

Pflanzenprofil: Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Angelika Hinne



Einige Volksnamen

Achilles, Allheil, Barbarakraut, Bauchwehkraut, Gotteskraut, Judenkraut, Kelke, Magaretenkraut, Neunkraut, Rippel, Röhrlke, Schafrippe, Sichelkraut, Teufelskessel, Soldatenkraut

Mythologie

„Millefolium“ heißt so viel wie „Tausend Blättchen“. Die tausend kleinen Blätter sollten den Teufel dazu verleiten, seiner Zähllust zu verfallen. Da er sich aber andauernd verzählt bei den feinen Blättern, vergisst er ganz sein eigentliches, böses Vorhaben.

Das Wort „Garbe“ kommt aus dem Altdeutschen und bedeutet so viel wie „gesund machen“. Das wussten übrigens die Schafhirten, die ihren Schafen Schafgarbe zu fressen geben - den Schafen hilft es gegen Würmer. Und nicht nur den Schafen half die Pflanze, auch den Hirten selbst: Sie nahmen sie gegen Verdauungsbeschwerden, bei Blutungen und Verwundungen oder auch vorbeugend gegen eine Erkältung.

Der Name „Zimmermanns-Josephskraut“ ist einfach zu erklären: Da Zimmerleute sich schon mal größere Wunden bei ihrer Arbeit zuziehen können, wird die Schafgarbe auch nach ihnen benannt - sie heilt auch große Wunden. So soll Joseph, Ehemann der Maria und Zimmermann, sich bei seiner Arbeit schwer verletzt haben. Jesus gab ihm angeblich eine Schafgarbe, wodurch seine Wunde geheilt wurde.

Und leider weisen die Volksnamen Achilles, Blutstillkraut, Feldgarbe oder auch Soldatenkraut darauf hin, dass die Schafgarbe immer wieder

in Kriegen eine der wichtigsten Heilpflanzen für verwundete Soldaten war...

Die Schafgarbe soll der Legende nach aus den rostigen Spänen von Achilles Speer entstanden sein. Dieser Speer konnte nicht nur verletzen, sondern auch heilen. Achilles heilte im Trojanischen Krieg viele seiner Mitkämpfer mit Schafgarbe. Der Zentaur Chiron soll dem Achilles die Heilkräfte der Schafgarbe näher gebracht haben.

Einer anderen Legende nach soll die Liebesgöttin Aphrodite dem Achilles selbst die Schafgarbe auf die schmerzende Wunde gelegt haben.

Von Druiden wurde die Schafgarbe zur Heilung verwendet. Zudem verwendet man sie zur Vorhersage des Wetters.

Laut Sage sollen Hexen die Schafgarbe auch in ihren Zaubersäften und -formeln verwendet haben. Wenn man einen Zweig Schafgarbe an seine Augenlider hängt, soll man sehen, wer gerade an einen denkt.

Laut einer Sage aus Irland war die Schafgarbe die erste Pflanze, die Jesus als Kind gepflückt hat. Deshalb soll die Schafgarbe Glück bringen. Sie soll gebrochene Herzen trösten und heilen. Man schrieb die Schafgarbe dem heiligen Johannes zu, sie wurde am Vorabend des Johannistages um Häuser und Kirchen gepflanzt, so dass diese vor bösen Geistern und vor Krankheit geschützt seien.

„Fiebermittel“ - der Sage nach Pflücken Sie mit der linken Hand ein Blatt der Schafgarbe, sprechen Sie dabei den Namen des Patienten, essen

Sie anschließend das Blatt. So soll Fieber verschwinden.

Die Schafgarbe ist die Blume für alle, die am 16. Januar geboren wurden. Sie gehört zum Planeten Venus.

Aussehen der Pflanze

Die Schafgarbe ist eine Staude, die im Erdboden Ausläufer bildet. Die Stängel wachsen aufrecht und sind sehr fest. Die Blätter sind dunkelgrün und bis zu 3-fach sehr fein gefiedert.

Die Blüten wachsen zahlreich und werden fast 1 cm groß. Sie sind weiß und ab und zu auch rosa. Einzelne Blüten wachsen bis zu 8 cm breiten Körbchen in einer Doldentraube.



Geruch und Geschmack

Schafgarbe duftet herb-würzig, sie schmeckt als junge Pflanze würzig, als ältere Pflanze aber bitter.

Wo findet man die Schafgarbe?

Die Schafgarbe wächst in ganz Europa, aber auch im Kaukasus, dem Iran, Asien oder der Türkei. Und auch in Nordamerika oder Australien ist sie inzwischen zu finden, sie wurde dort von den Siedlern eingeschleppt.

Die Schafgarbe wächst auf trockenen Wiesen und Weiden, am Wegrand,

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit der wilden Möhre. Deren Blätter sind aber breiter und weicher, leicht behaart und nicht so zart gefiedert. Die Blüte hat einen purpurfarbenen Punkt in ihrer Mitte.

