

Die Schafgarbe

„Ich blühe lange treu und brav, und duldsam bin ich wie ein Schaf!“

(Aus: Eckert/Eckert, 2002, S. 125)



Es ist Sommer und es gibt für mich keine andere Pflanze als die Schafgarbe, die ich seit meiner Kindheit so sehr mit dem Sommer verbinde. Am Weg zur Oma, der heiße Asphalt und am Straßenrand hat mich immer die Schafgarbe begleitet.

Sie ist eine der wenigen Pflanzen die auch

in der heißesten Sommerzeit verlässlich ihre Blüten zeigt - aber es war immer ein Ärger sie für den Blumenstrauß zu pflücken - wer das schon selbst mal miterlebt hat, weiß wovon ich spreche - diese Pflanze hat einen so zähen Stengel, dass ich es kaum schaffte sie abzurechen, manchmal gelang es, aber da musste ich schon richtig anreißen.

Sie wächst nicht nur am Straßenrand, auch in jeder Gartenwiese ist sie zu finden. Ich habe zu meinem Erstaunen bemerkt, dass sehr viele Menschen gar nicht wissen, was ein Schatz vor ihrer Haustüre wächst. In der Wiese gelangt sie natürlich nie zur Blüte, weil die regelmäßig gemäht wird, aber die kleinen gefiederten Blättchen der Schafgarbe sind immer zugegen und machen die Wiese trittfester.

Bei einer Pflanzenmeditation habe ich das Wesen der Pflanze als sehr leicht und lieblich wahrgenommen. Sie ist sehr strebsam und fleißig, ja, lässt sich nicht sehr gerne ablenken. Ich habe mich sehr beschützt und angenommen gefühlt.

Auf den folgenden Seiten möchte ich euch eine meiner Lieblingspflanzen näher bringen, die immer wieder in Zeiten, in denen mir ihr Wesen besonders hilf- und lehrreich ist, in mein Leben tritt.

Ein kleiner Steckbrief:

Achillea millefolium L., Gemeine Schafgarbe

Sie kommt in ganz Europa bis zum Nordkap vor. Im Osten liegt das Verbreitungsgebiet bis zum Himalaja. In Nordamerika, Südastralien und Neuseeland wurde sie erst in neuerer Zeit eingeschleppt. (vgl. Bickerich et al., 2001, S.14); Sie ist bis heute als Heilpflanze bedeutend.

Die Gemeine Schafgarbe kommt in nährstoffreichen Fettwiesen, Halbtrocken- und Sandrasen, ebenso wie auf lockeren, sandigen, steinigen oder reinen Lehmböden vor. Von der Ebene bis ins Gebirge.

Höhe: 60cm

Blüte: weiß, dichte Doldenrispe mit 6mm kleinen Blütenköpfchen, Juni bis Oktober

Blätter: zungenförmig, doppelt oder dreifach fiederspaltig, locker behaart, aromatisch duftend

Die Pflanze vermehrt sich selber durch unterirdische Rhizome. Der rundliche Wurzelstock treibt im Frühling Blattsprosse und aufrechte, erst im Blütenstand verzweigte Stengel.

Sie ist anspruchslos, am ehesten ist sie empfindlich gegen Nässe und Schatten.

Verena Schönauer

Schafgarben-Samen wurden bereits in Gräbern aus der Steinzeit gefunden. (vgl.: www.natur-und-gesundheit.de/index.htm, vom 17.03.2004) Das bedeutet, dass unsere Vorfahren schon sehr früh den Nutzen dieser Pflanze geschätzt haben. Bis heute sind die

kaufen die Schafgarbe als Zierpflanze, um sich an gleicher Stelle im Blumenbeet an ihrer Pracht zu erfreuen.

Heute sind die hauptsächlichen Einsatzgebiete dieser Pflanze im Garten und in der



Nutzungsmöglichkeiten vielfältig geblieben, doch das Wissen wird nicht mehr so genutzt wie es früher der Fall war, teilweise ist es verloren gegangen. Allzu oft wird das Achilleskraut von den GartenbesitzerInnen als lästiges Unkraut entfernt. Manche reißen das Unkraut aus und

Naturheilkunde, wo das Wissen vor allem als Frauenkraut bewahrt wurde.

