



Schön und voller Heilkraft für die Frau: die Schafgarbe (Achillea)

Fotos: Weiser

Die Augenbrauen der Venus

Eine klassische Frauenheilpflanze: die Schafgarbe

„Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen!“ Diese Empfehlung gab der bekannte Pfarrer Sebastian Kneipp. Er empfahl den Tee aus der Schafgarbe gegen Appetitmangel und Frauenleiden.

Die Schafgarbe ist eine Pflanze mit vielfältiger Heilkraft und vor allem ein altbewährtes Frauenheilkraut. Wegen ihrer hübschen, filigranen, vielfach gefiederten Blätter wurde sie im

Mittelalter die „Augenbraue der Venus“ genannt, nach der Göttin der Liebe, Lust und Schönheit. „Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib“, lautet auch ein Spruch aus der Volksmedizin.

Und wirklich: Schafgarbe hilft bei allen möglichen Unterleibsbeschwerden der Frauen.

Heilsam bei zahlreichen Beschwerden

Die Bezeichnungen Jungfernkraut und Mutterdank weisen auf diese heilende Wirkung bei Frauenleiden hin. Schafgarbe als Tee oder Sitzbad ist hilfreich bei schmerzhafter Menstruation, bei Krämpfen und Verspannungen im Unterleib, stillt zu starke oder zu lange Monatsblutungen, heilt Eierstockentzündungen und Ausfluss. In den Wechseljahren hilft die Schafgarbe auszuglei-

chen und lindert übermäßige Schweißbildung.

Weiterhin kräftigt die Schafgarbe das Gefäßsystem und verbessert die Durchblutung der Beine und Hände. Sie kann bedenkenlos in der Schwangerschaft angewendet werden bei schweren Beinen oder Übelkeit. Ihre vielfältige Heilkraft verraten die zahlreichen Namen, mit denen die heimische Schafgarbe bezeichnet wird: Wundkraut, Blutstillkraut, Heil-aller-Welt.

Die medizinische Wirkung schon früh erkannt

Die Heilwirkung der Schafgarbe ist seit der Antike bekannt. Der lateinische Gattungsname Achillea erinnert an Achilles. In einer griechischen Sage wird berichtet, dass Achilles beim Kampf um Troja mit einem Pfeil an der Ferse verwundet wurde. Die Göttin Aphrodite (= Venus) riet ihm, seine Verwundung mit Schafgarbe zu heilen.

Auch im Mittelalter wurde die Schafgarbe als Wundheilmittel genutzt. Noch während des Zweiten Weltkrieges wurde das Soldatenkraut von Schulkindern gesammelt und mit dem Wundheilkraut blutstillende Umschläge gemacht. Die desinfizierende Wirkung der Jodtinktur der Wiesen ist unter anderem dem ätherischen Öl Azulen zu verdanken, das auch in der Kamille enthalten ist, sowie den Gerbstoffen, die wundheilende und blutstillende Wirkung haben.

Der Name „Schafgarbe“ bezieht sich auf die Beobachtung, dass Schafe vermehrt dieses Heilkraut fressen, wenn sie krank sind. Das Wort „Garbe“ leitet sich vom althochdeutschen „garwe“ ab und bedeutet so viel wie „heilen“ oder „gesundmachen“. Die botanische Bezeichnung „millefolium“ bedeutet „tausendblättrig“ und deutet auf die charakteristischen, stark verästelten Blättchen des Korbbütlers hin.

Rezepte für die Hausapotheke

- Schafgarben-Tee: Ein bis zwei Teelöffel getrocknetes Schafgarbenkraut oder die doppelte Menge der frischen Pflanze mit einem Viertel Liter kochendem Wasser übergießen, fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Vor dem Essen getrunken, ist der Tee leicht appetitanregend, nach dem Essen getrunken, wirkt er verdauungsfördernd. Eine Schafgarbenkur sollte nicht länger als vier Wochen dauern.
- Schafgarben-Säckchen: Ein Baumwollsäckchen etwa bis zur Hälfte mit getrocknetem Schafgarbenkraut füllen. In einem Sieb über kochendem Wasser rund drei Minuten erwärmen. Auf die schmerzende Stelle legen. Hilft bei Bauchkrämpfen aller Art.
- Schafgarben-Bad: Dazu kocht man 50 bis 75 Gramm Schafgarbenkraut in einem Liter Wasser auf. Nach 20 Minuten abseihen und ins Badewasser geben. Hilfreich bei Krämpfen oder Schmerzen im Becken, aber auch bei Rückenschmerzen.
- Schafgarben-Salbe: Zwei Esslöffel Schafgarben-Blüten in 200 Milliliter Distel-Öl oder einem anderen guten Öl vorsichtig erhitzen auf 70 Grad Celsius (nicht zu heiß werden lassen!). Von der Kochstelle nehmen und über Nacht stehen lassen. Nochmals erwärmen und abfiltern. 25 Gramm Bienenwachs in dem Öl schmelzen lassen. Von der Platte nehmen und einen halben Teelöffel Propolis-Tinktur zugeben. In Salbendöschchen füllen. Die Salbe ist mindestens ein Jahr haltbar. Schafgarben-Salbe hat sich vor allem bei rissiger Haut (Lippen, Hände und Füße) sowie bei Hämorrhoiden bewährt.

Personen mit bekannter Allergie gegen Korbbütlersollen auf die Anwendung von Schafgarbe verzichten. Der Saft der frischen Schafgarbe kann in seltenen Fällen eine Wiesen-dermatitis auslösen (Hautentzündung mit juckenden Bläschen).



