

Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Die Pflanze des Monats

von Tanja Michaela Meyer

In der Folge sollen an dieser Stelle Beiträge von Kräuterkundinnen stehen, die diese Pflanzen als „Pflanze des Monats“ in einem Vortrag im Kögl-Willms-Heilpflanzengarten in Rastede vorgestellt haben. Es sind Pflanzen aus der Region, die zu dieser Zeit ihre Kräfte und Fähigkeiten besonders stark entwickelt haben. Den Anfang macht hier die Heilpraktikerin und Kräuterkundin Tanja Michaela Meyer.

Die Schafgarbe liebe ich besonders, denn sie war damals die erste Heilpflanze, die mich in ihren Bann zog. Es ist schon einige Zeit her, ich war damals 12 Jahre alt, und verbrachte, wie so oft, die Sommerferien bei meinen Verwandten auf dem Bauernhof.

Dort wuchs am Feldrand auch die Schafgarbe (das es Schafgarbe war, wusste ich damals ja noch nicht). Ich fühlte mich jedenfalls von ihr magisch angezogen, und hatte plötzlich die Idee, mir daraus einen Tee zu kochen. Weil ich mir aber nicht sicher war, ob die Pflanze giftig ist, oder nicht, habe ich meine Verwandten und sogar deren Nachbarn gefragt, aber KEINER wusste es!

Trotzdem habe ich mich damals heimlich in die Küche geschlichen, und mir einen Tee aus der frischen Pflanze gekocht.

Ich weiß noch genau, wie ich da vor meiner duftenden Tasse Schafgarbentee saß, und hin und hergerissen war: Auf der einen Seite roch dieser Tee ja sooo verführerisch und gut, auf der anderen Seite ratterte es in meinem Kopf: „Was, wenn ich mich damit vergifte?“

Die Angst siegte - ich schüttete den Tee weg!

Heute weiß ich: Die Schafgarbe wäre zu diesem Zeitpunkt für mich genau richtig gewesen! Meine Intuition wusste das damals auch... doch leider haben wir ja heutzutage verlernt, darauf zu hören!

Doch nun zurück zur Schafgarbe. Was ist das nun für eine Pflanze? Schauen wir sie uns einmal genauer an:

Im Frühjahr kann man schon ihre zarten, filigranen, fein gefiederten Blätter entdecken, die sich übrigens kulinarisch sehr gut in der Wildkräuterküche machen. Diese Blätter sind auch der Grund für einen der vielen Namen der Schafgarbe: „Augenbraue der Venus“. Der Bezug zur Venus zeigt uns schon, dass es sich um ein „Frauenkraut“ handeln muss. Aber auch der Name



„millefolium“ = „tausend Blätter“ wird hiermit erklärt. Der Stängel dagegen ist ziemlich holzig und grob und passt eigentlich gar nicht so recht zu den filigranen, zart wirkenden Blättern.

Die Blüten sind meist weiß, manchmal auch rosafarben. Man könnte meinen, einen Doldenblütler vor sich zu haben, tatsächlich ist sie aber ein Korbblütler. Die typische regenschirmartige Wölbung der Doldenblütler fehlt. Von der Seite betrachtet sieht man, dass die Blütenanordnung eher abgeflacht und gerade ist, wie eine Ebene, die dem Stängel einfach aufgesetzt wurde. Das wirkt nicht gerade sehr harmonisch im Gesamteindruck.

Man kann also alleine schon durch genaues Betrachten feststellen, dass diese Pflanze extreme Gegensätze in sich vereint. Dies schafft sie in ihrem Äußeren, und das tut sie auch in ihrer Wirkung. Auf der einen Seite heilt man mit ihr z.B. wunde, entzündete Haut, sie kann aber das Gegenteil (Wiesendermatitis) hervorrufen. Oder beim Thema Blutungen: Auf der einen Seite kann sie Nasenbluten stoppen, auf der anderen aber auch hervorrufen.

Den „Gegensätze-in-sich-vereinenden-Aspekt“ findet man auch in der astrologischen Zuordnung. Einige Autoren ordnen die Schafgarbe dem Mars (Kriegsgott) zu, einige der Venus (Göttin der Liebe). Und beides ist richtig! Die Schafgarbe schafft es jedenfalls, die eigene Mitte zwischen den Extremen zu finden, und diese auszugleichen.

