

# Die Schafgarbe

*gegensätzlich - differenziert und doch einheitlich*

Erst jetzt im Sommer öffnet die Schafgarbe ihre blendend weissen Blüten. Für das Wachstum nimmt sie sich im Gegensatz zu anderen Pflanzen viel Zeit: Im frühen Frühling die Blätter, dann der Stängel und schliesslich die Blüten. Wussten Sie, dass die Schafgarbe ein Korbblütler und kein Doldengewächs ist, obwohl sie eine doldenartige Blüte trägt? Betrachtet man sie genauer, so findet man weitere aussergewöhnliche Merkmale und einige Gegensätze: Harter, zäher Stängel und weiche stark gefiederte Blätter, die wie aufgesetzt wirken. Ungestielte gefiederte Blätter bei Korbblütlern sind selten zu finden. Die Schafgarbe erwärmt und kühlt gleichzeitig. Der Geschmack ist bitter und doch aromatisch. Im Gegensatz zu anderen Korbblütlern hat sie aber kein zweifarbiges bzw. differenziertes Blütenköpfchen, obwohl es so aussehen mag – die Zungen- und Röhrenblüten sind alle weiss. Die gelblichen Staubbeutel können da täuschen.

Diese Gegensätze der Schafgarbe sollen die Fähigkeit im Menschen fördern, die Unterschiede und gegensätzlichen Pole im Leben genauer und differenzierter zu betrachten, um dann nach guter Überlegung eine gute Entscheidung oder Meinung zu treffen. Auf körperlicher Ebene unterstützt die Schafgarbe mit ihren bitteren Substanzen den komplizierten Prozess der Verdauung.



# 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, Differenziertheit,  
Unterscheidungsvermögen, Ausgleich.  
(Nach R. Kalbermatten)

Die Pflanze besteht aus vielen Gegensätzen und  
wirkt dadurch trotzdem harmonisch. Sie symbolisiert  
das Vermögen zur Unterscheidung der  
gegensätzlichen Aspekte sowie die Erkenntnis und  
mit ihrer lichthaften Erscheinung die Fähigkeit zur  
richtigen Entscheidung. Sie gibt so polaren  
Eigenschaften den Ausgleich.



Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoffe (Sesquiterpenlaktone mit Achillein, Achillin u.a.), Gerbstoffe (Millefolin), Phenolsäuren, Phytosterine
Wirkungen:	Innerlich: Gallensaft fördernd, verdauungsfördernd, appetitanregend, magenstärkend, blähungswidrig, krampflösend, entzündungshemmend, zirkulations- fördernd, progesteron-ähnlich und hormonregulierend, menstruationsregulierend, venentonisierend Äusserlich: Wundheilend, adstringierend, entzündungshemmend, desinfizierend, blutstillend, antimykotisch, antibakteriell
Indikationen:	Verdauungsstörungen (Dyspepsie): Blähungen und Krämpfe im Magen-Darmtrakt Leber-Gallebeschwerden Schwacher, empfindlicher Magen Appetitlosigkeit  Verlängerte oder schwache, hellrote Monatsblutung PMS (Rückenschmerzen, Krämpfe im Becken) Venenbeschwerden (Adjuvans) Hämorrhoiden (auch blutende) Blutende und oberflächliche Wunden Fette, unreine Haut
Gegenanzeigen:	Überempfindlichkeit auf Schafgarbe oder Korbblütler im Allgemeinen
Nebenwirkungen:	Selten Schafgarbendermatitis durch äussere Anwendung oder Berührung
Anwendung und Dosierung:	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. Bei akuten Krämpfen: Nach Bedarf alle 30 Min. eine Tasse  Tinktur: Nach Gebrauchsanweisung des Herstellers Bad: 100 g, Aufguss mit 1 Liter Wasser, dem Bad beigeben Umschläge und Teilbäder: 1 EL/Tasse, Aufguss, 10 Min. ziehen lassen Leberwickel

## 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 Liter 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 Stütz- oder Kompressionsstrümpfe 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 Gesichtsreinigung mit einem angefeuchteter Watte das Gesicht sanft abreiben  Haltbarkeit: Mindestens ½ Jahr

---

Hinweis: D-Panthenol ist erhältlich bei [www.heilpflanzen-atelier.ch](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)

## Hämorrhoiden-Zäpfchen

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

9 g Johanniskrautauszugsöl oder anderes Pflanzenöl 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 ev. 1 ML Vitamin E-Acetat oder 1 Kapsel natürliches Vitamin E 20 Tr. ätherisches Schafgarben-, Kamillen- oder Teebaumöl ev. ein paar Tropfen Lysolecithin	Alles begeben, gut verrühren     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 Erdräuchtee 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](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)