

Schafgarbe – Achillea millefolium

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:

Griech. Achilles = trojanischer Krieger,
lat. millefolium = Tausenblatt, althochdt. garwe=
Gesundmacher, garawa = Garbe, Schaf ⇒ fressen
Schafe bei Krankheit

Andere Namen:

Bauchwehkraut, Wundheiler, Blutstillkraut,
Tausendblatt, Frauendank, Leiterli, Garbe, Sägekraut

Familie:

Korbblütler

Drogenteil:

Blüten, Kraut (Ernte: Juni bis August)

Signatur:

Standort: In ganz Europa, liebt sonnigen, trockenen
Standort, in Wiesen, an Wegrändern, Bahndämmen,
Öd- und Schuttplätzen, im Kräutergarten.

Stängel: Vierkantig, 40-60 cm hoch wachsend,
behaart, grob, extrem stark, nicht zu knicken,
hölzern, verträgt Hitze, Kälte, Dürre, Düngung,
Schnitt.

Blätter: Wirken wie aufgesetzt und passen nicht zum
Stängel ⇒ Gegensätze; weichhaarig, wechselständig,
lanzettförmig, sehr fein, mehrfach fiedrig
geschnitten, der Geschmack ist bitter und schwer ⇒
Verdauung, Wärme.

Blüte: Endständig, flache Trugdolde mit vielen
weissen oder rosa Blütenkörbchen ⇒ Gegensätze; sie
wirken leicht und schwebend und sehr hell und weiss
⇒ zündende Erkenntnis. Die Staubgefäße sind
goldfarben. Der Duft ist fein, kamillenartig und
aromatisch und das ätherische, grünliche Öl wirkt
kühlend.

Wurzelstock: Waagrecht kriechend mit
Seitentrieben.

Wesen:

Gegensätze, Polarität, Unterscheidungsvermögen,
richtige Wahl, Ausgleich. (Nach R. Kalbermatten)

Die Pflanze besteht aus vielen Gegensätzen und
wirkt dadurch nicht so harmonisch. Sie symbolisiert
das Vermögen zur Unterscheidung der beiden
gegensätzlichen Aspekte sowie die Erkenntnis und
mit ihrem Lichthaften die Fähigkeit zur richtigen
Entscheidung. Sie gibt polaren Eigenschaften auch
den Ausgleich. Diese Gegensätze sind bereits in der
Geschichte zu erkennen: Achilles war Krieger und
Heiler und hat Menschen verwundet aber auch
wieder gesund gepflegt.



Typ Mensch:	<p>Diese Pflanze ist für Menschen geeignet, die sich zu schnell für eine polare Eigenschaft entscheiden oder sich vorschnell eine Meinung bilden.</p> <p>Menschen mit schwachem Unterscheidungsvermögen.</p> <p>Menschen, die sich nicht entscheiden können.</p>
Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoffe (Achillein), Gerbstoffe (Millefolin), Cumarine
Wirkungen:	<p>Innerlich: Gallensaft fördernd, verdauungsfördernd, appetitanregend, magenstärkend, blähungswidrig, krampflösend, entzündungshemmend, wundheilend, blutstillend, zirkulationsfördernd, antibakteriell, hormonregulierend, menstruationsregulierend</p> <p>Äusserlich: Wundheilend, entzündungshemmend, desinfizierend, blutstillend, antimykotisch, antibakteriell</p>
Indikationen:	<p>Verdauungsstörungen (Dyspepsie):</p> <p>Blähungen und Krämpfe im Magen-Darmtrakt</p> <p>Leber-Gallebeschwerden</p> <p>Schwacher, empfindlicher Magen</p> <p>Appetitlosigkeit</p> <p>Verlängerte oder schwache, hellrote Monatsblutung</p> <p>PMS (Rückenschmerzen, Krämpfe im Becken)</p> <p>Venenbeschwerden</p> <p>Hämorrhoiden (auch blutende)</p> <p>Blutende und unreine Wunden</p> <p>Schlecht heilende Wunden</p> <p>Fette, unreine Haut</p>
Gegenanzeigen:	Überempfindlichkeit auf Schafgarbe oder Korbblütler im Allgemeinen
Nebenwirkungen:	Selten Schafgarbendermatitis durch äussere Anwendung oder Berührung
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 1-1½ TL Kraut/Tasse, Aufguss, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen, täglich 2-3 Tassen als Kur (4 Wochen) bei Verdauungsstörungen, jeweils vor dem Essen.</p> <p>Bei akuten Krämpfen: Nach Bedarf alle 30 Min. eine Tasse</p> <p>Tinktur: Nach Gebrauchsanweisung des Herstellers</p> <p>Bad: 100 g, Aufguss mit 1 Liter Wasser, dem Bad begeben</p> <p>Umschläge und Teilbäder: 1 EL/Tasse, Aufguss, 10 Min. ziehen lassen</p> <p>Leberwickel</p>

