



Schafgarbe

Die Schafgarbe ist eine Pflanze mit besonders vielen Heilkräften und wurde schon im alten Griechenland erfolgreich eingesetzt. Ihr medizinischer Name ist Achillea: Den Mythen nach behandelte Achilles die Wunden seiner Soldaten im Krieg gegen Troja mit Schafgarbenkraut.

Die Schafgarbe hilft Ungleichgewicht zu beseitigen und hat eine gegensätzliche Wirkung. So ist sie ein großes Heilkraut, kann aber genauso durch übermäßigen Konsum Krankheiten auslösen.

Wirkungen und Anwendungen von Schafgarbentee

Die Schafgarbe enthält viele heilende Wirkstoffe, unter anderem Azulen, Flavone, Eukalyptol, Bitterstoffe und Gerbstoffe. Die ätherischen Substanzen wirken vielseitig, zum Beispiel **entzündungshemmend, antibakteriell, krampflösend und blutstillend**. Schafgarbentee kann bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

- **Magen-Darm-Galle-Störungen:** Die Bitterstoffe in der Schafgarbe regen die Gallenabsonderung in den Leberzellen und somit die Verdauung an. So kann der Tee auch bei Appetitlosigkeit und leichter Übelkeit helfen.
- Ihre **entkrampfende** Wirkung ist auch wohltuend bei Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen und Leberbeschwerden.
- Zudem hat Schafgarbe Einfluss auf die Seele. Sie ist **beruhigend** und hilft bei wetterbedingten Kopfschmerzen und Migräne.
- **Wunden:** Durch die blutstillende Wirkung von Schafgarbenkraut kann es zum Beispiel bei Nasenbluten oder kleineren Wunden helfen.
- **Entzündungen:** Die Schafgarbe enthält Stoffe, die Gewebshormone hemmen können, welche zu Entzündungen, Schmerzen oder Krämpfen führen können.
- **Menstruationsbeschwerden:** Durch die krampflindernde Wirkung kann der Tee auch bei Schmerzen im Unterleib helfen. Hildegard von Bingen beschrieb die Schafgarbe als warm und trocken. Sie hilft bei schwacher, unregelmäßiger und auch zu starker Menstruation und Ausfluss.
- **Durchblutung:** Neben blutstillenden Eigenschaften kann Schafgarbenkraut die Durchblutung auch anregen. Das kann beispielsweise der Muskelentspannung dienen. Sie stärkt das venöse Blutsystem und hilft so bei Krampfadern und Hämorrhoiden.
- Äußerlich wird dieser Tee bei **fettiger und unreiner Haut** angewendet, dazu kann eine Gesichtspackung aus in Tee getränkten Kompressen gemacht werden.
- Gleichfalls hilft hier ein Dampfbad, dieses wirkt sich auch positiv auf die **Schleimhäute** aus, da Schafgarbe schleimlösende ätherische Öle enthält.

Zubereitung von Schafgarbentee

1. Übergieße nach Bedarf **ein bis zwei Teelöffel** Schafgarbenkraut mit 150 Milliliter kochendem Wasser (eine Tasse).
2. Lasse es nun zugedeckt ca **10-15 Minuten ziehen**.
3. Gieße den Tee durch ein Sieb.
4. Trinke je nach Beschwerden **drei bis vier Tassen pro Tag** zwischen den Mahlzeiten.

Tipp:

Die Dosis sollte drei Tassen am Tag nicht übersteigen und kurmäßig nicht länger als vier Wochen eingenommen werden.

In der Schwangerschaft ist jedoch von Schafgarbentee **abzuraten**, da er möglicherweise Wehen auslösen kann.

In der Ernährung

Die Schafgarbe hat einen sehr würzigen Geschmack und eignet sich daher vor allem als Zutat für Kräutersalze, Nudelteig, Kräuterbutter, Brotaufstriche oder Gewürzessig. Verwende dafür die jungen, zarten Blätter.

Aber auch im Salat oder zu Gemüsegerichten passt Schafgarbe. Einfach zarte Blätter und auch Blüten fein geschnitten in den Salat oder zu Mischgemüse dazu geben.

Weiter eignen sich die Blüten zum Aromatisieren von Getränken und zum Herstellen von Kräuterlimonaden.

Heilende Anwendungen

Heilanwendungen sind das Hauptgebiet von Schafgarbe. Es wird das ganze Kraut (Blüte, Blätter, Stängel) verwendet, am meisten Wirkstoffe hat es zur Hauptblüte im Sommer zur Mittagszeit.

Zu dieser Zeit wird es für den Winter geschnitten und zu Sträußen gebunden getrocknet.

Ein weiteres großes Anwendungsgebiet ist ihre **Wirkung auf Blutungen**. Zur unterstützenden Behandlung bei inneren Blutungen wird Schafgarbe pulverisiert und mit warmem Wasser eingenommen. Äußerlich kann das Kraut kurz in Wasser gekocht und dann auf die Wunde gelegt werden. Dies soll Eiterungen und Geschwüre verhindern. In Kriegszeiten war Schafgarbe wichtig für eine erste Wundversorgung.

Schafgarbe-Tinktur

Der Alkoholauszug kann bei Nasenbluten, Hämorrhoiden und Schnittwunden als Erste-Hilfe-Mittel eingesetzt werden. Auch bei zu starker Menstruation, Magen-Darm-Problemen, verschiedenen Unterleibsentzündungen und Blähungen kann die Tinktur Linderung verschaffen.

