

Die Schafgarbe

Die Gemeine oder Gewöhnliche Schafgarbe wird auch „Heil aller Welt“ genannt. Sie hat eine ausgleichende und ausleitende Wirkung, unterstützt und beeinflusst gerade bei einer Fastenkur vor allem unsere Leber und die Leberfunktion positiv. Sie wirkt appetit- und gallenflussfördernd, regt die Verdauungssäfte an und ist besonders wohltuend bei Magen-Darm-Beschwerden.



Achillea Millefolium, wie die Schafgarbe in der Botanik heißt, erinnert an die griechischen Figur Achilles. Den Mythologien zu Folge verwendete Achilles die Schafgarbe, um Wunden und Verletzungen seiner Soldaten und Freunde zu behandeln. Auch zu anderen Zwecken soll die Pflanze im antiken Griechenland eingesetzt worden sein. Millefolium bedeutet im lateinischen „Tausendblatt“, was sich auf die feinen farnartigen zergliederten Blätter bezieht. Ihr Aussehen gilt als einzigartig und somit leicht unterscheidbar von anderen Pflanzenarten.

Hildegard von Bingen beschrieb die Pflanze als warm und trocken und betonte in ihren Aufzeichnungen die wundheilende und desinfizierende Wirkung. Zudem gibt sie Hinweise über den Einfluss der Schafgarbe auf die Seele. Sie sei beruhigend und helfe bei wetterbedingten Kopfschmerzen und Migräne. Ein Schafgarben-Wein beruhigt die Nerven und bringt einen erholsamen Schlaf, so die Benediktinerin aus dem 12. Jahrhundert.

Die Schafgarbe ist eng verwandt mit der Kamille und wird auch ähnlich eingesetzt. Sie wirkt entzündungshemmend und besonders wohltuend bei Bauchschmerzen, daher nennt man sie auch Bauchwehkraut. Bei Menstruationsbeschwerden hilft das „Frauenkraut“ durch die entkrampfende Wirkung und auch als „Mutterkraut“ ist sie bekannt, da sie früher bei starken Blutungen, etwa nach einer Entbindung oder in den Wechseljahren eingesetzt wurde.

Gerade während einer Fastenkur eignet sich eine Teezubereitung aus dem Kraut besonders, um die Selbstreinigungskräfte zu unterstützen und belastende Stoffe, die sich in unserem Organismus angesiedelt haben, auszuleiten. Als äußerst entlastend und zugleich anregend auf den Leberstoffwechsel hat sich ein Schafgarbenleberwickel bewährt.

Dazu lässt man 2 EL Schafgabenkraut in 350 ml heißem Wasser ca. 15 Minuten ziehen und seigt das Kraut ab. Anschließend wird ein Handtuch in den Sud getaucht, gut ausgewrungen und unterhalb des rechten Rippenbogens aufgelegt. Je trockner das Tuch ist, desto länger hält es die Wärme. Um die Wärmewirkung zu verlängern und nicht auszukühlen, deckt man den Wickel mit einem trockenen Handtuch oder einer Decke ab. Nach 30 Minuten wird der Leberwickel wieder entfernt. Wichtig ist es, auch danach noch ca. 20 Minuten zu ruhen.

Im Rahmen einer Fastenkur wird ein Leberwickel täglich in der Mittagszeit nach dem Essen empfohlen, da die Leber in dieser Zeit besonders aktiv ist.

Die Schafgarbe gehört außerdem vielerorts zu den neun Kräutern, die traditionell in die Gründonnerstagsuppe gehören.

*„Schafgarb' im Leib tut wohl jedem Weib!“
Monika Angerer, Zertifizierte Kräuterpädagogin*