Der perfekte Partner im Kräuterbeet.



Auch rosafarbene Sorten haben ihren Charme.



Ein unverkennbarer Klassiker: gelbe Schafgarbe.



Skurrile Blüten sind das Ergebnis intensiver Züchtung.

Das Bauchwehkraut wird auch bei Appetitlosigkeit, gegen Magen-, Darm- und Gallebeschwerden eingesetzt. Die Bitterstoffe und Flavonoide machen die Schafgarbe zum Verdauungstonicum. Laut Maria Treben, der bekannten Kräuterfrau, kann bei regelmäßigem Genuss von Schafgarben-Tee die Migräne völlig besiegt werden. Aus eigenen Erfahrungen kann ich berichten, dass das Heilkraut bei Migräneanfällen hilfreich ist. Bei Überdosierung kann allerdings eine Umkehrwirkung eintreten. Deshalb sollte eine Schafgarbenkur nicht länger als vier Wochen dauern und die Dosis drei Tassen nicht überschreiten. Man kennt aus der Volksheilkunde noch viele weitere Wirkungen der Schafgarbe.

Nützlich auch im Garten – die Bodenmedizin

Schafgarbe gehört wie die Kamille zu den bodenheilenden Pflanzen. Sie kann übersäuerte Böden regenerieren, indem sie die Säure bindet. Und sie kann Krankheiten von benachbarten Pflanzen verhindern. Nur *Achillea millefolium*, die Gemeine Schafgarbe wird für

Heilzwecke verwendet. Im Kräuter- oder Naturgarten ist sie sehr pflegeleicht. Volle Sonne und ein durchlässiger Boden gehören zu den wenigen Ansprüchen der Schafgarbe. Schafgarbe ist ein Flachwurzler und sollte an einen Standort gepflanzt werden, an dem sie sich ausbreiten kann. Blütezeit ist von Juni bis in den Oktober, manchmal sogar noch bis in den November.

Immer häufiger findet man im Handel Zuchtformen für den Ziergarten in verschiedenen Farben und Duftnoten. Das Farbspektrum reicht vom zarten Rosa bis zu kräftigem Karminrot. In Rabatten und Blumensträußen sind diese Edelgarben ein schöner Blickfang. Gelbe Schafgarben eignen sich auch besonders gut für Trockensträuße, da sie ihre Farben erhalten.

Hilfreiche Tipps für den Hobbygärtner

- Schneiden Sie ein paar Stängel blühende Schafgarbe klein, dazu einige Brennnesseln und Löwenzahn und mischen diese unter den Kompost. Das fördert und lenkt die Verrottung optimal.

- Ein Schafgarben-Kaltwasserextrakt beugt Pilzkrankheiten vor. Dazu 20 Gramm (zwei Handvoll) getrocknete Blüten in einem Liter Regenwasser 24 Stunden bis maximal drei Tage einweichen, dann abseihen und auspressen. 1:10 mit Wasser verdünnt spritzen oder anderen Kräuterbrühen zusetzen. Gegen Mehltau, Monilia und Kräuselkrankheit von Pfirsichen empfehlenswert.
- Ein Pflanzenextrakt aus Schafgarbe, Kamille und Beinwell regeneriert Balkonpflanzen nach Blattschäden durch Hagel oder Starkregen. *Maria Weiser*

Sammeltipp

Die Schafgarbe wird gernget, wenn sie in voller Blüte steht, am besten bei trockenem Wetter in der Mittags-hitze. Dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Die Stiele werden handbreit mit einem Messer oder einer Schere über dem Boden abgeschnitten, gebündelt und an einem schattigen Ort aufgehängt und getrocknet.

Kurzmeldungen

Rosenpflege auch im Herbst

Die zweite Blütezeit der Rosen ist jetzt vorbei. Die verblühten Blumen werden nur mit drei bis vier Laubblättern abgeschnitten. Dieser Schnitt regt die Bildung der Blütenknospen an.

Die feuchten und kühlen Herbstnächte fördern das Auftreten des Sternrußtaus auf den Blättern. Befallene Blätter vergilben und fallen frühzeitig ab, was die Rosen schwächt und frostanfällig macht. Wiederholte Behandlungen in zehntägigen Abständen mit einem Pilzbehandlungsmittel sind auch jetzt noch notwendig.

Die in den Vormonaten durchgeführten Veredlungen bei Rosen und anderen Ziergehölzen sind jetzt angewachsen. Das Bindematerial ist vorsichtig zu lösen, um Einschnürungen der Rinde zu vermeiden. *Günther Huber*

Wasserlinsen entfernen

Wasserlinsen können in einem Gartenteich sehr lästig werden. Sie wachsen so dicht, dass sie verhindern, dass genügend Licht und Sauerstoff ins Wasser gelangen, worunter Pflanzen und Tiere leiden. Wo es möglich ist, erhöht man den Wasserstand, lässt überlaufen und das Wasser die Wasserlinsen wegschwemmen. *Ilse Jaehner*

Hyazinthenzwiebeln jetzt setzen

Hyazinthenzwiebeln setzt man im September und Oktober in lockere, humose, unbedingt durchlässige Erde ohne stauende Nässe. Sie werden zweimal so tief, wie sie selbst dick sind, in die Erde gebracht. Bei feuchtem Boden fühlen sie sich auch auf einem hängigen Beet oder auf der Krone einer Trockenmauer sehr wohl. *Ilse Jaehner*