

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Interessantes Allerlei

Die Schafgarbe ist eine eher unscheinbare Pflanze, die man aber keinesfalls unterschätzen sollte. Denn sie trägt geballte Heilkraft in sich. Seit Jahrhunderten ist sie als Wundheilkraut bekannt. In früheren Kriegszeiten beispielsweise wurden mit Schafgarbe schwere Kriegsverletzungen behandelt, weshalb sie auch den Beinamen «Soldatenkraut» trägt. Oder man hängte Schafgarbenbüschel über die Wiege des Neugeborenen, um böse Geister von ihm fernzuhalten. Schafe lieben die Blätter dieser Pflanze (daher wohl ihr bis in die heutige Zeit gebräuchlicher Name), während sie die Blüten aus nicht bekannten Gründen verschmähen.

Heilwirkung auf den Körper

Die Stärke der Schafgarbe liegt in ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Ihr ätherisches Öl hilft am besten in Form von Auflagen, Wickeln, Kompressen und Bädern und wird bei frischen oder schlecht heilenden Wunden sowie bei Nervenentzündungen und Nervenschmerzen angewendet. Sitzbäder mit Schafgarbenessenz haben sich bei unregelmäßiger oder schmerzhafter Menstruation sowie bei Magen- und Gallenkrämpfen bestens bewährt. Blähungen werden durch heiße Schafgarbenkompressen oder eine Bauchmassage mit Schafgarbenöl gelindert. Auch bei der Behandlung von Krampfadern hat sich die Schafgarbe sehr bewährt.

Psychisch-seelische Wirkung

Der Duft der Schafgarbe wirkt harmonisierend und ausgleichend. So können Stimmungsschwankungen gemindert und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Ihre beruhigende Wirkung hat einen positiven Einfluss auf unseren Schlaf und hilft zudem bei innerer Unruhe, Nervosität und Angstzuständen.

Ein Rezept

Bei Magen- oder Bauchkrämpfen: Einen Esslöffel eines beliebigen fetten Öls (z.B. Mandelöl, Olivenöl, Sesamöl) mit zwei Tropfen Schafgarbenessenz vermischen. Mit langsamen, kreisenden Bewegungen in die Bauchdecke einmassieren.

Zu beachten

Bei direkter Sonneneinstrahlung kann Schafgarbenessenz bei Personen mit empfindlicher Haut Reizungen verursachen.

Das ätherische Öl der Schafgarbe darf nicht während der Schwangerschaft verwendet werden und ist für die Behandlung von Kindern ungeeignet.

Ätherische Öle dürfen nur in seltenen Fällen pur angewendet werden. Bitte informieren Sie sich bei einer Fachperson.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Achillea millefolium
Pflanzenfamilie:	Korbblütler
Herkunft:	Europa, Asien
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation aus der blühenden Pflanze
Duft:	Kräuterartig, harzig, warm, aromatisch
Mischt sich gut mit:	Myrte, Muskatellersalbei, Ysop

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarwal); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.