

Schafgarbe

Der Volksname lautet "Bauchwehkraut"

Der botanische Name der Schafgarbe "Achillea millefolium" erinnert, wie der Allwissener Plinius (25 bis 79 n. Chr.) in seiner "Historia naturalis" berichtet, an den Arzt Achillis, der diese Pflanze zuerst als Heilmittel benutzte. Schon damals schätzte man die Schafgarbe als Arzneipflanze.

Da die Schafgarbe vor allem im Beckenbereich eine entkrampfende Wirkung besitzt, wird sie besonders bei Frauenbeschwerden eingesetzt.

Die Schafgarbe hilft dem gereizten Magen, sie wirkt auf einen nervösen Magen wie eine kleine Massage von innen her, so dass sich die schmerzhaften Krämpfe auflösen. Daher kommt wohl auch der Volksname "Bauchwehkraut". Dafür verantwortlich sind die enthaltenen Inhaltsstoffe Chamazulen und das Asparagin.

Außerdem wirken die ätherischen Öle der Schafgarbe appetitanregend, auch bei einer leichten Erkältung kann die Schafgarbe helfen. Dazu nehme man zwei Teelöffel Schafgarbenkraut, die man in eine Tasse kochendes Wasser gibt, dann 15 Minuten ziehen läßt und schließlich absiebt. Trinken Sie davon 2 bis 3 Tassen am Tag.

Schafgarbe hilft unter anderem bei Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit. Die darin enthaltenen Wirkstoffe (z.B. Alkaloide) regen auch den Kreislauf an, verbessern den Blutfluß zum Herzen und stärken das Immunsystem.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl Azulen Eukalyptol Gerbstoffe Flavone Bitterstoffe antibiotische Substanzen

Wissenschaftliches zur Schafgarbe

Die Schafgarbe ist blutreinigend, blutstillend, krampflösend und gefäßtonisierend. Schafgarbe hilft unter anderem bei Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit. Die darin enthaltenen Wirkstoffe (z.B. Alkaloide) regen auch den Kreislauf an, verbessern den Blutfluss zum Herzen und stärken das Immunsystem.

Die Kommission E sieht als Anwendungsgebiet des Schafgarbenkrautes und der -blüten bei Unterleibsbeschwerden von Frauen, bei Appetitlosigkeit oder auch bei Verdauungsbeschwerden: Die Schafgarbe ist krampflösend, gallefördernd und entzündungshemmend.

Schafgarbe enthält Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine und Salicylsäure sowie Sterine, das sind Bausteine unter anderem der Gallensäure und vor allem der Hormone. Die Sterine stimulieren, zusammen mit den Bitterstoffen, die Tätigkeit der Leber. Sterine wirken aber auch ähnlich wie Hormone und helfen, den Monatszyklus zu regulieren und starke Blutungen zu normalisieren. Wegen der krampflösenden Wirkung gab man früher Gebärenden Schafgarbentee zu trinken. Frauen in den Wechseljahren werden ihre ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem begrüßen.

Die so genannte Kommission E ist eine selbstständige, wissenschaftliche Kommission aus Sachverständigen, die sich mit pflanzlichen Arzneimitteln befasst. Diese Sachverständigenkommission hat eine beratende Funktion auf das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, wenn es um

die Zulassung neuer Arzneimittel geht. Dazu gehörte bis ins Jahr 1994 auch die Aufgabe, pflanzliche Arzneimittel nach Wirkungen und Nebenwirkungen zu empfehlen. Bis heute haben sich die daraus entstandenen Monografien gehalten, sie sind immer noch die Grundlage pflanzliche Arzneimittel.

Verwendung

Schafgarbe ist ein Kraut, von dem man wirklich sagen kann: "Heil aller Schäden". Wie dieser Volksname andeutet, kann man diese Pflanze bei den meisten Krankheiten mit bestem Erfolg gebrauchen. Durch ihre Heilstoffe hat sich die Schafgarbe bei manchen Krankheiten auf beste bewährt, daher wird sie zu allen Zeiten in der Heilkunde als ein vorzüglich wirkendes Mittel angesehen und in verschiedener Form gegen die Leiden benutzt. Sie ist eines der ältesten Heilkräuter und wird zu den Pflanzen gezählt, welche auch die Ärzte sehr schätzen.

Oskuriedes, der berühmte griechische Arzt und Kräuterkundige, empfiehlt in seinem Werk "De materia medica" gegen Blutfluss, Fisteln und Geschwüre, täglich eine Tasse voll Schafgarbentee schluckweise getrunken.

Außerdem wird die Schafgarbe als Teemischung gegen Erkältung verwendet.

Ferner empfiehlt sie Dr. med. Lutze in seinem grossen homöopathischen Werk: "Bei Blutandrang zum Kopfe mit Schmerzen, als wollte die Hirnschale zerspringen, sodann gegen Schwindel, Übelkeit, Augenleiden mit Fließen und Tränen derselben, stechende Schmerzen im Auge, Nasenbluten, Mundfäule, ferner bei Magendrücken und Brennen im Magen bis in den Schlund hinauf, dann gegen Bauchschmerzen verschiedener Art, besonders bei Regelstockung als ein zuverlässiges Mittel, aber auch bei Stuhlbeschwerden, besonders wenn der Stuhl weich und mit Blut vermischt abgeht, bei Hämorrhoiden, wenn sie schmerzhaft und blutig sind und gegen männlichen Samenfluss. Ausserdem ist sie ein vorzügliches Mittel bei unregelmässigem Monatsfluss, wenn die Blutungen bald schwach, bald zu stark abgehen, Schleimfluss und Mutterkrämpfen."

Leute, die ungesundes Blut haben, sollen öfter eine Tasse Schafgarbentee trinken; er reinigt das Blut und ist ein sehr billiges blutverbesserndes Mittel.

Aber auch bei Reissen und Stechen in den Gelenken und Einschlafen der Glieder kann der Schafgarbentee gute Dienste leisten, wenn man ihn öfter gebraucht; dann bei Verletzungen jeder Art, durch Fall, Stoss, Quetschung usw.

Außerdem bei unterdrückter Krätze, eitrigen Bläschen, gegen fette Krätze, Geschwüre, Fisteln, innere Geschwüre und Eiterungen, ferner bei Knochenfrass, Krebswunden, Lungenschwindsucht und Lungenblutung.

Mit Johanneskraut, Eichenrinde, Eicheln und Knöterich, zusammen als Tee gebraucht, ist sie das Beste bei Blasenschwäche und Bettnässen, wenn man den Tee einige Wochen lang täglich nimmt, ist das Übel behoben.