Verwendete Pflanzenteile

Das ganze blühende Kraut und die Blüten

Sammelzeit

Die Sammelzeit der Schafgarbe reicht vom Juli bis in den August. Hier ist das erblühte Kraut besonders wirksam. Man kann die Pflanze dann einfach auspressen und den Saft trinken. Aus getrockneter Schafgarbe kann man auch einen Tee herstellen.

Wenn man selber sammelt, schneidet man zur Blütezeit das Kraut ca. 10 cm über der Erde ab. Danach bindet man es zu kleinen Büscheln und hängt die kopfüber an einen schattigen Platz. Nach dem Trocknen zerkleinert man die Pflanze und gibt sie in ein lichtundurchlässiges Gefäß zur Aufbewahrung.

Anwendungsmöglichkeiten

Als Tee, für Bäder, für Umschläge, für Spülungen, die Blätter zum Gelbfärben von Wolle, als Presssaft, als Gewürz.

„Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib“, so sagt ein alter Spruch - und tatsächlich: Ein ganz normaler Tee aus Schafgarbe, der besonders bei Frauenproblemen ratsam ist, hilft bei Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen im Becken, kalten Fingern, wetterbedingter Migräne,

Durchblutungsstörungen in den Beinen, Problemen mit der Menstruation, bei Zysten und er entlastet das Herz und den Kreislauf. Die Schafgarbe stärkt die Nerven und das Herz, sie kann außerdem bei Nervenentzündungen in den Beinen und Armen helfen.

Die Schafgarbe hilft dem gereizten Magen, sie wirkt auf einen nervösen Magen genauso, wie eine kleine Massage von innen her, so dass sich die schmerzhaften Krämpfe auflösen. Daher kommt wohl auch der Volksname „Bauchwehkraut“. Dafür verantwortlich sind die enthaltenen Inhaltsstoffe Chamazulen und das Asparagin. Außerdem wirken die ätherischen Öle der Schafgarbe appetitanregend.

„In Summe ist die Schafgarbe ein köstlich Wundkraut und derenthalb bei den Wundärzten im täglichen Gebrauche. Denen, die gefallen oder gestürzt sind, ist es besonders gut, man trinkt sodann dies Kraut und die Blüten mit Salz und Wasser.“

Matthioli

„Daß sich ein Wein nicht verkehr / nicht breche noch ungeschmack werde; wenn der most verjähren ist / so nimb ein gut teil des Samens von der Schafgarben kraut/ und henks in einem säcklein in den Wein.“

Tabernaemontanus

„Viel Unheil blieb den Frauen erspart, würden sie zur Schafgarbe greifen.“

S. Kneipp

Anwendungsbeispiele und Rezepte

Tee	Ein Verdauungstee	
Einen Teelöffel Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten absieben.	20 g Schafgarbe 20 g Löwenzahnwurzel 15 g Pfefferminze 10 g Kurkuma	2 Wochen sollte sie aufgebraucht sein.
Schafgarbentee - äußerliche Anwendung	je 5 g Kümmel und Süßholz Alles vermischen und in einer Dose lagern.	Blutstillendes Mittel bei Gebärmutterblutungen und bei Menstruationsbeschwerden Je 20 g Frauenmantel, Schafgarbe, Mönchspfeffer und Rosenblüten. Alles gut vermischen und pro Tasse 2 Teelöffel der Mischung verwenden.
2 Teelöffel Schafgarbenkraut in eine Tasse heißes Wasser geben, 15 Minuten abgedeckt stehen lassen, dann absieben. Tücher und Kompressen damit tränken. Zur Stillung von Blutungen, bei entzündlichen Hauterkrankungen, z. B. bei wunden Brustwarzen in der Stillzeit verwenden.	Für einen Tee brauchen Sie einen 1 Teelöffel der Mischung, den Sie in eine Tasse heißes Wasser geben, 7 Minuten abgedeckt stehen lassen, dann absieben. Je nach Bedarf täglich 3 Tassen trinken.	Ein Leberwickel Stellen Sie aus einem halben Liter Wasser und 2 Teelöffeln Schafgarbenkraut einen Tee her. Tränken Sie ein Tuch damit und legen Sie es auf die Leber. Dann am besten noch eine Wärmflasche darüber legen und recht lange aufgelegt lassen.
Blutdruckausgleichender Tee	Eine Spülung für fettiges Haar Jeweils 3 Esslöffel Pfefferminze, Lavendelblüten, Schafgarbe und Apfelessig.	Badezusatz zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und bei Gliederschmerzen Aufguss von 250 bis 1000 g Schafgarbe in 2 bis 3 Liter Wasser auf ein Vollbad.
30 g Mistel 30 g Hirtentäschel 20 g Johanniskraut 20 g Schafgarbe Alles gut vermischen und je Tasse ca. einen Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Drei Tassen pro Tag.	Die Heilkräuter in einem Topf zusammen mit 400 ml Wasser vermischen, dann aufkochen und kalt werden lassen. Dann den Apfelessig zugeben und alles gut verrühren. Diese Menge reicht für ca. 3 Haarwäschen, man muss sie aber immer trocken lagern. Nach	