Die Nutzung als Gemüse oder als Färbepflanze sind zum Großteil verschwunden - es gibt ja jetzt den Iglo-Spinat in der Tiefkühlabteilung und die Kleidung färben wir uns auch nicht mehr selber.

Heimische Schafgarbenarten:

Achillea millefolium L., Gemeine Schafgarbe, **Achillea nobilis**, Edel-Schafgarbe, **Achillea salicifolia**, Weidenblatt-Schafgarbe, **Achillea clavata** L., Bittere Schafgarbe, **Achillea macrophylla**, Großblättrige Schafgarbe, **Achillea moschata**, Moschus-Schafgarbe, **Achillea atrata**, Schwarzrandige Schafgarbe, **Achillea setacea**, Feinblättrige Schafgarbe, **Achillea ptarmica**, Bertram- oder Sumpf-Schafgarbe

Mythologisches, Geschichtliches, Bedeutungen

Die Namen:

Bei meiner Recherche habe ich sehr viele Namen für die Schafgarbe gefunden. Jede neue Quelle brachte mindestens einen neuen Namen für die Pflanze mit sich:

Garbenkraut, Kelke, Rippel, Röhlke, Grensing, Gerwel, Soldatenkraut, Raingarbe, Gerbel, Schaffripp, Bauchwehkraut, Achilleskraut, Frauendank, Jungfernaugenkraut, Katzenkraut, Schafzungen, Judenkraut, Balsamgarbe, Berufkraut,... Wundheilkraut (Friesland), Beiliebkraut (Estland); **Englisch:** Yarrow; **Französisch:** Herbe aux Charpentier (Zimmermannskraut)

Das Wort **Garbe** kommt vom althochdeutschen Wort „garvan“ und bedeutet heilen.

Den Namen **Schafgarbe** soll die Pflanze bekommen haben, weil sie von Schafen sehr gerne gefressen wird. Auf den Weiden soll das dann recht interessant aussehen, da sie nur die Blätter rund um den Blütenstiel abfressen und der Stengel mit der Blüte stehen bleibt.

Der Gattungsname:

Achillea - erklärt sich aus der griechischen Mythologie: „Als Achill bei der Belagerung von Troja vom vergifteten Pfeil des schönen Paris getroffen und tödlich an der Ferse verwundet wurde, riet ihm die Göttin Aphrodite weinend, die Schafgarbe zu verwenden, um seine Schmerzen zu lindern.“

(www.omikron-online.de/naturhaus/angebote/kraeuter/monograf/schafga.htm, vom 17.03.2004).

Eine Andere Version besagt, „dass er im Kriege viele verwundete Krieger mit seinem Speer geheilt hat. Aus den Rostspänen des Speers entstand dann die Schafgarbe.“ (www.isis-web.de/Kraut_baum/schafgarbe.htm, vom 24.02.2004)

Der lateinische Artname - **millefolium**:

Weil die Blatffiederchen wie viele winzige Blättchen wirken, hat sie den Namen „millefolium“, lat. = tausendblättrig, erhalten (Stichmann/Stichmann-Marny, 1999, S.150)

Dioskurides (1.Jhdt. n.Chr.) erwähnt die Pflanze als **Soldatenkraut**, da es zerquetscht sehr schnell den Blutfluss stillt - noch im zweiten Weltkrieg wurden tausende von verletzten Soldaten mit der Schafgarbe behandelt.

Mit seiner blutstillenden Wirkung wird der Name **Josefskraut** verbunden, da nach der Legende der Hl. Josef sich bei Zimmermannsarbeiten verletzt von dem göttlichen Kind (Jesus) mit Schafgarbe sogleich Wundheilung erfuhr (www.winkler-med.de/schafgarbe.htm#11, vom 24.02.2004). Vielleicht kommt von dieser Begebenheit der Französische Name: **Herbe aux Charpentier = Zimmermannskraut**

Aberglaube und Brauchtum

Schutz: Mit ihren starken magischen Eigenschaften war die Schafgarbe dem Johannes zugewiesen, sie wurde am Vorabend des Johannistages (23. Juni) in Häusern und Kirchen zum Schutz vor Krankheit und bösen Geistern aufgehängt. Als Bund wurde sie an den Türrahmen genagelt und bei Sonnenuntergang ins Feuer geworfen. Die Pflanze wurde als magischer Schutz vor Dieben, Blitzgefahr und bösem Zauber auch in Stall und Scheune gehängt.

