

Schafgarbe entkrampft

Die Schafgarbe (Achillea) ist eine krautige Pflanze mit schmalen lang gefiederten Blättern und Dol- den aus zahlreichen kleinen Blüten. Die häufigste Farbe der Blüten ist Weiß. Doch es gibt sie auch in einem zarten Gelb und Rosa.

Die Wuchshöhe variiert, je nach Sorte, von sechs bis achtzig Zentimetern. Bei der Schafgarbe handele es sich um eine vielseitig einsetzbare klassische Heilpflanze mit ätherischen Ölen und Bitterstoffen, informiert Erika Borchers.

Die Pflanze werde bei Magen-, Darm und Gallenbeschwerden eingesetzt und dient zur Appetitanregung. Auch bei dem typischen Frauenleiden kommt diese Pflanze zum Einsatz. Sie wirkt blutreinigend, blutstillend und krampflösend. Auch bei Krankheiten wie Schnupfen, Diabetes, Gicht und Gürtelro-

se findet die Schafgarbe Verwendung.

Man sammelt das blühende Kraut (Blüten und Blätter) von Juni bis September, indem man es handbreit über dem Boden abschneidet und dann gebündelt an einem schattigen Ort zum Trocknen aufhängt (dicke und holzige Stängelteile aussortieren).

Für den Schafgarben-Tee zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Schafgarbenkraut mit einem Viertel Liter Wasser übergießen und nach 15 Minuten abseihen. Bei oben angegebenen Beschwerden mäßig warm zwei bis drei Tassen täglich trinken.

Speziell bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden ist folgende Teemischung zu empfehlen: 30 Gramm Schafgarbe, und jeweils 50 Gramm Kamille und Pfefferminze gut mischen. Zubereitung wie oben beschrieben. (zpy)



Weiß, aber manchmal auch gelb oder rosa: Die Blüten der Schafgarbe.

Foto: Siebert

Zur Person

Unser heutiger Kräuter-Tipp stammt von **ERIKA BORCHERS**. Früher Bio-Bäuerin in Schleswig-Holstein lebt die 65-jährige seit 1996 in Bühren. Sie ist Veganerin und ernährt sich fast ausschließlich aus dem eigenen Garten, backt Brot selber und beschäftigt sich seit langer Zeit mit der Pflanzenheilkunde. Als Mitglied der Regiogruppe „natürlich-er-leben“ im Naturgar-



Erika Borchers

Tag der offenen Gartenpforte an. (zpy)

ten bietet Erika Borchers von April bis November an jedem zweiten Sonntag im Monat, um 14 Uhr (und nach Absprache, 05502/23 06) einen