Rezepte

Leberwickel

- Unterstützt Leberstoffwechsel und Entgiftungsfunktion bei Lebererkrankungen und lindert Völlegefühl; auch zur Unterstützung einer Frühjahrsentgiftungskur
- Mittags nach dem Essen oder abends vor dem Schlafengehen im Liegen anwenden
- Anschliessend ½ bis 1 Std. nachruhen

6 EL Schafgarbenkraut
½ l Wasser

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, in ein Becken giessen

1 l heisses Wasser

dazu giessen

1. Ein Baumwolltuch (z.B. Geschirrhandtuch) falten auf „Lebergrösse“ und in den Tee tauchen, auswringen
2. Möglichst heiss auf die Leber legen und mit Frottiertuch bedecken
3. Einen Wollschal um den Körper wickeln und damit Auflage gut fixieren, ev. Wärmeflasche darauf legen
4. ½ Std. wirken lassen, Tücher entfernen
5. ½ Std. liegen bleiben und ruhen

Venen-Umschläge

- Entspannt bei schweren, geschwollenen und heissen Beinen und lindert zudem oberflächliche Venenentzündungen

2 EL Schafgarbenblüten
2 EL Steinklee Kraut
½ l Wasser

Aufguss zubereiten, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, in ein Becken giessen, auskühlen lassen

1 l kaltes Wasser

dazu giessen, ein Baumwolltuch in den Tee tauchen und auswringen, im Liegen satt um die Beine wickeln, mindestens ½ Stunde einwirken lassen, bei Bedarf erneuern

- Weitere Massnahmen bei Venenbeschwerden:
 - für genügend Bewegung sorgen
 - Beine zwischendurch hochlagern
 - Sonnenbäder und Sauna vermeiden
 - nach dem Duschen Beine kalt abspülen (rechts beginnen, von unten nach oben)
 - bei stehender Tätigkeit Stützstrümpfe tragen
 - keine einengenden Socken tragen
 - Unterstützung mit Venentropfen (lassen Sie sich in der Drogerie beraten)

Gesichtswasser für fette, unreine und gereizte Haut

1 EL Schafgarbenkraut oder -blüten
2,5 dl entmineralisiertes Wasser (erhältlich
beim Grossverteiler) oder stilles Wasser

Aufguss zubereiten, 10 Min. zugedeckt
ziehen lassen, durch einen Kaffeefilter
absieben

2-3 TL Schafgarbentinktur oder
Wodka/Obstler/kosmetischer Alkohol etc.
ev. 1 TL D-Panthenol

Zur Konservierung begeben, in Flasche
abfüllen, ergibt ca. 200 ml

Nach der Gesichtereinigung mit einem
angefeuchteter Watte das Gesicht sanft
abreiben

Haltbarkeit: Mindestens ½ Jahr

Hinweis: D-Panthenol ist erhältlich bei www.heilpflanzen-atelier.ch

Hämorrhoiden-Zäpfchen

- Für ca. 15 Zäpfchen
 - Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr, kühl lagern
-

9 g Schafgarbenblüten- oder
Johanniskrautauszugsöl
8 g Bienenwachs

im Wasserbad unter ständigem Rühren
sorgfältig schmelzen

21 g Sheabutter

begeben, unter Rühren schmelzen,
Pfanne von der Herdplatte wegstellen

1 ML Schafgarbentinktur
1 ML Roskastanientinktur
1 ML Vitamin E

begeben, gut verrühren

20 Tr. ätherisches Schafgarben-, Kamillen-
oder Teebaumöl

in Zäpfchenformen (Suppositorien)
abfüllen, fest werden lassen,
Fettrückstände mit Messerrücken und
Papiertuch entfernen, mit Klebstreifen
abdecken, im Kühlschrank erstarren
lassen

- Weitere Massnahmen bei Hämorrhoiden:
 - Verstopfung vermeiden durch 2 Liter Flüssigkeit und ballaststoffreicher Ernährung (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse)
 - täglich 1 EL Leinöl und 1-2 EL gequetschte Leinsamen mit Joghurt, Quark oder Müesli einnehmen
 - täglich zwei in Wasser eingeweichte Trockenfeigen essen
 - täglich 1 Tasse Löwenzahn- und Erdrauchte im Wechsel trinken
 - für genügend Bewegung sorgen
- Tee-Sitzbäder mit Schafgarbenblüten, Kamillenblüten, Johanniskraut, Hamamelisblättern oder mit Schachtelhalmtinktur unterstützen die Heilung
- Hinweis: Zutaten und Zubehör sind erhältlich bei www.heilpflanzen-atelier.ch