der Brust auf den rechten Rippenbogen (Lebergegend) legen. Eine Wärmeflasche mit heißem Wasser füllen und auflegen und ein großes Handtuch zur Fixierung um den Körper wickeln. In eine Wolldecke hüllen und in einer liegenden Position entspannen.

Dieses Ritual sollte täglich ca. 2 Wochen entweder am Nachmittag (13:00-15:00) oder am Abend vor dem Schlafengehen durchgeführt werden. Wichtig ist, sich genug Zeit nehmen- alles sollte in einer entspannten Atmosphäre stattfinden.

Schafgarben – Herzwein

- 2 Handvoll frische Schafgarbe
- 2 Handvoll frische Melissenblätter
- 2 Handvoll frische Weißdornblätter (Alternative: 1 Handvoll getrocknete Weißdornblätter aus der Apotheke)
- 1 Liter guter Bio-Rotwein
- 1 Zimtstange

Kräuter klein schneiden, mit der Zimtstange in ein 1-Liter-Glasgefäß geben und mit Rotwein übergießen. Diesen Ansatz drei Wochen ziehen lassen. Anschließend abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Anwendung:

1-2 Schnapsgläschen am besten abends trinken, da dieser Herzwein auch für einen ruhigen Schlaf sorgt.

Meine Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten und Überlieferungen aus der Volksheilkunde und sollen keinesfalls dazu auffordern, sich selbst zu behandeln, eine ärztliche Behandlung oder Medikation abzubrechen oder sogar zu ersetzen. Heilversprechen zur Linderung und/oder Behandlung von gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen gebe ich damit in keiner Weise ab und verspreche auch nichts. Wer meine Rezepte oder Empfehlungen nachmacht, tut dies auf eigene Gefahr.

Literatur:

- Die Kräuter in meinem Garten, Sigrid Hirsch & Felix Grünberger
- Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi
- Spirituelle Heilpflanzenkunde, Heidi Friedberger, Siegfried Kober, Pater Johannes Pausch, Verena Reisinger
- Praxishandbuch Frauenkräuter, Margret Madejsky