

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



SCHAFGARBE (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Tradition, Vielseitigkeit und sanfte Kraft für den Verdauungstrakt

Manche nennen sie „Achilleskraut“ oder „Blutstillkraut“, andere schlicht Schafgarbe. Die zahlreichen volkstümlichen Namen weisen schon darauf hin, wie lange und umfassend diese Pflanze im europäischen Raum genutzt wird. Ursprünglich soll der griechische Held Achilles Wunden damit versorgt haben; später fand sie ihren festen Platz in den Bauerngärten, um Magenbeschwerden und Frauenleiden gleichermaßen zu lindern. Für den Verdauungstrakt erweist sie sich bis heute als zuverlässige Helferin, deren Wirkung auf Bitterstoffe, Flavonoide, ätherische Öle und... zurückgeht.

Wer unter Blähungen, Völlegefühl oder leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich leidet, profitiert von der krampflösenden Qualität der Schafgarbe. Sie setzt genau dort an, wo sich eine überreizte oder verkrampfte Darmmuskulatur bemerkbar macht, und fördert zugleich den Abtransport überschüssiger Gase. Hinzu kommt ein leicht entzündungshemmender Effekt, der gereizte Schleimhäute entlasten kann. So fühlen sich Betroffene bei Reizdarm, milden Verdauungsstörungen oder nervösen Magenschmerzen oft schon nach kurzer Zeit spürbar befreit.

Die Kombination aus entkrampfendem und verdauungsanregendem Potenzial macht die Schafgarbe zu einer wertvollen Heilpflanze, die den Darm in mehreren Schritten unterstützt:

- einerseits durch die Beruhigung von Stresssignalen,
- andererseits durch die Förderung des Gallenflusses, was eine effizientere Aufspaltung von Nahrungsfetten ermöglicht.





Dort wo die Schafgarbe wächst reguliert sie den Boden und genau das macht sie auch, wenn wir sie essen. Deshalb ist sie sozusagen eine „Alleskönnerin“

Sie kann:

- Blähungen und Völlegefühl lindern, indem sie die Darmmuskulatur entspannt
- Beugt krampfartigen Schmerzen im Magen-DarmTrakt vor.
- Schafgarben-Sitzbäder wirken krampflösend bei schmerzhafter Regelblutung.
- Bei gereizten oder leicht entzündlichen Schleimhäuten mild regulierend wirken, während sie gleichzeitig den Appetit anregt und den Verdauungsvorgang beschleunigt.
- Ob man sie als Tee, in Mischungen mit anderen Kräutern oder in Form von Auszügen verwendet – ihr Ziel bleibt immer die Förderung eines natürlichen Gleichgewichts im Magen-Darm-Trakt.
- Menschen mit empfindlichem Bauch, die stark auf Ernährungsschwankungen oder Alltagsstress reagieren, schätzen die Schafgarbe als sanften Ausgleich. Weil sie so harmonisierend auf den Verdauungsablauf wirkt.
- Ihre Bitterstoffe verhelfen den Verdauungsorganen zu mehr Aktivität.
- Helfen als Teil einer Darmkur, zur regelmäßigen Einnahme bei chronischer Verdauungsempfindlichkeit oder als gezielte Lösung in akuten Stressphasen – die Schafgarbe schenkt dem Körper Stabilität und Harmonie, ohne ihn zu überfordern.

Schafgarbe greift nicht drastisch in den Stoffwechsel ein, sondern passt sich dem Organismus auf schonende Weise an. Aus diesem Grund wird sie häufig in Verbindung mit weiteren Heilpflanzen wie Kamille oder Engelwurz kombiniert. Während zum Beispiel Kamille die entzündliche Komponente besänftigt, steuert Schafgarbe die krampflösende und gallenflussfördernde Kraft bei – eine Synergie, die bei Reizdarm oder nervösen Bauchgefühlen ganzheitliche Entlastung bringen kann.



Schafgarbe ist ein naturnaher Begleiter für einen gesunden, kraftvollen Verdauungstrakt.



In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der Informationen ergeben, eine Haftung übernommen.

Die vorgestellten Heilpflanzenanwendungen, Rezepturen. Erfahrungswerte und sonstigen Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.