

SCHAFGARBE HARMONISIERT

PFLANZE DES MONATS JULI 2011

Die lateinischen Namen der Heilpflanzen sind nicht immer leicht auszusprechen. Es gibt sogar jene, die durch Ihre Namensgebung schon fast etwas an Sympathie verlieren. Es gibt aber auch Namen, die einem leicht über die Lippen rutschen und ein positives Gefühl vermitteln. *Achillea millefolium* gehört zu jener Kategorie. Leicht und locker kann man dieses aussprechen. Der Gattungsname *Achillea* geht auf Achilles, den sagenhaften Helden des trojanischen Krieges zurück, der die Pflanze als Mittel zur Förderung der Wundheilung verwendete. *Millefolium* beschreibt die viel und fein verzweigten Blätter. Schafgarbe bezeichnet die Tatsache, dass Schafe bei Magen- und Darmproblemen vermehrt diese Pflanze fressen. Der zweite Wortteil «garbe» geht auf das althochdeutsche Wort «garbe» zurück, welches «gesundmachend» bedeutet. Im Juli finden wir diese Pflanze fast an jedem Wegrand. Sehenswert sind die kleinen feinen Blüten. Beim zweiten Blick erkennt man die klare Struktur der Blütenköpfchen. Sie sind in etwa 3mm breit, elliptisch und zeigen außen dachziegelartige Hüllkelchblätter. Die feinen Blätter und Blüten werden durch einen längsgefurchten Stängel getragen. Pflückt man eine Pflanze und hält sie sich vor die Nase, riecht man einen feinen, nicht aufdringlichen und aromatischen Geschmack. Jederzeit ist es möglich, kleine Stücke der Pflanze in den Mund zu nehmen, um deren leicht bitteren Geschmack zu testen.



Die wärmende Pflanze zählt zu den wichtigsten Vertretern der «Frauenmittel». So wird die Pflanze vorwiegend bei Verdauungsstörungen, aber auch als Leber-Gallenmittel und Menstruationsmittel eingesetzt. Ihr vielfältiges Anwendungsgebiet geht auf die ausgleichenden Eigenschaften zurück, welche im Körper harmonisierend wirken. Ob Magen-Darm-Grippe, Zyklusanomalien, venöse Beschwerden und Wunden; die Schafgarbe hilft indem sie lindert und harmonisiert. Die getrocknete und zerkleinerte Pflanze kann mit heißem Wasser übergossen werden. Nach etwa 15 Minuten steht ein edles und gut wirkendes Getränk bereit. Vorsicht für Personen mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern. Hier sollte eine Alternative gesucht werden. Fragen Sie uns, denn wir wissen wie Kräuter wirken.

HOT-TIPP

Gerne stellen wir für Sie auch eine Tinkturmischung mit Schafgarbe zusammen. Diese erleichtert die Anwendung und wirkt in gewissen Fällen etwas intensiver als die Teezubereitung. Besonders bei venösen Beinbeschwerden oder bei Menstruationsanomalien empfehle ich lieber die Schafgarbe Tinktur. Bringt Harmonie in den Verdauungstrakt.

Bildnachweis: google.ch