



Tipp vom Kräuterweibe Maria Zierer: Die Schafgarbe

Beitrag

Die Schafgarbe bezeichnete Kräuterweibe Maria Zierer aus Prien-Siegharting bei einer Kräuterwanderung für den Obst- und Gartenbauverein Prien und Umgebung in Atzing als ihr Lieblingskraut – heute stellt sie diese Pflanze und ihre Heilwirkungen näher vor.

Genannt wird die Schafgarbe unter anderem auch Teekraut, Heil aller Schäden, Frauenkraut, Augenbraue der Venus, Bauchwehkraut und lateinisch *Achillea millefolium*, ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Kalium, Eisen und Vitamine. Erkennungsmerkmale der Schafgarbe sind ihre Höhe von 20 bis 90 cm, ein harter Stängel, eine lanzettlich gefiederte Spitze, fein aufgeteilte Blätter, trugdoldig angeordnete Blüten, wobei jeder Blütenkopf von mehreren Blütenblättchen in weiß oder rosa umrandet wird. Zur Wirkung erklärt das Kräuterweibe: „Sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend, blutungsstillend, harntreibend, antiseptisch, menstruationsregulierend und blähungswidrig. Man kann Sie sie als Tee, Tinktur, Kompressen, Bad und als Frischsaft verwenden. Die Blüten können zu aromatisiertem Zucker, zu Kräuterlimonaden und auch Kräuterwein verarbeitet werden.“

„Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib“

„Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib“ – so lautet ein alter Spruch, der darauf hinweist, dass die Schafgarbe auch ein tolles Frauenkraut ist. Auch Pfarrer Sebastian Kneipp äußerte sich so ähnlich, indem er niederschrieb: „Viel Unheil bleibe den Frauen erspart, würden Sie ab und zu einmal nach der Schafgarbe greifen“. Schon in der Antike wurde die Schafgarbe zur Wundheilung verwendet. Bei Verdauungsbeschwerden, Magenschwäche und Bauchschmerzen kann Schafgarbentee Erleichterung bringen. „Sie hat aber auch was Widersprüchliches in sich: einerseits bringt sie Nasenbluten zum Stillstand andererseits wurde sie jedoch auch schon als Trick zum Einsetzen von Nasenbluten von Schulkindern benutzt, um vom Unterricht befreit zu werden“ – weiß Maria Zierer zu berichten.

Dass die Schafgarbe das venöse Blutsystem sowie Blase und Niere stärkt, hat das Kräuterweibe am eigenen Leib erfahren: „Ich hatte mal Probleme mit den Nieren, diese waren immer kalt, da gab mir ein Kräuterkollege den Ratschlag, mir die Nierengegend mit meinem wärmenden Schafgarben-Öl einzureiben – und das half mir“. Und weiter heißt es in den Erfahrungen und Tipps: „Sollte Jemand



eine Leberreinigung durchführen, gehört einfach die Schafgarbe mit dazu. Auch hin und wieder ein feuchtwarmer Leberwickel mit Schafgarbe tut der Leber wahrlich gut. Frisch gepresste Schafgarbe ist für eine blutreinigende Frühjahrskur gut anzuwenden. Bei Akne kann ein Gesichtsdampfbad mit Schafgarbenblüten versucht werden“. „Da ich viel im Garten arbeite habe ich öfter mal rissige Hände. Dann mache ich mir einen starken Schafgarbentee und bade meine Hände darin. Anschließend reibe ich sie mit meinem Schafgarben-Öl ein und bald ist alles wieder gut. Da dies dann jedoch alles sehr ölig ist, werde ich mir demnächst eine Creme mit Schafgarbe machen und diese dann ausprobieren. Das Gleiche kann man auch mal bei rissigen Fersen versuchen“.

„Von einer weisen Kräuterfrau wurde mir vor vielen Jahren die Anwendung der Schafgarbe empfohlen mit dem Hinweis, sie sei ein Allheilmittel, sei sehr gesund und beinhalte alle Schüssler Salze. Bezüglich der Schüssler Salze habe ich jedoch bis heute in keinem Nachschlagewerk etwas lesen oder finden können und sie selbst kann ich nicht mehr fragen, sie ist leider nicht mehr unter uns“. Zu den Garten-Tipps sagt sie: „Im Garten verbessert die angepflanzte Schafgarbe den Boden und stärkt die anderen Pflanzen, außerdem verstärkt sie den Duft der Duftpflanzen, die neben ihr wachsen. Wird die Schafgarbe dem Kompost zugefügt, verrottet dieser besser“. Persönlich empfiehlt das Kräuterweibe, sich ein Schafgarbensalz zu machen und in der Küche einzusetzen. „Wenn ich damit die Mahlzeit würze, schmeckt das Essen nochmals besser und so ist die Schafgarbe mein heimlicher Geschmacksverstärker. Dafür pflücke ich das obere Drittel der Schafgarbe und zerkleinere die frische Pflanze zusammen mit Salz. Anschließend lasse ich es auf einem Backblech an einem schattigen Platz gut trocknen. Dann wird das Ganze gesiebt, um die eventuell vorhandenen groben Teile vom feinen Schafgarbensalz zu trennen. Die groben Teile können dann noch gut zur Herstellung einer guten Suppe oder Soße, die abgeseiht wird, verwendet werden“. Abschließend ist Maria Zierer noch der Hinweis wichtig, dass es sich bei der Schafgarbe um einen Korbblütler handelt und daher bei empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen könnte.

Foto/s: Hötzelsperger – Die Schafgarbe





BIKE SALE  **bikePARK**
SAMDENBERG



1.490 EURO
STATT 2.600 EURO

SOLO A50

Kategorie

1. Leitartikel

Schlagworte

1. Atzing-Wildenwart
2. Chiemgau
3. München-Oberbayern
4. Prien am Chiemsee