Herstellung

Das Schafgarbenkraut ist von März bis Oktober auf vielen trockenen Wiesen, Böschungen und an Wegrändern zu finden. Am meisten Wirkstoffe besitzt es allerdings zur Hauptblütezeit im Sommer. Geerntet werden die ganzen Stängel mit Blüten und Blättern. Schneide sie am besten weit unten ab und binde sie zu Sträußen zusammen. Hänge die Sträuße kopfüber im Schatten auf, damit sie etwas trocknen können und damit Krabbeltiere entfliehen können. Zur Herstellung deiner eigenen Tinktur benötigst du folgende Zutaten:

- Schafgarbenkraut
- Ansatzalkohol mit circa 40 % Vol.,
- Schraubglas zum Reifen der Tinktur
- Teefilter oder Nussmilchbeutel zum Abseihen der fertigen Tinktur
- Glasflaschen oder Tropfflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung

So wird die Tinktur hergestellt:

1. Schafgarbe zerkleinern und in ein Schraubglas füllen.
2. Mit Alkohol auffüllen, bis alle Pflanzenteile komplett bedeckt sind.
3. Das Glas verschließen und an einem warmen Ort für vier bis sechs Wochen reifen lassen.
4. Jeden Tag das Glas sanft schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen.
5. Am Ende der Ziehzeit die fertige Tinktur abseihen, in Braunglasflaschen abfüllen und an einem kühlen, dunklen Ort verwahren.

Anwendung der Schafgarbe-Tinktur

Durch die Gerbstoffe und Flavonoide hat diese Tinktur eine wundheilende und entzündungshemmende Wirkung. **Äußerlich** wird sie zur Heilung von entzündeter Haut und Schleimhaut angewendet, außerdem bei Krampfadern, Durchblutungsstörungen und Scheidenpilz. Verdünne dazu ein paar Tropfen der Schafgarbe-Tinktur im Verhältnis **eins zu zehn mit Wasser** und lege darin getränkte Kompressen auf die betroffenen Hautpartien. Auf diese Weise wird das venöse Blutsystem gestärkt und Krankheitserreger werden bekämpft.

Durch ihre blutstillende Wirkung ist diese Tinktur bei allen Arten von oberflächlichen Blutungen, wie zum Beispiel bei **Nasenbluten, Hämorrhoiden** und **Schnittwunden**, ein effektives Erste-Hilfe-Mittel. Auch bei zu **starker Menstruation** kann diese Tinktur Linderung verschaffen. Bei Magen-Darm-Problemen, Magen- und Unterleibsschmerzen und verschiedenen Unterleibsentzündungen und Blähungen hilft diese Tinktur ebenfalls.

Dazu werden **fünf bis acht Tropfer** der Tinktur **mit einem Glas Wasser verdünnt** und **dreimal** täglich eingenommen.

Pflanzenpresssaft

Statt des Tees kann auch frischer Pflanzenpresssaft eingenommen werden. Den Saft mit der gleichen Menge Wasser verdünnen und davon bis zu drei Esslöffel täglich einnehmen.

Schafgarbenöl

Bei Wunden, Ekzemen, übermäßiger Schweißbildung und bei Haarausfall kann ein Ölauszug mit Schafgarbenblüten helfen. Dafür werden frische Blüten in ein Schraubglas gegeben, mit hochwertigem Öl übergossen, an einem warmen, sonnigen Ort gestellt, täglich geschüttelt und nach vier Wochen abgeseiht. Das fertige Öl ist bei Zimmertemperatur bis zu einem Jahr haltbar.

Nach einer Bestrahlungstherapie kann Schafgarbenöl helfen, die Haut wieder aufzubauen.

Heilsalben mit Schafgarbe

Mit dem Öl kannst du auch sehr leicht eine Schafgarben-Salbe selbst herstellen. Sie hilft gegen Entzündungen, Ekzeme und kann bei regelmäßiger Anwendung auch Cellulite mindern.

So stellst du deine eigene Schafgarbensalbe her

Diese Zutaten benötigst du:

- 150 ml Schafgarben-Pflanzenöl-Auszug
- 15 g Lanolin
- 8 g Bienenwachs (vom lokalen Imker)
- leere Schraubgläser oder Salbentiegel zur Aufbewahrung

Tipp: Bei besonders trockener Haut kannst du auch Kakaobutter anstelle des Lanolins verwenden.

Solltest du öfter Salben herstellen wollen, kann sich die Anschaffung eines Glasstäbchens zum Umrühren lohnen. Diese sind genauso hitzebeständig wie Holzstäbchen, aber weniger keimfällig.

Für die Zubereitung gehst du folgendermaßen vor:

1. Schafgarbenöl, Lanolin und Bienenwachs in ein Glas geben und bei geringer Hitze im Wasserbad erwärmen, bis alle Zutaten geschmolzen sind.
2. Ein paar Tropfen auf einen Teller geben und erkalten lassen, um die Konsistenz deiner Salbe zu prüfen. Ist sie zu fest, gib etwas mehr Öl hinzu. Wenn sie zu flüssig ist, verwende etwas mehr Bienenwachs.
3. Optional ein bis zwei Tropfen Tocopherol (Vitamin-E-Öl) hinzugeben, um die Haltbarkeit der Salbe zu verlängern.
4. In Salbentiegel abfüllen, beschriften und an einem dunklen Ort aufbewahren.

Die fertige Salbe ist bis zu einem halben Jahr lang haltbar.

Sitzbad

Bei Frauenleiden und Kreuzschmerzen ist ein Sitzbad mit Schafgarbe wohltuend. 100 g Kraut mit 1,5 Liter Wasser aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und dem Badewasser zufügen.

Anwendungen im Garten

Schafgarbe verhindert im Gemüse- oder Kräuterbeet Krankheiten der Nachbarpflanzen und ist zudem eine bodenheilende Pflanze. In Nachbarschaft von Duftpflanzen erhöht sie deren Intensität.

Andere Anwendungen

Früher wurde getrocknete Schafgarbe als gelbes Färbemittel für Wolle verwendet.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*