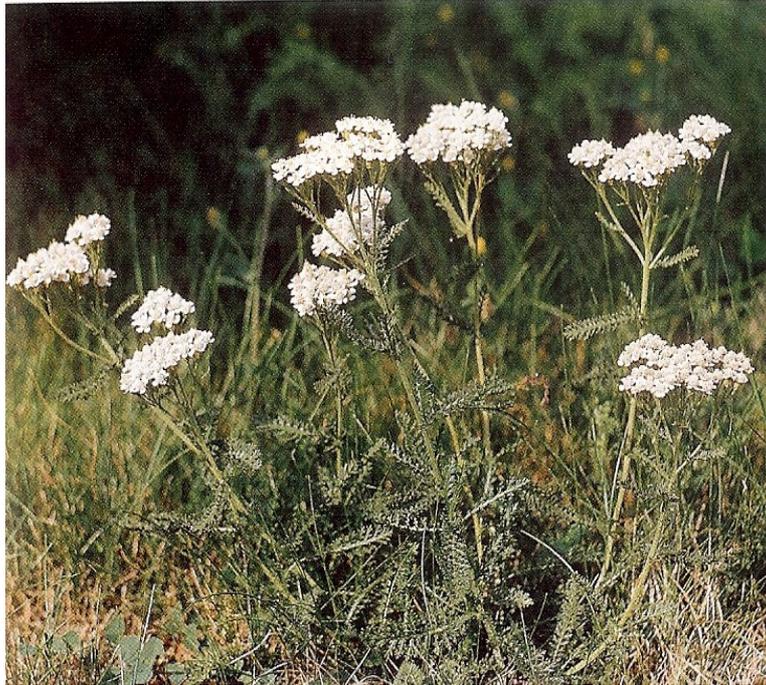
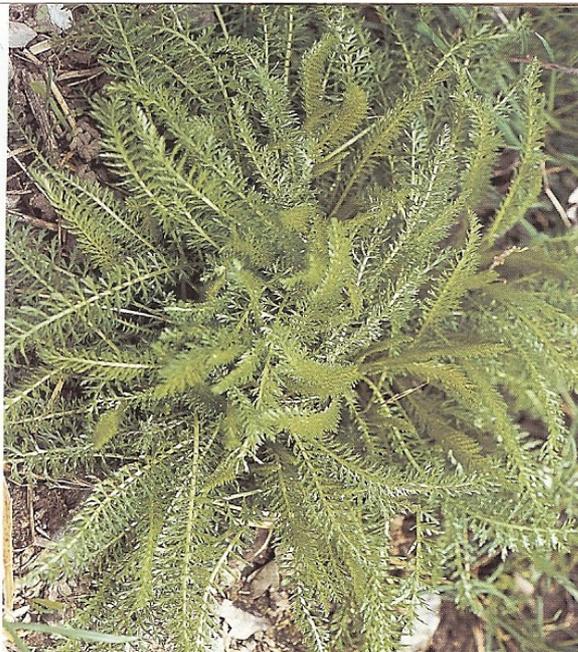


**Schafgarbe**  
*Achillea millefolium*



**Die Schafgarbe gehört zu den ältesten Heilpflanzen.**



**Grundblätter**



**Blütenstände**

**In steinzeitlichen Gräbern im Iran** wurden Samenkörner der Schafgarbe gefunden.

**Dioskurides** (1. Jh., "Materia Medica") bezeichnet sie als „stratiotes chiliophyllos“ = tausendblättriges Soldatenkraut.

Sie heilt Blutflüsse und Wunden und galt als Pflanze der Krieger und Soldaten.

Der Mythologie nach soll der griechische Held und Krieger **Achilles** mit der Schafgarbe die Verwundung des Königs der Myser geheilt haben, daher ihr lateinischer Name **Achillea**.

**Die mittelalterlichen Kräuterbücher** sind voll des Lobs über die Schafgarbe.

Sie stellen besonders ihre Verwendung als „Mittel gegen Blutflüsse“ heraus.

Bei **Hildegard von Bingen** heißt sie „garwe“, was soviel bedeutet wie „**Gesundmacher**“.

**Matthiolus** (1590) bezeichnete sie als „ein köstlich Wundkraut bei allen inneren und äußerlichen Wunden“.

In der **Volksmedizin** galt bzw. gilt sie hauptsächlich als blutstillendes Mittel und als „Frauenpflanze“

**Pfarrer Künzle** stellte nach dem alten Sprichwort: „Schafgarb´im Leib, tut gut jedem Weib!“ ihre Wirkung als Frauenpflanze heraus.

Die Heilkräfte der Schafgarbe „stärken die Eingeweide, die inneren Schleimhäute und die Mutterschaftsorgane, sie beheben Krämpfe, zu starken Blutfluss, Weißfluss und regulieren die Periode“.

Er empfiehlt hier eine längere Kur mit täglich zweimal einer halben Tasse Schafgarbentee.

