

Schafgarbe

Achillea millefolium

„**Augenbraue der Venus**“ wird das filigrane, tausendblättrige, zarte Blatt der Schafgarbe auch genannt. Es wird erzählt, dass die griechische Göttin Aphrodite dem verletzten Achilles das blutstillende Kraut zur Heilung gab. Die Schafgarbe gilt als klassische Heilpflanze, wird auch von Plinius oder Hildegard von Bingen erwähnt. Offensichtlich wussten die Menschen damals schon um die heilende Wirkung. Gesammelt wird die Pflanze ohne Wurzeln von März bis September.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Vitamin C, Thujon, Kampfer, Eiweiss, Bitter- und Gerbstoffe, viele Mineralien, Phytosterin und fotosensibilisierender Stoff.
Selten Kontaktallergie (Schafgarbendermatitis, Allergie gegen Korbblütler)

Heilwirkung

entzündungshemmend, zusammenziehend
blutstillend und wundheilend
stoffwechselanregend
Leber- und Galleausscheidung fördernd
krampflösend
appetit- und verdauungsanregend
antibakteriell

Anwendung

Als Teezubereitung aus frischen oder getrockneten Blättern und Blüten. Bei einer Teekur nicht länger als 6 Wochen (Thujon)
Als Tinktur (Alkoholauszug), als Frischpflanzenpresssaft oder als Aufguss für Sitzbäder zu verwenden.
Bei Appetitlosigkeit
Bei Verdauungsstörungen und krampfartigen Magen- und Darmbeschwerden
Bei Menstruations- und Unterleibsbeschwerden als Frauenheilmittel

Volksmedizinisch:

Zur Blutstillung, z.B. bei Hämorrhoidenblutungen
Bäder bei sehr starkem Schwitzen

Achtung bei Menschen mit sehr empfindlicher Haut:

Haut kann auf Sonnenlicht empfindlich reagieren bei regelmässigem Gebrauch

Quellen

Leitfaden Phytotherapie, H.Schilcher/ S.Kammerer/.T.Wegener, Urban&Fischer, 2007
Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Christoph Jänicke, GU Verlag, 2004
Aus Freya's Zaubergarten, Ursel Bühring, Edition Achillea,1992
Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, nymphenburger Verlag, 2006
Bild 1: www.kräuter-verzeichnis.de
Bild 2: www.pflanzen-lexikon.com / commons.wikipedia.org

