

Wildkräuter & Wildpflanzen

Die Schafgarbe

(*Achillea millefolium*)

Augenbraue der Venus – diese wunderschöne bildliche Bezeichnung fällt mir immer ein, wenn ich die zauberhaft gefiederten Blätter der Schafgarbe sehe. Meine Phantasie wird angeregt, wenn ich mir vorstelle, dass die Göttin der Liebe so wunderschöne Augenbrauen besitzt. Wie schön muss dann erst die Trägerin selbst sein?



Die Schafgarbe ist eine typische Frauenpflanze. Dies drückt sich auch in ihrem volkstümlichen Namen *Frauendank* aus. Sie hilft bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Weißfluss, Eierstockentzündungen und sogar Myomen. Pfarrer Kneipp schrieb dazu:

„Viel Unheil bliebe Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen!“

Bei entzündeten Brustwarzen, Wunden und aufgesprungenen Händen hilft eine Abkochung als Umschlag. Hildegard von Bingen rühmte sie bei Hautschürfungen. Sie empfahl, die Hautstellen mit zerquetschten Schafgarbenblättern einzureiben. Leichte Hautverletzungen kann man mit einem Brei aus Salbei- und Schafgarbenblättern behandeln.

Auch als Tee oder Badezusatz ist sie sehr hilfreich bei Magen-Darmkrämpfen, Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden und Unterleibskrämpfen. Man kann auch einen Presssaft aus ihren Blättern als Frühjahrskur trinken. Dieser Saft soll sogar gut gegen Würmer sein.

Die Inhaltsstoffe der Schafgarbe sind Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide



und geringe Anteile von Cumarin. Die Pflanze hat sehr guten Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt und ist mit der Kamille in ihrer Anwendung zu vergleichen. Sie ist vielseitig einsetzbar und sehr wertvoll in ihrer Wirkung. Selbst den Appetit regt die Pflanze an, so dass sie bei Appetitlosigkeit vor dem Essen als Tee getrunken werden kann oder man „schmuggelt“ ein paar Blättchen ins Essen. So erklärt sich auch der Name Schafgarbe. Das Wort Garbe leitet sich aus dem Althochdeutschen *garwe* ab und bedeutet „Gesundmacher“.

Schäfer hatten beobachtet, dass kranke Schafe viel von der Pflanze fraßen. Auch wurde sie Mutterschafen verabreicht, die wenig oder keine Milch hatten.

Die Gerbstoffe in der Pflanze haben blutstillende Wirkung, ein Blättchen in die Nase gebracht, löst jedoch Nasenbluten aus. Früher wurde die Schafgarbe als ungefährlicher Chinin-Ersatz verwendet. Ihre fiebersenkenden und schmerzstillenden Eigenschaften sind ähnlich der des Chinarindenbaumes.

Bei der Verwendung der Pflanze sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht überdosiert wird. Ein Effekt, der die gegenteilige Wirkung hat, könnte erzielt werden. Genauso kann es zu allergischen Reaktionen in Form von Hautausschlägen kommen, vor allem in Verbindung mit

Sonnenlicht. Die Lichtempfindlichkeit kann sich auch bei längerer Anwendung erhöhen. Man kann die Allergieanfälligkeit testen, indem man ein Schafgarbenblatt in der Ellenbeuge zerreibt. Reagiert die Haut mit einer Schwellung oder Rötung, dann ist Vorsicht geboten. Auch von einer Anwendung während der Schwangerschaft ist eher abzuraten.



Der Korbblütler ist eine ausdauernde mehrjährige Pflanze, die bis zu 1m Höhe erreichen kann. Der Stängel ist kantig und hart. An ihm sitzen die Fiederblättchen. Im unteren Teil besitzen sie einen Stiel, im oberen Teil des Stängels sind sie ohne Stiel ausgerüstet. Die Blüten sind Trugdolden und bestehen aus etwa 6 mm grossen weißen oder rosaroten Blüten mit 3-5 Zungen, in deren Mitte sich gelb-weiße Röhrenblüten befinden. Der Duft der Blüten ist aromatisch mit einem Hauch von Kampfer. Bei den Wurzeln handelt es sich um Rhizome, mit langen Ausläufern.

Die Schafgarbe zählt zu den Pionierpflanzen, die auch auf kargem Boden gedeiht. Durch ihre Nachbarschaft wird die Resistenz anderer Pflanzen gegenüber Krankheiten erhöht. Ihre Ausstrahlung wirkt heilend für die ganze Umgebung. Sie verbindet den Astralkörper mit dem Ätherleib.



Die Stängel der Schafgarbe wurden schon von den Chinesen zu Orakelzwecken verwendet. Sie waren im alten China die „Stäbchen“, die für das I Ging benutzt wurden. Auch heute noch werden die I Ging-Stäbchen aus den Stängeln der Schafgarbe hergestellt, indem man sie trocknet und auf eine Länge von 20 cm schneidet. Dies bildet ein besonderes Ritual in der Weissagung mit Hilfe des Buches der Wandlungen, wie das I Ging noch heißt.

Eine Legende beschreibt die Entstehung der Schafgarbe während des trojanischen Krieges. Aus den Rostspänen, die während des Kampfes vom Speer Achilles' zu Boden gefallen waren, wuchs das Kraut. Achilles verwendete es, um die Wunde von König Telephos zu heilen. Davon leitet sich wohl auch der botanische Name Achillea ab. Büschel der Schafgarbe wurden Babys über die Wie-



ge hängt, um sie vor bösen Geistern zu schützen, Säcken mit Schafgarben legte man Kindern auf die Augen, um sie vor Alpträumen zu bewahren. Junge Frauen füllten die Pflanze in ihr Kopfkissen, damit sie von ihrem Zukünftigen träumen sollten. Früher gehörte die Schafgarbe in den Brautstrauß als Symbol für eine dauerhafte Liebe, die mindestens sieben Jahre Bestand hat.

Gesammelt wird das ganze Kraut während der Blütezeit der Pflanze zwischen Juni und Oktober. Sie soll vorzugsweise in der Mittagshitze geerntet werden, weil sie dann ihre Kräfte am besten entfaltet.

Man liest immer wieder, dass die Schafgarbe geschützt ist. Dies ist zwar nicht ganz falsch, aber es bedarf einer Differenzierung. Es gibt tatsächlich geschützte Schafgarbenarten. Dabei handelt es sich um die schwarze Schafgarbe (*Achillea atrata*) und die bittere oder weiße Schafgarbe (*Achillea clavennae*).

Die Schafgarbe gehört zwingend in die Gründonnerstagsuppe, die außer ihr noch acht andere Kräuter enthält. Man kann die Blättchen auch in den Salat mischen oder kleingeschnitten aufs Brot streuen. Vor der Einführung des Reinheitsgebotes wurde die Schafgar-

be anstatt des Hopfens zum Bierbrauen verwendet. Ein schönes Ornament erhält man, wenn man Eier mit einem Fiederblättchen der Pflanze einbindet und in Zwiebelschalen kocht. Dies ist eine Methode, um Ostereier zu verzieren.

Für die Astrologen:

Schafgarbe ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Jupiter**, wegen der harten Stängel
- **Mond**, wegen der silbrigen Blattunterseite.
- **Venus**, wegen der weissen bis rosaroten Blütenfarbe

Durch die Gegensätzlichkeit des Duftes und des Geschmacks und der filigranen Blätter als auch der stabilen harten Stängel ergibt sich die Signatur der Differenzierung und der Vereinigung von Gegensätzen.

Das Wesen der Pflanze ist: Unterscheidungsvermögen, Polarität.

Marie-Luise Stettler