Kraut, das acht Tage vor und acht Tage nach Margaretha bei zunehmendem Mond ausgegraben wurde, sollte beim Spielen Glück bringen.

Im Irland des 19. Jahrhunderts glaubte man, Jesus habe in der Kindheit als erstes Kraut Schafgarbe gepflückt, daher bringe es Glück.

Wird das Vieh zum ersten Mal auf die Alm getrieben, dann bekommen sie eine Maulgabe, einen Knödel, der aus Weihwasser, Schafgarbe, Salz, Kleie und geweihten Palmkätzern besteht. Mit den Worten „In Gott's Namen“ werden sie dann auf die Weiden getrieben.

Liebe: Pflückte man im Traum Schafgarbe, waren gute Neuigkeiten zu erwarten. Auch half sie bei gebrochenen Herzen.

Die Augenbraue der Venus: So wurde die Pflanze bis zum Mittelalter genannt. Junge Mädchen glaubten früher, dass sie im Traum ihren zukünftigen Geliebten sehen, wenn sie beim schlafen gehen, die Blättchen auf die Augenlider legten.

Die Orakelpflanze

Die **keltischen Druiden** gebrauchten die Schafgarbe zur Wettervorhersage und zur Zukunftsdeutung. Im **Mittelalter** verwendeten es junge Mädchen als Liebesorakel. Sie stecken sich ein Blättchen in die Nase, drehen es dreimal im Kreis, wenn sie Nasenbluten bekamen, so war der Liebste ihr treu, was sehr oft der Fall war, da sich am Ende jedes Blättchens eine winzige Stachelborste befindet, die die Nasenschleimhaut leicht verletzen kann. Bei den **Chinesen** wurden die Stengel beim Abzähl-Ritus des I-Ching verwendet. Dazu wurden 50 gleichlange Stengelsegmente geworfen aus deren Konstellation die Meister mit Hilfe eines Buches die Zukunft lasen. (vgl. www.lauftext.de/naturkosmetik/schafgarbe.htm, vom 17.03.2004; vgl.: Klaff et al., 2001, S.107, vgl. Neumann/Neumann, 2002, S.88f, www.gaertnerhof-holzhausen.de/Internet-produkte.htm, vom 24.03.2004)

Symbolische Bedeutungen

Achillea im **FengShui** hilft „*Entscheidungen mit Augenmaß zu treffen*“. (Gerstung/ Mehlhase, 2000, S.280f). Vom Mittelalter bis in die Viktorianische Zeit wurden Blumen und Kräuter verwendet, um **Botschaften** zu übermitteln. Die Schafgarbe bedeutete „*Gute Gesundheit*“. (vgl. Smith, 2002, S.93). In der Pflanzensymbolik bei den **Kelten** stand die Schafgarbe für Mut, Gesundheit und Liebe. (aus: www.celtics.de/main4.html, vom 24.03.2004)

Die Zierpflanze

Auch die Verwendung als Zierpflanze hat lange Tradition. Wie dieser Ausschnitt zeigt wurde die Schafgarbe schon zu früheren Zeiten als Zierpflanze verwendet: (Über eine „Leibfarbene“, rotblütige Scharfgarbenart - früher *Millefolium purpurea* genannt; Aus dem Kräuterbuch von Jacobus Theodorus „Tabernaemontanus“, anno 1625 (aus: <http://www.kraeuter.ch>, vom 24.03.2004)):

„Derweil aber dieses nicht so gemein ist wie die vorigen zweye/ so pflegt man es auch in den Lustgärten zu Pflanzen/ dan es ein sehr schönes und lustiges Gewächs ist.“

Für den Garten gibt es jede Menge ausländische und Zuchtsorten, von gelb bis rosa und rot, klein und groß, tellerförmig, mit kleinen und großen Einzelblüten,

Für alle die keinen eigenen Garten haben: Ich habe die Schafgarbe auch auf meinem Balkon in Wien, im Kübel, als auch im Balkonkist'!!!