Interessant finde ich es auch immer, sich die vielen Namen einer Pflanze genauer anzuschauen. Dadurch kann man viel über die Anwendungsmöglichkeiten erfahren. Von den Hirten auf dem Feld wurde beobachtet wie die Schafe sich bei Krankheit besonders an der Schafgarbe gütlich taten. Und „-garbe“ kommt von „garwe“ = „gesundmachen“.

Der botanische Name, „*Achillea millefolium*“ (wobei wir *millefolium* ja schon geklärt hatten) deutet auf den griechischen Helden Achilles hin. Der wurde im Kampf um Troja an der Ferse von einem Pfeil verletzt (daher auch Achillessehne). Die Göttin Aphrodite (wieder der Bezug zur Venus) riet ihm damals, diese Verletzung mit der Schafgarbe zu heilen.

Auch die Indianer nutzten die Schafgarbe u.a. in Notfällen bei Wunden. Dazu zerquetschten sie das Kraut und legten es auf Wunden auf, oder wuschen diese mit Schafgarbentee. Die US-Soldaten übernahmen diese indianische Behandlung, und schon bald hieß das Kraut überall „Soldaten-Wundkraut“. Andere Namen sind auch: „Sichelkraut“, „Zimmermannskraut“, „Beilhiebkraut“, „Blutstillkraut“, „Wundkraut“, „Balsamkraut“, „Blutkraut“, „Frauendank“, „Heil aller Schäden“, „Gotteshand“, „Bauchwehkraut“, „Grundheil“ und andere mehr.

Das Schafgarbe ein ausgesprochenes Frauenkraut ist, hatten wir ja bereits gesagt. So kann man sie z.B. bei zuviel und bei zuwenig Menstruationsblutung einsetzen, ob nun als junges Mädchen, zu Beginn der Pubertät, oder als ältere Frau, in der Menopause.

Auch bei anderen typischen Frauenproblemen, Unterleibsstörungen, Weißfluss, Krämpfen, Entzün-

dungen usw. findet sie Anwendung. Kurz gesagt: die Schafgarbe heilt, entkrampft, erwärmt und stärkt.

Ein altes Sprichwort sagt: „Schafgarb im Leib, tut wohl jedem Weib.“ Und Pfarrer Kneipp schrieb damals: „Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen!“

Auch andere (Venus-) Organe im Unterleib (wie Nieren und Blase) profitieren von der Schafgarbe. Die Haut (auch ein Venus-Organ) gehört auch zu ihren Einsatzgebieten: Entzündungen, Wunden und Ausschläge können mit verschiedenen Zubereitungsarten behandelt werden.

Besonders erwähnen möchte ich noch den Bezug zum Gefäßsystem. Dieses wird durch die Schafgarbe gestärkt (denken wir nur an den extrem starken Stängel) und deshalb ist es günstig bei Hämorrhoiden, Krampfadern, Thrombosen, Angina Pectoris oder bei Blutungen (ob innerlich oder äußerlich) die Schafgarbe zu verwenden. Schon Hildegard von Bingen empfahl fein pulverisierte Schafgarbe in Wein. Außerdem wird es von einigen Autoren bei Bluthochdruck empfohlen.

Auch die Chinesen kannten schon die Schafgarbe und haben sie in Ihrer Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Organen Leber, Milz, Gebärmutter und Blase zugeordnet.

Die aromatischen Bitterstoffe der Schafgarbe regen die Verdauungssäfte und besonders auch die Leber an. Dies bringt auch die Galle zum fließen. Sie hilft dadurch bei Entzündungen, Krämpfen und Störungen auch in diesem Bereich. Zum Thema Bitterstoffe gäbe es noch viel zu sagen, aber das würde hier den Rahmen sprengen.

Heilpflanzen sind, wie wir, ganzheitliche „Wesen“ und wirken deshalb ganzheitlich (die Zubereitungsart hat natürlich Einfluss darauf), deshalb profitiert auch unsere Seele davon.

Meiner Meinung nach schafft es die Schafgarbe, uns in Übergangssituationen, wo Gegensätze überbrückt werden müssen, oder wo „zwei Seelen in unserer Brust wohnen“ zu helfen. Wie z.B. damals bei mir, der Übergang vom Kind zur Frau.

