

9. Erkrankungen: pflanzliche Antibiotika

Schafgarbe

Achillea millefolium

Es gibt kaum eine Heilpflanze die so viele heilende Eigenschaften hat wie die Schafgarbe. Ihr Name rührt wohl daher, das Schafe bei Unwohlsein gerne das Kraut fressen. „Garbe“ leitet sich aus dem Altdeutschen ab und bedeutet „die Heilende“.

Bereits im antiken Griechenland wurde sie als blutstillendes Wundkraut bei Kriegsverletzungen verwendet. Ihre Heilwirkung ist in wissenschaftlichen Studien belegt, denn die „Kommission E z. B.“ bescheinigt der Schafgarbe eine Gallenfluß fördernde, antibakterielle, adstringierende und krampflösende Wirkung, z.B. bei krampfartigen Magen-Darmbeschwerden. Selbst gegen Viren und Pilzinfektionen ist sie wirksam. Ihre Gerb- und Bitterstoffe helfen bei Leberproblemen. Die in der Schafgarbe enthaltenen Pflanzenhormone (vor allem Progesterone), Spurenelemente und Mineralien wie Eisen und Kalium helfen bei vielen Frauenleiden. Deshalb wird sie auch „Frauendank“ genannt. Pfarrer Kneipp formulierte es so: „Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib.“

Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema: Bärlauch (*Allium ursinum*), Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), Meerrettich (*Armoracia rusticana*), Quendel (wilder Thymian) (*Thymus serpyllum*), Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)



Foto: Franziska Wawer