Nützliche Tipps für den Garten:

Damit die Schafgarbe durch ihre Ausläufer nicht andere Pflanzen im Blumenbeet überwuchert setzt sie einfach in einen Blumentopf, dessen Boden abgeschnitten wurde. In diesem Topf wird sie dann an den gewünschten Ort im Garten gesetzt, so dass der oberste Blumentopftrand noch etwas über dem Bodenniveau bleibt.

Die Schafgarbe säht sich auch gerne aus. Wer hier eine Massenverbreitung verhindern möchte, schneidet die Pflanze bevor sie verblüht ist auf die Hälfte ihrer Größe zurück. Wenn es einen langen Sommer gibt wird dies eine zweite Blüte ermöglichen und das abgeschnittene Pflanzenmaterial kann man zu Sirup oder Tee verarbeiten. (siehe unten!)

„Pflanzensäfte geben Pflanzen Kräfte“

Die Schafgarbe ist auch ein tolles pflanzliches **Dünge- und Spritzmittel**:

Ein Sekret der Schafgarbewurzel soll die Krankheitsresistenz der umstehenden Pflanzen aktivieren und die Heilwirkung anderer Pflanzen verstärken. Außerdem wirkt die Garbe im Kompost als Zersetzungshilfe, da sie die Mikroorganismen aktiviert. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe, vor allem der ätherischen Öle, hat die Schafgarbe keimhemmende Wirkung. Sie verfügt ebenfalls über einen hohen Kieselsäure- und Kaligehalt, daher gilt es als pflanzenstärkendes Mittel und wird als pilzhemmender Zusatz zu anderen Kräuterbrühen verwendet.

Lockmittel für Nützlinge: Natürlich ernährt die Wildstaude auch Tiere. Diese sind vor allem Fliegen, Käfer und nektarsuchende Bienen und Schmetterlinge. Sie soll „winzigen Wespen, die Blattläuse vernichten“ anlocken. Deshalb sollte einige Pflanzen im Obst- und Gemüsegarten gesetzt werden. (Smith, 2002, S.100). Vor allem der Braunrötlicher Spitzdeckenbock (*Stenopterus rufus*) ist im Sommer oft auf den Blüten zu finden.

Naturheilkunde

Die Schafgarbe ist eines der ältesten Heilpflanzen und schon bei Plinius und Hippokrates erwähnt. Die Schafgarbe zählte auch zur Grundausrüstung der **druidischen Medizin der Kelten** und wurde dem Element Luft zugeordnet. (vgl.: www.geocities.com/magiceddy/heilpflanzenneu.html, vom 24.03.2004)

Pedanius Dioskurides erwähnt in seinem Werk *Materia Medica* im ersten Jahrhundert nach Christi die Wirksamkeiten der Pflanze: Sie ist *„sehr gut gegen Blutflüsse, gegen alte und frische Wunden und Fisteln“*.

(Aus: www.tiscalin.ch/materiamedica/Volltext/Buch4.htm, vom 24.03.2004)

Im **Altertum** wurde die Schafgarbe bereits als Wundheilmittel verwendet und durch die Legende von Achilles (siehe oben: Mythologie) weitergeben. Auch die **Römer** setzten die Schafgarbe ein, und im **Mittelalter** wurde die Schafgarbe aufgrund ihrer blutstillenden und entkrampfenden Wirkung verwendet.

Für **Hildegard von Bingen** (1098-1179), ist die Schafgarbe das wichtigste Mittel zur allgemeinen Wundheilung. Es sollte innerlich und äußerlich vorbeugend z.B. vor Operationen, als auch zur Nachbehandlung von Wunden eingesetzt werden. *„Die Schafgarbe ist etwas warm und trocken, und sie hat gesonderte feine Kräfte für Wunden.“* (vgl. Haase-Hauptmann, 1997, S.114f)

Tabernaemontanus, 1625: *„...sondern heilet auch alle Versehungen der Lungen/ und die Lungensucht: und so ein Lungensüchtiger von diesem Tranck nicht gesund wird/ demselben ist gewiss nicht mehr zu helfen.“* (aus: www.kraeuter.ch/, vom 24.03.2004) Weitere Wirkungsweisen und Anwendungsgebiete bei Tabernaemontanus: Vertreibt Zahnweh, reinigt und heilet alle Wunden, stillt den Blutfuß, mindert den Weißfluss bei Frauen, bei Magenkrämpfen,... Er bereitet die Pflanze als Pulver, Saft, Brei, Tee, in Schmalz oder Butter, in Wein oder Milch (vgl.: www.kraeuter.ch/, vom 24.03.2004).

