

Cornelia Tatzl

Alte vielseitige Heilerin der Wiesen:

Schafgarbe

Die Schafgarbe gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Bereits vor ca. 60.000 Jahren wurde sie von Neandertalern verwendet. Als Tee, Tinktur oder auch eingearbeitet in Heilsalben erweist sie uns wertvollen Dienst. In der Gartensaison kann sie in Form von Salben Anwendung finden, denn sie pflegt raue und strapazierte Hände nach der Gartenarbeit wunderbar. Anzutreffen ist die Schafgarbe auf nahezu jeder Wiese. Lässt man ein kleines Stückchen Rasen im Garten für die Insekten stehen, wird dort auch ziemlich rasch die Schafgarbe emporwachsen, uns durch ihr liebliches Aussehen erfreuen und in vielen gesundheitlichen Lagen als Heilerin unterstützend zur Seite stehen.

Name

Der lat. Name der Schafgarbe *Achillea millefolium* „tausendblättriges Kraut des Achill“ weist bereits auf die griechische Legende hin. Der zufolge soll Achilles mit der Schafgarbe Wunden geheilt haben. Zahlreiche Volksnamen deuten außerdem auf die wundheilende Wirkung der Schafgarbe hin: Zimmermannskraut, Soldatenkraut und Blutstillkraut. Im frühen Mittelalter trug sie den Namen „Augenbraue der Venus“ aufgrund der Optik ihrer Blätter.

Botanik

Anzufinden ist die mehrjährige Schafgarbe auf trockenen Böden an meist sonnigen Plätzen wie Wiesen, Weiden und Weg-

rändern bis zu 1800 m Höhe. Ihre Wurzeln ragen bis zu 90 cm tief in die Erde und dienen als Bodenbefestigung. Unterirdische Ausläufer bringen ständig neue Pflänzchen hervor. Die Blätter der Schafgarbe sind länglich lanzettlich. Ein Gesamtblatt setzt sich wie eine Feder aus vielen Einzelblättchen zusammen. Die Blütenköpfe entspringen an unterschiedlichen Punkten und bilden optisch einen doldenartigen Blütenstand (Scheindolde). Sie blüht weiß bis rosa von Juni bis Oktober. Menschen, die an Allergie gegen Korbblütengewächse leiden sowie sehr empfindliche Haut haben, sollten die Schafgarbe meiden.

Sammeln

Gesammelt wird die Schafgarbe von April bis Oktober an einem sonnigen Tag. Die Blätter können bereits im April gepflückt werden, die Blüten bzw. das ganze Kraut wird ab Juni abgeschnitten. Da sich der harte kantige Stängel kaum abbrechen lässt, wird er bodennah mit einem Keramikmesser abgeschnitten. Zu lockeren kleinen Büscheln gebunden, wird sie zum Trocknen in den Schatten gehängt und nach der Trockenzeit etwas zerkleinert in Marmeladengläsern dunkel und verschlossen aufbewahrt. Innerhalb eines Jahres wird das getrocknete Kraut dann für Tees, Tinkturen und Ölauszüge verwendet.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

Besonders hervorzuheben sind die enthaltenen Bitterstoffe – fördern die Gallensaftsekretion und sind somit verdauungsfördernd – Gerbstoffe und Mineralstoffe sowie ätherisches Öl: Bei der Herstellung von ätherischem Schafgarbenöl (durch die Wasserdampfdestillation) entsteht Azulen, das ihm seine blaue Färbung und seine entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaft gibt. Als Tee getrunken wirkt es beruhigend und krampflösend auf den Magen-Darm-Bereich. Volksmedizinisch hat sich das Kraut bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden als Tee oder Tinktur angewendet, bewehrt. Äußerlich erweist sie sich bei unreiner Haut in Form Kompressen oder eingearbeitet in Kosmetika sowie bei Hautirritationen als hilfreich.

„Schafgarb' im Leib tut wohl jedem Weib“ – Pfarrer Kneipp empfahl den Tee vor allem Frauen. In der Schwangerschaft sollte die Schafgarbe jedoch nicht verwendet werden.

Verwendung in der Küche

Von März bis April werden die jungen zarten Grundblätter frisch in Kräuteraufstriche, Kräutersuppen und Co. gegeben. Weiche Blätter unterhalb des Blütenstandes werden bis in



Fotos: Cornelia Tatzl

den September hinein abgepflückt und für Gemüsegerichte, Salat und Kräutersalz verwendet. Ältere Blätter sind als Tee anzuwenden. Die Blüten werden von Juni bis Oktober zum Aromatisieren von Zucker oder in Getränke als Geschmacksgeber gegeben.

Schafgarbenöl für die Haut

Blüten und Blätter zu ca. $\frac{2}{3}$ in ein Marmeladenglas geben und mit gutem nativen Öl z.B. Mandelöl bedecken. Das Glas mit einer Küchenrolle abdecken, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Wichtig ist, es täglich zu schwenken und darauf zu achten, dass alles gut mit Öl bedeckt ist. Nach ca. 4 bis 6 Wochen Ziehzeit wird abgefiltert. Das fertige Schafgarbenöl kann pur auf die Haut aufgetragen oder in Salben eingearbeitet werden um z.B. raue und beanspruchte Haut zu pflegen. Außerdem kann es bei leichten Blähungen oder Menstruationsschmerzen als Bauchmassagelöl Linderung verschaffen. ■

Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin
Kräuterpraktikerin, Aromapraktikerin,
Wildkräuterpädagogin i.A.

Als Referentin für Workshops und Vorträge unter conny.tatzl@gmx.at buchbar!

