# Schafgarbe

## Achillea millefolium

## Asteraceae/Korbblütler

| | |
|---|---|
| weitere Namen | Balsamgarbe, Blutkraut, Fasankraut, Feldgarbe, Frauendank, Teekraut, Heil aller Schäden, Rippenkraut, Gotteshand |
| Standort | Streuobstwiese/trockener Boden, Sonne bis Halbschatten, oft auf Magerwiesen |
| Pflanzenhöhe | 40 cm |
| Blütenfarbe | weiß, selten rosa<br>dann hat sie ihre volle Kraft der Sonne |
| Blütezeit | Juni bis Oktober |
| Inhaltsstoffe | Proazulene, Campher, Thumon, Cineol, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Cumarin, Mineralstoffe, Natrium |
| Heilwirkungen | entzündungshemmend, anregend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, menstruationsregelnd, Krampfadern, Blutreinigung, Kopf-schmerzen, bringt den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht |
| Verwendung | obere Hälfte der Pflanze für Tinktur, Tee, Frischverzehr, besonders wirksame Heilsalbe, Bäder, Einreibungen, Wickel |

Als Bestandteil des Kräuterbüschels schützt die Pflanze vor bösem Zauber aller Art. Wird sie bei abnehmendem Mond, 8 Tage vor oder 8 Tage nach dem Margaretentag (20. Juli) gegraben, bringt die Wurzel Glück im Spiel. „Man nehme 3 der roten Würmer, die sich in der Wurzel befinden, trage sie in einem sauberen Säckchen stets bei sich und warte ab, was passiert.“ Wahrscheinlich handelt es sich bei den Würmern um die Larve einer Gallmücke, die am Wurzelhals der Schafgarbe eiförmige Anschwellungen hervorruft. Schafgarbe soll wegen ihrer guten Eigenschaften in keiner Kräutertee-Mischung fehlen. Sie ist das Frauenkraut schlecht-hin, ist jedoch nur dann voll heilsamen Inhalts, wenn sie dort wächst, wo sie selbst es will. Ein Gesichtswasser aus Schafgarbe macht schöne, klare Haut. Die Lichtempfindlichkeit der Haut steigert sich bei häufigem Gebrauch. Die Schafgarbe ist eine Einschleuserpflanze für Natrium. Schafgarbe im Garten verleiht den Nachbarpflanzen größere Widerstandsfähigkeit und verstärkt ihren Duft. Einige fein gehackte Blätter beschleunigen die Verrottung im Kompost.

Hildegard-von-Bingen-Rezept: Wer eine Wunde im Körperinneren erhielt, der pulverisiere Schafgarbe und trinke jenes Pulver in warmem Wasser. Und wenn es ihm besser geht, dann nehme er das Pulver in warmem Wein, bis er geheilt ist.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten

**Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!**

**WildkräuterFEENführungen Martina hELFErt – Teckstraße 25 – 72666 Neckartailfingen**