Kneipp (1821-1897) empfahl die Schafgarbe in Ermangelung von Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) zu verwenden. So hat die Schafgarbe für Kneipp die gleichen Indikationen wie Johanniskraut, das ebenso bei Hautverletzungen verwendet wird. Auch bei Johanniskraut tritt bei längerfristiger Anwendung eine Empfindlichkeit der Haut bei Sonneneinstrahlung auf (siehe unten: Nebenwirkungen). (vgl. Kneipp, 1997, S.60f)

Die Österreicherin **Maria Treben** (1907-1991) zeigt neben den schon bekannten Anwendungsgebieten eine neue Wirkungsweise der Schafgarbe auf: Sie sagt, dass die Pflanze hervorragend auf das Knochenmark wirkt und dort die Blutbildung anregt. Bei Knochenmarksleiden bei denen alle andere Medizin versage solle man es mit der Schafgarbe versuchen.

Achillea millefolium L., Gemeine Schafgarbe

Die offizielle Droge stammt von der Unterart *Achillea millefolium collina*. Allerdings glaube ich, dass in der Volksheilkunde immer die Art verwendet wurde, die gerade vor Ort zur Verfügung stand - Zuchtformen sind allerdings nicht für die Anwendungen geeignet.

Die Schafgarbe hat einen schwach aromatischen Geruch und schmeckt bitter-aromatisch. (vgl.: Bickerich et al., 2001, S.14). Verwendet werden das Kraut (schon vor der Blüte gesammelt) und die Blüten.

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Bitterstoff Achillein, Gerbstoffe, Harz, Inulin, Asparagin, Gummi, Verschiedene Mineralien, besonders Kalium, Vitamin A-ähnlicher Stoff im Blattgrün, Flavonoide.

Nebenwirkungen:

bei Kontakt von feuchter Haut mit dem Kraut kann es bei Sonneneinwirkung zu Bläschenbildung kommen (Bickerich et al., 2001, S.14). Bei gleichzeitiger Einnahme von *Achillea* und dem Genuss von Alkohol oder Kaffee können Kopfschmerzen entstehen.

Anwendungsindikationen und Wirkungsweisen - eine Zusammenfassung:

Die Schafgarbe wirkt eine halbe Stunde vor der Mahlzeit getrunken **appetitanregend** - *„wenn einer unlustig ist/ und nicht essen und trinken mag“*. (Tabernaemontanus, 1625) (aus: <http://www.kraeuter.ch/>, vom 24.03.2004). Sie regt Leber und Galle an, was die Fettverdauung fördert und Blähungen lindert.

Unter anderem stärken die Inhaltsstoffe die Gefäße, daher wird sie bei Venenproblemen wie Krampfadern und Hämorrhoiden eingesetzt, ebenso bei Gicht und Rheuma.

Besonders bei aufgesprungenen Händen ist die Schafgarbetee als Umschläge ein bewährtes Hausmittel. Auch Schnittwunden und nichtheilende Wunden können mit Breiumschlägen kuriert werden.

Achillea - das Frauenkraut

„Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen!“

Sebastian Kneipp

Blutstillend und krampflösend, durch den Gehalt an Bitterstoffen entgiftend, durch die ätherischen Öle entspannend, durch das Kalium entwässernd - was bei Brustspannen hilft. All diese Wirkungsweisen helfen Frauen bei Regelbeschwerden und dem PMS-Syndrom sich besser zu fühlen.

Maria Treben empfiehlt neben den sonstigen Frauenleiden auch Frauen im Wechsel *„fleißig nach Schafgarbentee zu greifen. Es blieben ihr innere Unruhe und andere Zustände erspart.“* Ebenso sollen junge Mädchen zur Regulation der Regelblutung nicht auf hormonelle Mittel zurückgreifen, sondern auf die Schafgarbe vertrauen. (Quelle: vgl. Dinhopf, 2001, S.200f; Bickerich et al., 2001, S.14; S.134f; www.natur-und-gesundheit.de/index.htm, vom 17.03.2004; vgl. Treben, 1983, S.44ff;)

„Schafgarb' im Leib tut gut jedem Weib.“ (aus:Eckert/Eckert, 2002, S.125)

In der **Homöopathie** wird die Schafgarbe bei Blutungen aus der Nase, der Blase, der Gebärmutter oder dem Mastdarm eingesetzt, ebenso wie bei schmerzhaften Krampfadern während der Schwangerschaft. (vgl.