Er beschreibt aber noch viele weitere Anwendungen:

z. B. Tee bei Lungenleiden, Lungenblutungen, Rheumatismus und Hämorrhoiden,

Schafgarbe in Weißwein gekocht als Heiltrank gegen Appetitlosigkeit, gegen „starkes Abweichen“ (Durchfall), gegen Blut im Stuhlgang, gegen Nieren-, Blasen- und Gallensteine,

Auflagen von frischen, zerquetschten Schafgarbenblättern bei äußeren Wunden (Stich, Schlag, Schnitt oder Schürfung),

Gurgeln mit Abkochung von Schafgarbe gegen Zahnweh.

**Pfarrer Kneipp**: „Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen!“

**Maria Treben** berichtet über Heilerfolge bei den verschiedensten Frauenleiden, bei Nervenentzündungen an Armen und Beinen durch Arm- und Fußbäder mit Schafgarbenzusatz.

Sie schreibt Teekuren, Bädern und Einreibungen mit Schafgarbentinktur eine Wirkung auf das Knochenmark und die Blutbildung zu.

Als Mittel zur Blutstillung empfiehlt sie Schafgarbe bei Lungenbluten, Magenblutungen und stark blutenden Hämorrhoiden.

Sie empfiehlt Schafgarbe auch bei: Magendrücken, starkem Sodbrennen, Erkältungen, Rücken- und rheumatischen Schmerzen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenkrämpfen, Störungen der Leber, Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, Kreislaufstörungen und Gefäßkrämpfen (auch Migräne und Angina pectoris), für eine geregelte Nierentätigkeit.

**Homöopathie:** bei Blutungen

## **Inhaltsstoffe**

Bitterstoffe  
Gerbstoffe (optimale Zusammensetzung)  
ätherische Öle (z. B. Azulen)  
Schleimstoffe  
Kaffee- und Apfelsäure  
Flavonoide  
Vitamine  
Kalium  
Kupfer

**Hinweis:** Bei empfindlichen Menschen kann die Pflanze in Verbindung mit Sonnenstrahlung einen Hautausschlag, die sog. „Wiesendermatitis“ auslösen.

## **Eigenschaften**

entzündungshemmend  
krampflösend  
fiebersenkend  
blutstillend  
beruhigend  
blutreinigend  
allgemein kräftigend  
durchblutungsfördernd  
schmerzlindernd  
leberschützend,  
leber- und nierenstärkend  
Verdauungssekrete fördernd (Galle)  
darmstärkend  
stoffwechsellanregend  
appetitanregend

## **Verwendbare Pflanzenteile**

**Blätter**, junge

**frisch** in Salaten, zu Gurken, zu Tomaten, im Kräuterquark, in Kräuterbutter, im Kräutersalz, im Nudelteig, im Grünen Smoothie,  
als Tee,

**gegart** in Suppen (Bestandteil der „Gründonnerstagsuppe“), Omeletts,

**äußerlich** in Form von Umschlägen bei Wunden, Geschwüren, Gelenkentzündung und unreiner Haut.

**getrocknet** als Tee (obere, nicht verholzte Teile sammeln von Juni bis September, gebündelt an schattigem, luftigen Ort aufhängen)

## **Blüten**

zum Aromatisieren von Zucker, als Geschmacksgeber in verschiedenen Getränken wie Tee und Spirituosen, Kaltauszug, als essbare Dekoration, als Würze für Eingelegtes, getrocknet als Tee (Büschel aufhängen, wenn trocken, Blüten abschneiden, keine Stängel), in Marinade (ziehen lassen)

## **Geschmack**

Die aromatisch duftende Schafgarbe hat einen herben, scharfen und muskatnussartigen Geschmack.

## **Färbekraut**

Mit Kraut und Blüten kann Wolle gelb bis gelbgrün eingefärbt werden.

## **Mystische und symbolische Bräuche**

Wegen ihres aromatischen Geruchs wurde sie in die Fenster und Türen gehängt, um die Pest abzuhalten.

In vielen Gegenden ist sie fester Bestandteil des Kräuterbüschels, das an Maria Himmelfahrt, dem alten Kräuterweihtag (15. August) in der Kirche geweiht wurde. Dieser wurde dann in Ställe und unters Dach gehängt, um Blitz und bösen Zauber fernzuhalten.

Die Schafgarbe wurde auf Sarkophagen als Symbol des Schlafes abgebildet.  
Man legte auch Kindern je ein Blatt aufs Auge, damit sie schöne Träume bekämen.  
Sie wurde auch in den Stuben der Wöchnerinnen aufgehängt, damit diese besser schliefen.

Die Gründonnerstagsuppe sollte für das ganze Jahr Gesundheit und Kraft geben.

In Schlesien wurde die erste Schafgarbenblüte, die man fand, gegessen. So war man das ganze Jahr gegen jede Krankheit gefeit.