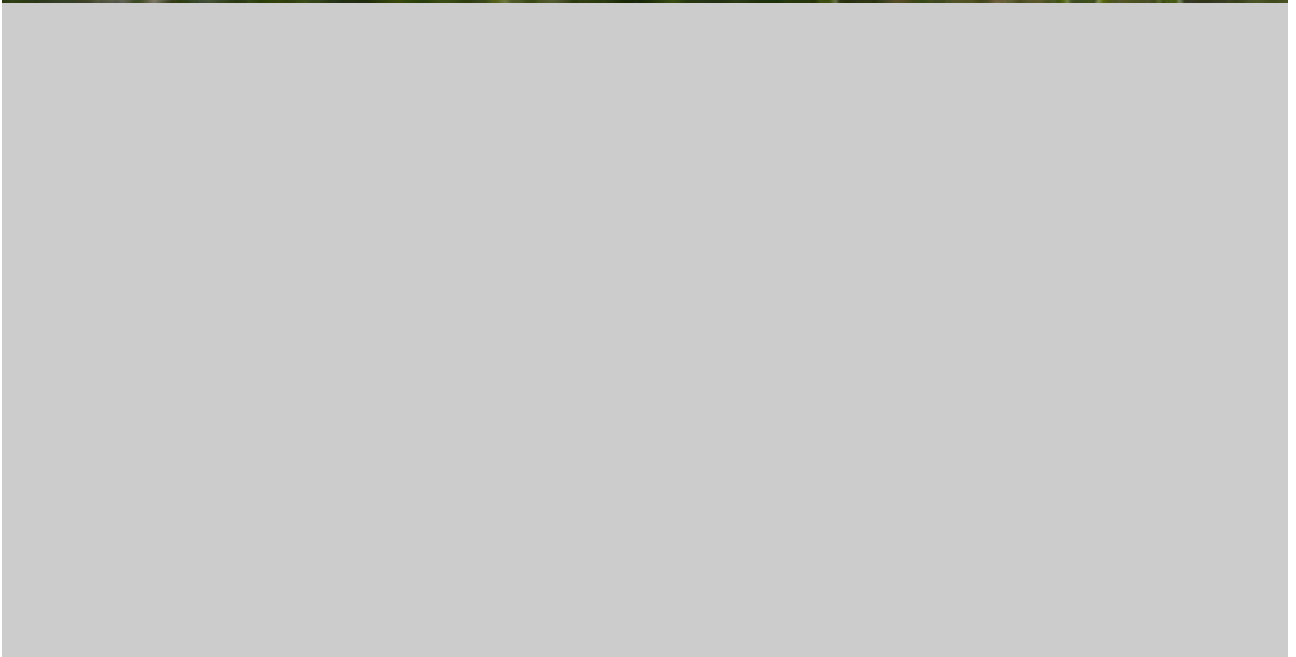
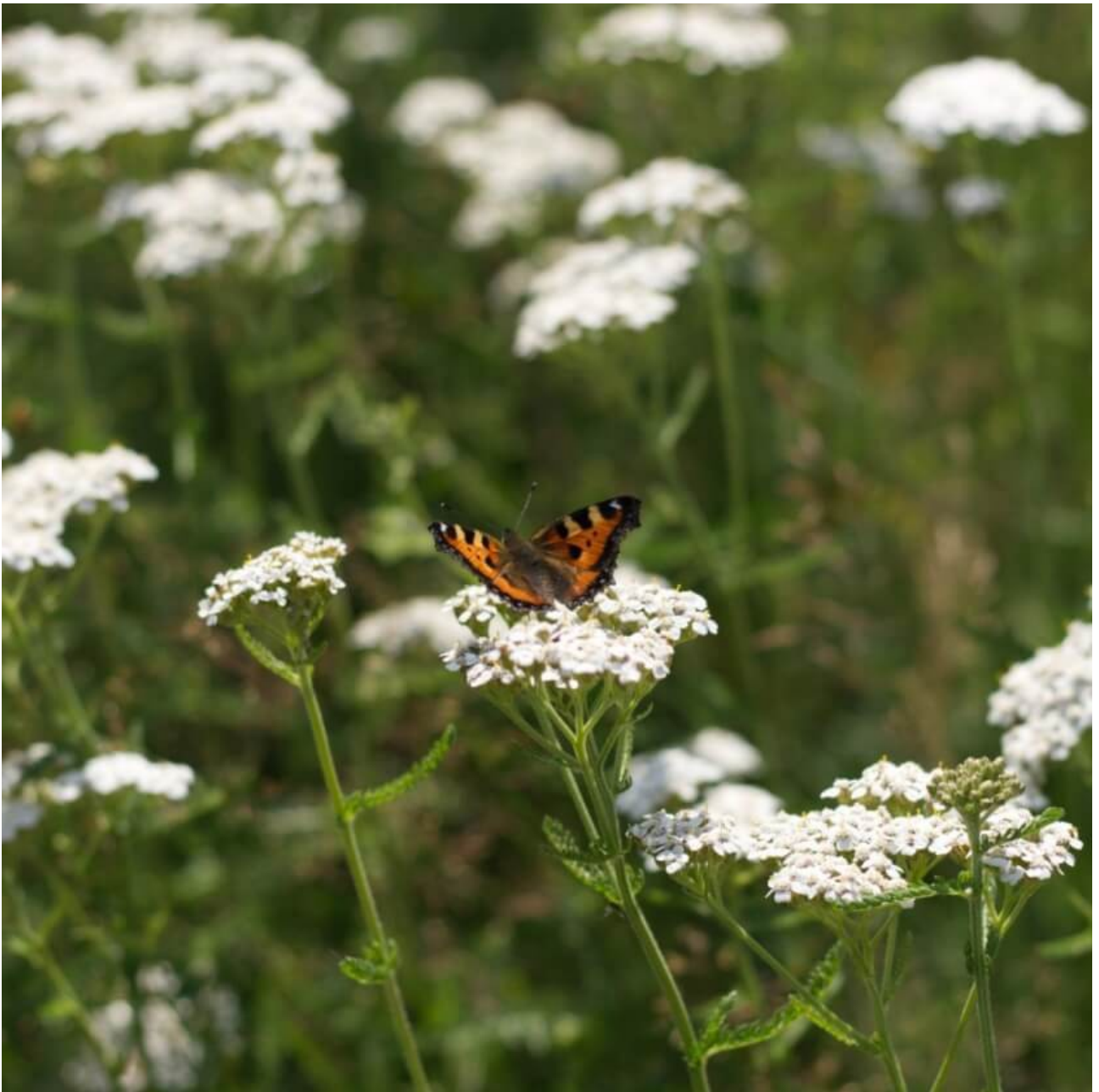