Zittlau/Helfferich, 1997, S. 135). Als **Blütenessenz** wird Achillea millefolium als Schutz und Sicherheit trotz widriger Umstände zugeschrieben. Sie hilft sich gegen Stress abzuschirmen und in Zeiten der Veränderung durchzuhalten. Die Gemeine Schafgarbe wird dem Scheitelchakra und der Yang-Energie zugeordnet. Neben der Heilung emotionaler Wunden schützt sie sogar vor der erneuten Verwundung. Vorbeugend soll sie helfen Auswirkungen von Röntgenstrahlen und an Orten mit hoher Belastung mit Elektrosmog, ebenso wie bei der Computerarbeit zu schützen.

Die Essenz der Rosa Schafgarbe (A.millefolium) dient der inneren Abgrenzung, besonders für sensible Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich gegen Schwingungen abzugrenzen. Sie hilft beim Abschalten nach Feierabend und sich gegenüber Launen, Gefühlen und Schwingungen, die nichts mit der eigenen Person zu tun haben, abzugrenzen. Diese Essenz ist der Yin-Energie zugeordnet. (Quelle: vgl.: essenzen.net/lexikon/weisschaf.htm, vom 17.03.2004; essenzen.net/lexikon/rosascha.htm, vom 17.03.2004)



Die Verwendung der Pflanze bei anderen Völkern:

In der **Chinesischen Medizin** ist die Pflanze bereits seit viertausend Jahren bekannt. Fast alle Indianerstämme Süd- und Nordamerikas setzen die Pflanze als Heilmittel ein. Die **Azteken** als Allheilmittel und Hustenmedizin und in **Südamerika** wurde die Garbe als Nerventonicum, zur inneren Reinigung, bei Erkältungen, Zahnschmerzen, Tuberkulose und Hämorrhoidalleiden eingesetzt. Die **Nordamerikanische Indianer** setzten sie als Tee bei Husten- und Menstruationsbeschwerden, äußerlich bei Hautleiden für Auflagen und Kompressen bei alten Wunden ein. Sie soll auch unterstützend bei der Visionssuche getrunken worden sein und die Navajos schreiben ihr aphrodisierende Eigenschaften zu.

(vgl.: Iding, 1999, S.58; www.omikron-online.de/naturhaus/angebote/kraeuter/monograf/schafga.htm, vom 17.03.2004)

Weitere Nutzungsmöglichkeiten: Als **Räucherkraut** fördert die Schafgarbe die Hellsichtigkeit, sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit. Es eignet sich auch für die Chakra-Meditation öffnet ganz besonders das Stirnchakra.

Der frische, süßlich-grasige, leicht kampferartig duftende Rauch vertreibt negative Energien von einer Person, einem Ort oder Objekt. Sie wird geräuchert um Mut, Entschlossenheit und psychisches Bewusstsein zu fördern und um Hellsichtigkeit zu erleichtern. (Quelle: vgl.: www.die-dunkle-dimension.de/p-magrs.htm#r-Schafgarbe, vom 24.02.2004;)

Die **Naturkosmetik** verwendet die Schafgarbe aufgrund der adstringierenden Wirkung in Hautlotionen. Zum Haare waschen wird sie bei fettigem Haar und bei Schuppen empfohlen. (vgl. Smith 2002, S.100; und Neuman/Neumann, 2002, S.89) In der Dekoration wird die Pflanze als Trockenblumen für Gestecke, Blumesträuße und Bastelarbeiten verwendet.