Die Schafgarbe ist aber auch speziell da angebracht, wo unser Unterscheidungsvermögen im Ungleichgewicht ist, entweder bei zu schwachem Unterscheidungsvermögen, wie auch für Menschen, die sehr schnell zu einer bestimmten Meinung gelangen (in einem Extrem verharren), ohne die Dinge genug zu





beleuchten. Denn um einen Entscheidungsprozess wirklich gut zu durchlaufen, muss man die Dinge im richtigen Licht auch von verschiedenen Standpunkten (Gegensätzen) aus betrachten.

Ein mir bekannter, hell-fühlicher Apotheker stellt wunderbare Blütenessenzen (ähnlich den Bachblüten) aus heimischen Wildkräutern her, und sagt zum Thema Schafgarbe: „Sie ist wie die Quelle der Kräfte des Lichts“. Das passt sehr gut, finde ich, denn nur bei Licht betrachtet kann man alle Gegensätzlichkeiten genau betrachten, und eine wirklich gute Entscheidung treffen. Und, dass die Schafgarbe einen großen Bezug auch zum Licht hat (nicht umsonst blüht sie in der lichtvollsten Zeit um die Sommersonnenwende und im Hochsommer), lässt sich wohl nicht abstreiten! Und, was wären Kräuter ohne ihren magischen Aspekt?

So schützt die Schafgarbe ihren Träger, nimmt ihm jegliche Angst und spendet neuen Mut. Auch als Orakel und zu Liebeszauber findet die Schafgarbe Verwendung.

Das Mitführen von Schafgarbe soll generell Liebe anziehen und Freunde und Verwandte anlocken, die man gerne wiedersehen möchte.

Zur Steigerung der übersinnlichen Fähigkeiten wird

ein aus den Blüten bereiteter Tee getrunken. Und auch negative Energien (Licht ist immer stärker als die Dunkelheit) treibt die Schafgarbe aus.

Wer dies eher schmunzelnd in die Märchenecke stellt (wobei das Thema Märchen auch hochspannend ist), findet vielleicht eine Brücke über die Anthroposophie Rudolf Steiners, der gesagt hat, dass der Schwefel das Geistige ins Physische hineinträgt. Wohl nicht umsonst stellen die Chinesen zur Weissagung die I-Ging Stäbe aus Schafgarbenstängel her, um den Kontakt zur geistigen Welt besser herstellen zu können.

Apropos Schwefel. Ja, es gibt auch rein wissenschaftliche Daten: Andere Inhaltsstoffe der Schafgarbe sind z.B.: Azulen, Ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Kampfer, Achillein und andere Bitterstoffe sowie verschiedene Mineralien (vor allem Kalium) – spannend, was die moderne Wissenschaft schon so alles herausgefunden hat.

Wichtig ist nur dabei, nicht zu vergessen, dass die Pflanze mehr ist, als eine Summe ihrer Inhaltsstoffe. Wer weiß schon, was sonst noch alles in den Kräutern schlummert, was wir noch gar nicht benennen können. Wer sind wir, dass wir meinen, einen besonderen Inhaltsstoff daraus zu extrahieren würde reichen, und alles andere brauchen wir nicht?

Und, was haben bloß die Menschen früher gemacht, als es noch keine so weit fortgeschrittene Wissenschaft gab? Ach ja, fast hätte ich es wieder vergessen: Sie hatten ja Intuition...!

Quellenverzeichnis:

- Apotheker Rainer Rilke, Wangerooge*
- Siegrid Hirsch und Felix Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten*
- Heinz J. Stammel, Die Apotheke Manitous*
- Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch und Wolf-Dieter Storl, Hexenmedizin*
- Roger Kalbermatten, Wesen und Signatur der Heilpflanzen*
- Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde*
- Scott Cunningham, Enzyklopädie der magischen Kräuter*
- Mannfried Pahlow, Das große Buch der Heilpflanzen*



*Tanja Michaela Meyer
Heilpraktikerin, Kräuterfachfrau
26125 Oldenburg, Winkelweg 26a
Telefon: 0441/6 00 11 20
Tameol@t-online.de*