

Göttliches Kraut

Sie heilte schon die Wunden der Götter. Heute hilft sie vor allem bei Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden: die Schafgarbe.

April, April, der macht, was er will: Mal regnets, mal schneits und selten scheint die Sonne. Genau das mag die Schafgarbe nicht. Deshalb blüht sie im Juni bis Oktober. Dann aber leuchtet sie wie weisser Blütenschnee an Wegrändern und inmitten von Weiden.

Die Schafgarbe hatte bereits im Altertum einen guten Ruf. Schon der griechischen Heros Achilles heilte seine Wunden damit. Deshalb trägt die Pflanze auch den lateinischen Namen *Achillea millefolium*. «Millefolium» beschreibt die fein zerteilten Fiederblättchen der Pflanze (mille = tausend, folium = Blatt). Schafe sollen das Kraut vermehrt bei Krankheit fressen, wodurch der gebräuchlichste Begriff «Schafgarbe» entstanden ist. «Garbe» hingegen heisst «die Heilende».

Stark bei Verdauungsbeschwerden

Bekannt ist die Schafgarbe vor allem für ihre bittere Eigenschaft. Vor dem Essen eingesetzt, verhilft sie zu mehr Appetit. Nimmt man sie jedoch nach der Mahlzeit ein, bewahrt sie einen vor krampfartigen Verdauungsbeschwerden. *Achillea millefolium* kann zudem bei Frauenbeschwerden aller Art angewendet werden. Ein altes Sprichwort besagt: «Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib.» Sie löst beispielsweise krampfartige

Periodenstörungen und reguliert den Menstruationszyklus. Einzeln oder kombiniert mit anderen Heilpflanzen kann sie so wertvolle Dienste leisten.

Für die Arzneien verwendet man das ganze Kraut oder nur die Blüten. Der Schafgarbentee ist für die innere Anwendung der Klassiker schlechthin. Allerdings drängen sich auch Urinkturen oder spagyrische Essenzen immer mehr in den Vordergrund. Für die äusserliche Anwendung empfehlen sich Aufgüsse, Wickel oder auch Bäder mit Schafgarbe.

Die Menge macht das Gift

Achtung: Bei sensiblen Personen oder Personen mit Überempfindlichkeit gegen Korbblüten können juckende und entzündliche Hautveränderungen mit Bläschenbildung auftreten. Sie sollten die Schafgarbe besser nicht anwenden. Für die Allgemeinheit gilt: Die Menge macht das Gift. Überdosierungen mit Schafgarbe können zu Schwindel und Kopfweh führen. Setzt man sie jedoch gezielt und nach Empfehlung ein, hat man für eine Menge von Beschwerden das passende Mittel parat.

Text: Nicole Blatter

Illustration: zVg.



Steckbrief Schafgarbe

Name deutsch:	Schafgarbe
Name lateinisch:	<i>Achillea millefolium</i>
Wächst in:	Ganz Europa bis 2500 Meter über Meer
Wirkt:	Cholagog (gallentreibend), antibakteriell, adstringierend (zusammenziehend), spasmolytisch (krampflösend), karminativ (blähungswidrig), appetitanregend, blutstillend, menstruationsregulierend
Hilft bei:	Leichten krampfartigen Magen-Darm-Galle-Störungen, Appetitlosigkeit, verminderter Gallensekretion, schlecht heilenden Wunden, Menstruationsbeschwerden