WILDGEMÜSE, WILDOBST UND KRÄUTER

„Unsere Nahrung soll unser Heilmittel, und unsere Heilmittel sollen unsere Nahrung sein“

Paracelsus¹

Als Wildgemüse hatte die Scharfgabe früher große Bedeutung. Nach einem langen Winter gehörten die Blätter zu den ersten grünen „Gemüsearten“, weshalb sie auch Zutat der Gründonnerstagsuppe, auch Neunersuppe genannt, ist. Zudem bekam vielerorts auch das Bier seine Würze durch Schafgarbenblätter. Sie sollen den berauschenden Effekt sogar erhöht haben. Die Gerbstoffe machten die Schafgarbe zu einem



brauchbaren Hopfenersatz.

Zum Roh essen eignen sich nur die jungen, zarten Blätter - überall dort wo der Rasen regelmäßig gemäht wird, gibt es genügend davon. Die älteren Blättchen sind härter und müssen kleingehackt und gekocht, oder in Butter angebraten werden.

Fein geschnitten eignen sich die frischen Blätter für Salate und zum Belegen von Broten, im Aufstrich, ebenso wie für Mischgemüse, als Suppengewürz und zur Eierspeise.

Allerdings sollte man zu Beginn vorsichtig mit der Dosierung sein und die Würzkraft dieser Pflanze nicht unterschätzen. Prinzipiell

kann die Schafgarbe wie Petersilie und Schnittlauch als Gewürzkraut verwendet werden.

Das Kraut getrocknet, gemahlen und mit Salz vermengt macht Schafgarben-Kräutersalz fette Speisen bekömmlicher.

Die getrockneten Blätter und Blüten dienen auch zur Herstellung von Branntwein, Likör, Gewürzwein und Kwass, für aromatisierte Getränke, Gelee und Fruchtschaumspeisen, Sirup und Kräutertee.

Schafgarben Sirup

So wie mit der Zitronenmelisse lässt sich auch mit der Schafgarbe ein bekömmlicher Kräutersirup herstellen: 2 gehäufte Suppenteller voll Schafgarbe (ganzes Kraut), 2 Bio-Zitronen, 2,5 Liter Wasser, 1,5 kg Bio-Vollrohrzucker aus Fairem Handel, 5 dag Zitronensäure

Zubereitung: Das Kraut mit dem Wasser aufkochen. Über Nacht zugedeckt an einem kühlen Ort ziehen lassen. Am nächsten Tag den Saft filtern, mit dem Zucker mischen, aufkochen, die Zitronensäure und den Zitronensaft beifügen. Nochmals aufwallen lassen und heiß randvoll in Flaschen abfüllen. Sofort verschließen, damit ein Vakuum entsteht, dann ist der Sirup steril abgefüllt und haltbar. (Vgl.: Selbstgemachtes, 2001, Seite 117.)

Schafgarbentee wird aus frischgepflückten oder getrockneten Blüten gemacht und sollte nie länger als fünf Minuten ziehen, da er sonst bitter wird.

Wildgemüse-Eintopf

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, würfeln und in wenig Butter andünsten. Mit wenig Brühe kochen. 10 Min. vor Ende der Garzeit Wildkräuter (z.B. Schnittlauch, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich, Sauerampfer,

¹ aus: Kalff et al., 2001, S.111

Schafgarbe, Wiesenbärenklau, Giersch, Brennnessel, ...) kleingehackt hinzugeben und leicht mit köcheln lassen. Zum Schluss wird mit Sahne oder Milch aufgefüllt und abgeschmeckt. Dazu pro Person ein hartgekochtes Ei. (aus: home.t-online.de/home/myrrhenkerbel/home/rezepte.htm#Ernte, vom 2.08.2004)

Schafgarbensommertrank

2 Handvoll Schafgarbenblüten, 1 unbehandelte Zitrone, 1 rosa Grapefruit, Zucker nach Geschmack, 2 Liter Wasser; Die Blüten ungewaschen in eine Karaffe füllen und mit den Zitronenscheiben, dem Zucker und etwas Wasser über Nacht ziehen lassen. Vor dem Servieren abfiltrieren, mit 2 Liter Wasser auffüllen und mit dem Saft einer Grapefruihälfte gemischt. Die zweite Hälfte schälen und in winzigen Stückchen beimengen. Dieses Getränk ist nicht nur erfrischend, sondern eignet sich hervorragend als Digestif nach dem Essen.