Gewöhnliche Schafgarbe



Standort	Sonne
Boden	durchlässig bis lehmig
Wasser	frisch bis trocken
Nährstoffe	normaler bis nährstoffreicher Boden
Staude	20-60 Blüte Juni bis Oktober weiß
Balkon und Kübel geeignet	

Verwendete	das ganze blühende Kraut, Blüten
Pflanzenteile	
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Azulen, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavone, Bitterstoffe, antibiotische Substanzen
Sammelzeit	Hochsommer

Heilwirkung

antibakteriell,
antibiotisch,
appetitanregend,
blutreinigend,
blutstillend,
desinfizierend,
entzündungshemmend,
gefästonisierend,
krampflösend,
wundheilend

Auf dem Weg nach Troja, um die schöne Helena zurück zu ihrem Mann Agamemnon zu bringen, hielten die Griechen der Legende nach zunächst das Königreich Mysien für die legendäre Stadt. Als sie begannen, die Ländereien zu plündern, stellte sich ihnen der mysische König Telephos in den Weg und wurde während der Kämpfe vom Helden Achilles am Oberschenkel verletzt. Als Achilles und die Griechen ihren Fehler erkannten, versorgte Achilles die Wunde des Königs mit einem heilwirkenden Kraut, welches fortan seinen Namen tragen sollte: *Achillea millefolium*, besser

bekannt unter dem Namen Gemeine Schafgarbe.

Während *Achillea* eine direkte Referenz zum griechischen Helden ist, spielt der Zusatz *millefolium* auf das Aussehen der feingliedrigen Blätter des Krauts an. Diese „*tausend Blätter*“ (im lateinischen steht „*mille*“ für tausend und „*folium*“ für Blatt) gehören bis heute zu den markanten Erkennungsmerkmalen der Pflanze.

Darüber hinaus wird sie in Sagen oft mit Heldentum, Kraft und Heilung in Verbindung gebracht und trug im Mittelalter den Beinamen „Hexenkraut“.

Wirkung

Die Schafgarbe ist als Frauenkraut sehr geschätzt. So gibt es den Spruch „*Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib*“. Da sie sehr menstruationsregulierend ist. Das heißt sie fördert einerseits eine zu geringe Blutung, kann aber auch eine zu starke Blutung hemmen. Außerdem sorgt sie für eine gute Durchblutung der Organe und lindert Krämpfe!

Die in der Schafgarbe enthaltenen Bitterstoffe fördern die Verdauung und regen die Verdauungssäfte an. Die Gerbstoffe hingegen wirken zusammenziehend und entzündungshemmend und sorgen so für eine gute Wundheilung. Auch die vielen ätherischen Öle wirken durch ihre keim- und pilzhemmenden Eigenschaften für eine schnellere Heilung.

Bei Nasenbluten, zu starker Mensblutung, Wunden oder Hämorrhoiden kann sie blutstillend wirken.

