



Schafgarbenkraut

Drogenbezeichnung:

Herba Millefolii

Volkstüml. Namen:

Bauchwehkraut, Blutkraut, Blutstillkraut, Fasankraut, Frauendank, Gotteshand, Katzenkraut, Feldgarbe, Judenkraut

Stammpflanze:

Achillea millefolium L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Korbblütler - Asteraceae (Compositae)

Verwend. Pflanzenteile:

Kraut, Blüte

Herkunftsländer:

Mittel-, Ost- und Südosteuropa, Nordamerika, Nordasien
Hauptherkunftsgebiete sind Deutschland, Italien, Balkanländer

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Ätherisches Öl, Gerbstoff, Flavonoide, verschiedene Mineralien



Pflanze



Droge

Anwendung:

Appetitanregung, Verdauungsförderung, Gallenbeschwerden, Magen- Darmbeschwerden, Menstruationsstörungen, Menstruationsbeschwerden (bei zu starker Monatsblutung), Frauenleiden, Periodenschmerzen, für alle Frauenleiden empfiehlt sich zusätzlich ein Schafgarbenvollbad oder Sitzbad; aber auch als Gewürz für Zubereitung fetter Speisen

Zubereitung:

1 Teelöffel von Schafgarbenkraut mit $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. 3 - 4 mal täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Für Vollbäder 100 g mit 1-2 l kochendem Wasser übergießen, nach 20 Minuten die abgeseigte Flüssigkeit dem Badewasser zugeben - für Sitzbäder entsprechend weniger.

Besondere Warnhinweise:

Bei empfindlichen Personen kann es nach Hautkontakt mit der frischen Pflanze zur so genannten "Schafgarbendermatitis" kommen. Diese zeigt sich durch juckende, entzündliche Hautveränderungen, oft verbunden mit Bläschenbildung.

Tipp:

Als Grüngewürz für Salate, Suppen, Eintöpfe und Weichkäsezubereitungen eignen sich junge Schafgarbenblätter ganz hervorragend. Fein gehackt werden sie unter Weichkäse gemischt, über Salate gestreut und unmittelbar vor dem Servieren auch Suppen und Eintöpfen zugegeben.

Eine gesunde und erfrischende Beigabe.