GESCHICHTEN/MÄRCHEN

Die Schafgarbe - ein Kräutermärchen von Folke Tegethoff, zu finden auf Seite 127ff in:

Folke Tegethoff, 200 (4.Auflage)

Kräutermärchen

Nymphenburger in der F:A: Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Das Zauberkrout des Rosenkobolds, zu finden auf Seite 90 in:

Neumann Antje und Burkard, 2002

Wiesenfählungen, Das ganze Jahr die Wiese erleben, Naturfählungen, Wahrnehmungsspiele und Geschichtenbuch, Ökotoxia Verlag, Münster

BILDNACHWEIS

Seite 1: http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/band4/tafel_121.html, vom 2.8.2004

Seite 2: Bildgrundlage aus: Oudolf/Kingsburry, 2000, S.25

Seite 7: www.em.ca/garden/per_achillea_tomentosa.html, vom 23.03.2004

QUELLENVERZEICHNIS UND LITERATUR

Bickerich Günter, Dörfler Hans-Peter, Hiller Karl, Roselt Gerhard, 2001

Das große Hausbuch der Heilpflanzen

Urania Verlag, Berlin

Dinhopl Anda, 2001 (2.Auflage)

Frauenkräuter, Das Handbuch für Frauen

Milena Verlag, Wien

Diverse, 2001

Selbstgemachtes

Band 3 der Buchreihe zur Aktion Natur im Garten,

Hrsg.: RU3, NÖ Landesregierung, Agrarverlag, Leopoldsdorf

Eckert Annelise und Gerhard, 2002

Heilpflanzen, Alte Rezepturen neu entdeckt

Bassermann Verlag in der Verlagsgruppe Falken/ Mosaik, München

Gerstung Wilhelm/ Mehlhase Jens, 2000 (2.Auflage)

Das große Feng Shui Garten- und Pflanzenbuch. Grundstück, Gartengestaltung und Pflanzenauswahl

Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Grau/ Jung/ Münker, 1982

Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter

Die Farbigen Naturführer, Mosaik Verlag GmbH, München

Iding Doris, 1999

Praxisbuch Indianische Medizin. Körper und Seele ganzheitlich behandeln mit Heilpflanzen, Atemübungen, Schwitzhütten und dem indianischen Medizinrad

W. Ludwig Buchverlag GmbH, München

Klauff Michael et al., 2001

Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik, Theoretische Grundlagen und praktische Anleitungen für ein tieferes Mittelverständnis, Günter Albert Ulmer Verlag, Tübingen

Kneipp Sebastian, 1997 (Neuausgabe)

Kneipps Hausapotheke, Kräuter, Tees, Tinkturen, Öle und
Pulver aus des Herrgottes Garten
Oesch Verlag AG, Zürich

Mayer Elisabeth, 2001 (2.Auflage)
Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter, Erkennen - Sammeln &
Genießen
Leopold Stocker Verlag, Graz

Neumann Antje und Burkard, 2002
Wiesenführungen, Das ganze Jahr die Wiese erleben,
Naturführungen, Wahrnehmungsspiele und Geschichtenbuch,
Ökotopia Verlag, Münster

Oudolf Piet mit Kingsbury Noel, 2000
Neues Gartendesign mit Stauden und Gräsern
Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart

Saitner Anette, 2002 (2. Auflage)
Pflanzengeschichten; Brauchtum, Sagen und Volksmedizin zu
283 Pflanzen

Hrsg.: Deutscher Alpenverein e.V., Referat Natur- und
Umweltschutz in Zusammenarbeit mit dem Referat für Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit, München

Smith Miranda, 2002 (dt.Ausgabe)
Mein Kräutergarten, Kräuter ziehen, pflegen, verwenden
Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Augsburg

Stichmann Wilfried, Stichmann-Marny Ursula, 1999
Der neue Kosmos Pflanzenführer
Kosmos Verlag, Stuttgart

Treben Maria, 1983 (13.Auflage)
Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Ratschläge und
Erfahrungen mit Heilkräutern
Willhelm Ennsthaler Verlag, Steyer

Zittlau Jörg, Helfferich Michael, 1997
Heilpflanzen unserer Heimat, Gesundheit, Schönheit und
Wohlbefinden mit selbst gesammelten Kräutern. Anwendungen,
Heilwirkung und Rezepte
Ludwig Verlag in der Südwest Verlag GmbH & Co KG, München