Man kann die Schafgarbe innerlich, sowie äußerlich anwenden, nur wer eine Allergie gegen Korbblütler aufweist, der sollte auf sie verzichten.

Achillea enthält ätherisches Öl (unter anderem Azulen), Bitterstoffe (wie Achillein und Moschatin), Gerbstoffe, Flavonoide und verschiedene Mineralien (besonders Kalium).

Die ätherischen Öle und Bitterstoffe machen Schafgarbetees zu einem aromatischen Bittermittel zur Appetitanregung, zur Entwässerung, sowie als Mittel bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden.

Der hohe Kaliumgehalt regt zusammen mit den anderen Inhaltsstoffen die Nierentätigkeit an.

Das Azulen wirkt krampfstillend und -lösend, desinfizierend und entzündungshemmend.

Deshalb sind *Achillea*-Abkochungen zur äußeren und inneren Wundbehandlung (zum Beispiel Blutungen in Mund, Darm, Lunge) geeignet. Die innere Anwendung kann durch Schafgarbenbäder unterstützt werden.

Anwendung

Schafgarbe kann man als Tee oder Tinktur anwenden. In diesen Zubereitungsformen eignet sie sich für die innere und äußerliche Anwendung.

Auch in vielen Mischtees ist die Schafgarbe zu finden, vor allem in Frauentees.

Besonders hervorzuheben ist auch die Fähigkeit der Schafgarbe bei den Venen den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu fördern. Dadurch wird der Kreislauf verbessert und venöse Beschwerden wie Krampfadern, dicke geschwollene Füße, Durchblutungsstörungen des Herzens und die Schaufenster-Krankheit werden positiv beeinflusst.

Frisch gepresster Saft

Besonders wertvoll ist der frisch gepresste Schafgarben-Saft. Er muss aber sehr frisch sein und darf auf keinen Fall schon gären.

Diesen Saft kann man einnehmen; 3 mal täglich einen Teelöffel in einem Glas Wasser verdünnt.

Äußerlich als Tee

Äußerlich kann man die Schafgarbe als Bäder, für Waschungen oder Kompressen verwenden.

In Vollbädern eignet sich Schafgarbentee beispielsweise gegen Neuralgien. Auch gegen Geschwüre, schlecht heilende Wunden und Schuppenflechte eignet sich die äußerliche Anwendung.

Traditionell wurde Schafgarbe bei Verletzungen, die durch Eisen hervorgerufen werden, eingesetzt, beispielsweise bei Schnitten durch Messer.

Ätherisches Öl

Das ätherische Öl der Schafgarbe ist sehr kostspielig, aber eine wertvolle Rarität.

Verdünnt kann man es einsetzen für Massagen, Kompressen, Sitzbäder, Fussbäder und in der Duftlampe.

Verdünnt auf Stirn und Nacken gerieben, hilft es beispielsweise gegen Kopfschmerzen, aber auch gegen viele andere der oben aufgelisteten Einsatzzwecke.

Schafgarbe in Cremes

Aufgrund ihrer haut-heilenden Wirkung eignet sich die Schafgarbe auch sehr für Cremes und Salben.

Weitere Anwendungsgebiete von Schafgarbe

Die krampflösende Heilwirkung der Schafgarbe ist nicht nur bei Menstruationsschmerzen empfehlenswert, sondern eine Wohltat bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfen.

Schafgarbe regt die **Verdauung** und den Gallenfluss an. Sie hilft bei Appetitlosigkeit,

Leberbeschwerden und Durchfall.

Das Heilkraut unterstützt die **Wundheilung**. Es hilft bei inneren Verletzungen, die mit Blutungen einhergehen, Nasenbluten, Blutergüssen, Wunden, Geschwüren, Ekzemen und Verbrennungen.

Die Schafgarbe wirkt auf unsere Venen stärkend ein. Daher fördert sie die Durchblutung, mindert das Risiko Krampfadern und Hämorrhoiden zu bilden. Neben der positiven Wirkung auf den Kreislauf, hilft das Heilkraut bei **wetterbedingten Kopfschmerzen und Migräne**.

Anwendungsgebiete der Schafgarbe



Wunden

- Nasenbluten
- innere Verletzungen
- Verbrennungen
- Geschwüre
- Ekzeme

vegetative Nervensystem

- Kopfschmerzen
- Migräne

Herz-Kreislauf- Beschwerden

- Durchblutung
- Hämorrhoiden
- Krampfadern
- Kreislauf

Verdauungsbeschwerden

- Appetitlosigkeit
- Blähungen, Völlegefühl und Durchfall
- Gallenfluss und Leber
- Bauchkrämpfe

Frauenleiden

- unregelmäßige und starke Menstruation
- Regelschmerzen
- Schwangerschaftsübelkeit
- Wechseljahresbeschwerden