

Schafgarbe *Achillea millefolium*

Korbblütler

Aufgrund der Form ihrer Blätter, und vermutlich auch weil sie ein Frauenheilkraut ist, wird sie auch als **Augenbraue der Venus** bezeichnet.

Botanik

Namensherkunft : Achillea soll auf Achilleus zurückgehen, einem trojanischen Helden, der damit seine Wunden heilte (Achillesferse) zurückgehen. Und millefolium bezieht sich auf die Laubblätter (Tausendblatt).

Die Schafgarbe ist eine mehrjährige krautige Pflanze oder ein Halbstrauch. Ursprünglich in Eurasien, Nord und Mittelamerika beheimatet. In Australien, Afrika oder Hawaii als Neophyt eingeschleppt.

Zu finden an Acker- und Wegrändern, Wiesen und Weiden bis in eine Höhe von ca. 1900 Metern.

Wuchshöhe bis zu 1 m. Laubblätter sind lanzettlich, 2 bis vierfach Fiederteilig und besitzen meist mehr als 15 Fiederpaare. Untere Blätter kurz gestielt, obere sitzend, alle quirlständig angeordnet.



Die Wurzeln bilden zwar bis zu einem halben Meter lange Ausläufer, aber die daraus entstehenden Pflanzentriebe sind steril, bilden also keine Samen aus. Blüten: Wie oft fälschlicherweise angenommen, gehört die Schafgarbe nicht zu den Doldenblütlern, sondern hat nur doldenrispige Blütenstände. Sie gehört zu den Korbblütlern. Die Blüten sind weiß, selten ins Rosa überlaufend. Die Blütenkörbchen besitzen eine bis zu 6 mm hohe Becherförmige Hülle mit ca. 2 mm Durchmesser.

Makroaufnahmen



Schafgarbe- mehrere Röhrenblüten



Wilde Möhre- ein Fruchtkörper in der Mitte



Schafgarbe Blütenkörbchen



Wilde Möhre Blüte mit Hüllblättern

Hauptblütezeit: Mai bis Juni.

Stängel: gerillt und leicht silbrig behaart. Nicht hohl, grün, mit weißlichem, grünumrandetem Mark.



Verwendete Teile

blühendes Kraut, ab Ende Juni, frisch oder getrocknet zur Mittagszeit ganzes Kraut schneiden und in Büschel gebunden zum Trocknen kopfüber aufhängen

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe: wirken zusammenziehend und entzündungshemmend

Bitterstoffe: appetitanregend, verdauungsfördernd, gallefördernd

Flavonoide: antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend

äth.Öle: keimhemmend, beruhigend

Salicylate, Cumarin: schmerzstillend, entzündungshemmend

Mineralstoffe und Spurenelemente, Kalium, Kupfer

Harze, Inulin

Wirkung

antibakteriell, krampflösend, blutstillend und -reinigend, desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, verdauungs- und gallefördernd, leberstärkend, hormonausgleichend

Anwendung

Verdauungsprobleme im Magen-Darm-Bereich, Durchfall, Gastritis, Gallenkolik, Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfen

Wundheilung: unterstützt natürlichen Blutgerinnungsprozess, blutige Verletzungen wie Nasenbluten, Verbrennungen, Wunden

Durchblutungsstörungen, Gicht, Gürtelrose, Ekzeme, stärkt die Venen: Hämorrhoiden, Krampfadern

Regelbeschwerden und -krämpfe, Menstruation ausgleichend, Ausfluss, wetterbedingte Kopfschmerzen und Migräne

Verwendung

innerlich und äußerlich

Tee, Tinktur, Ölauszug (aus den Blüten), Sitzbäder, Leberwickel, Salbe

Auflage - sowohl aus der frischen Pflanze direkt auf Wunde, oder mit einer in Tee getränkten Mullbinde

Leberwickel unterstützt Leber bei der Entgiftung

1/2 l Wasser mit 4 EL Blüten zu einem Tee kochen, abseihen, wenn vorhanden einen Schuss Schafgarbentinktur dazu geben ein Tuch damit tränken, auswinden, und auf den Leberbereich legen

Wärmeflasche drauf, um ein zu rasches abkühlen zu verhindern

20-30 min ruhen anschließend

nochmals so lange chillen

In der Küche

Blüten und Blätter fein geschnitten, frisch: würziger herber Geschmack, passt zu Gemüsegerichten, Salat, Kräutersalz -essig -butter, Brotaufstrichen

Blüten: aromatisieren von Getränken, Kräuterlimo

Kalter Schafgarbentee mit Holunderblütensirup oder Zitronenmelisse, Pfefferminze aromatisieren, schmeckt an heißen Tagen!

Kosmetik

Gesichtspackungen mit in Tee getränkten Tüchern oder ein Dampfbad bei fetter und/oder unreiner Haut

Früher wurde die getrocknete Schafgarbe als gelbes Färbemittel für Wolle verwendet

CAVE

Allergie gegen Korbblütler,

Schwangerschaft (wehenfördernd), bei Einnahme blutverdünnder Medis,