Sonnenschmidt / Knauss
Medialität und Heilkunst 2011-2

Leseprobe

Medialität und Heilkunst 2011-2
von Sonnenschmidt / Knauss
Herausgeber: Narayana Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b9999

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Sigrid Grubinger

SCHAFGARBE
(Achillea millefolium)

Diese wunderbare alte Heilpflanze gehört zur Familie der Korbblütler.

Volksnamen: Achilleskraut, Bauchwehkraut, Gänsezungen, Grillenkraut, Judenkraut, Kachelkraut, Schafrippe, Schafzunge, Tausendblatt, Blutkraut, Gotteshand, Katzenkraut, Frauendank, Feldgarbe.

Herkunft: Die Schafgarbe ist an Weges- und Feldrändern zu finden, auf Lichtungen, Wiesen und Schutthalden in ganz Europa und in den gemäßigten Breiten Asiens.

Geschichte: Schon in alten Schriften wird die Schafgarbe erwähnt. So soll bereits Achilles von der Wundheilungskraft dieser Pflanze gewusst haben. Vielfältig waren die traditionellen Anwendungsgebiete von Achillea millefolium. Sie reichten von Nasenbluten über Nierensteine bis hin zu Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und Zahnweh. Schafgarbe wurde auch gegen Spulwürmer und sogar zum Bierbrauen verwendet.

Millefolium ist der Beiname der Pflanze, weil ihre Blätter so aussehen, als beständen sie aus tausend kleinen Blättchen. Die Pflanze wird ganz besonders gern von den Schafen gefressen.

Verwendete Teile: Blätter, Blüten ab Frühsommer bis hinein in den späten Herbst.

Eigenschaften: Bitterstoffe sorgen für den bitteren Geschmack und wirken sich u. a. positiv bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit aus. Die ätherischen Öle können bei Verdauungsproblemen durch ihre krampflösenden Eigenschaften Linderung bringen.

Alte Heilpflanze, entzündungshemmend, anregend, antiseptisch, krampflösend, harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, bei Menstruationsbeschwerden, zur OP-Nachbehandlung, bei inneren Wunden, Zerrungen, Quetschungen, als Wundtrank (nur Schafgarbenpulver) laut Hildegard von Bingen bei frisch infizierten Wunden. Als Schafgarbensalbe (Schafgarbenblüten und Himbeerblätter) bei Hämorrhoiden.

Durch den hohen Gehalt an Bitterstoffen und ätherischen Ölen ist die Heilwirkung besonders günstig für die verschiedenen Erkrankungen des Darms und des Magens, sei es zur Behebung von Appetitlosigkeit, Beseitigung von Blähungen, Darm- und Magenkrämpfen oder zur Abheilung von Entzündungen, wie Dickdarmentzündungen (Colitis) oder Magenentzündungen (Gastritis). Die Schafgarbe löst eine Steigerung der Darmdrüsentätigkeit aus, beseitigt die Gärungserscheinungen, hilft bei Stuhlverstopfung, Stauungen, Störungen der Leber und bei Krämpfen des Gallesystems.

Der beachtliche Kaliumgehalt regt zur geregelten Nierentätigkeit an, wobei eine vollkommen reizlose, jedoch verstärkte Harnausscheidung eintritt. All diese günstigen Einflüsse auf den gesamten Verdauungsapparat sowie die angeregte Steigerung des Rückstromes von venösem Blut zum Herzen erleichtern und fördern den Kreislauf und dadurch wiederum kommt es zu einer Verbesserung der Herztätigkeit.

Die Schafgarbe eignet sich sehr gut für Hausteemischungen (den Tee nicht süßen). Sie kann Bestandteil eines wunderbaren Kräutersalzes sein oder – gemahlen – eines Kräuterwürzpulvers.

In der Küche:
Für Mischsalate, Aufstriche, Kräuterbutter, Suppen, Saucen, Pesto – Achtung: Kinder mögen diesen Geschmack nicht so gerne.

Für einen wohlschmeckenden Schafgarbensaft – Achtung: Bei empfindlichen Menschen können Entzündungen auf der Haut hervorgerufen werden, wenn sie dem Licht ausgesetzt ist (ganz selten).

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Furanocumarine (gering), Proazulene, Campher, Thujon, Cineol, Eukalyptol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Cumarin, Mineralstoffe, Natrium, Kalium.

Allgemeines

Augenbraue der Venus – dieser Name war das schönste Kompliment, das man im Mittelalter der Schafgarbe machte. Diese zarten, filigranen Blätter der Pflanze, wohin würden sie besser passen als in das schöne Gesicht der Göttin der Liebe, Schönheit und Anmut. „Supercilium Veneris“, Augenbraue der Venus, unter diesem Namen findet man deshalb die Schafgarbe in Handschriften des frühen Mittelalters. Die nach Göttinnen benannten Pflanzen sind immer Heilmittel für Frauen und so ist auch unsere Schafgarbe ein altes Frauen-

Augenbraue der Venus – dieser Name war das schönste Kompliment, das man im Mittelalter der Schafgarbe machte.

Sigrid Grubinger

heilkraut. Das Frauenkraut oder der Frauendank, wie sie in manchen Gegenden noch genannt wird, war immer eine Pflanze des Kräuterbüschels, das die Frauen an Maria Himmelfahrt, dem Tag der Göttin, weihen ließen. Die heutige Naturheilkunde verwendet die Schafgarbe bei Störungen der Regelblutung, bei Krämpfen im Unterleib und bei Ausfluss. Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach der Schafgarbe greifen, so lobt Pfarrer Kneipp diese Pflanze, der er wieder zu neuem Ruhm verholfen hat.

In der astrologischen Pflanzenkunde ist die Schafgarbe natürlich dem Planeten Venus zugeordnet. Und deshalb gebrauchte man die Schafgarbe zur Behandlung des venösen Blutkreislaufes, z. B. bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Wir wissen heute, dass die Schafgarbe tatsächlich das venöse Blutsystem stärkt, den Rückstrom von venösem Blut zum Herzen steigert und somit den Kreislauf und das Herz entlastet. Der Venus sind weiter Blase und Nieren zugeordnet, und die alten Anwendungen bei Blasen- und Nierenschwäche können wir mit unserem an Fakten aus dem Labor gewöhnten Bewusstsein ebenfalls abhaken, denn der hohe Kaliumgehalt der Schafgarbe bewirkt eine Anregung und Stärkung der Blase und Nieren, ohne diese zu reizen.

Jahrhundertelang galt die Schafgarbe als Mittel, um Verletzungen zu heilen, die durch Eisen entstanden sind. Sie war das Kraut der Zimmerleute. Heute wird die Schafgarbe eher bei inneren Blutungen angewandt.

Die Schafgarbe trug lange auch den Namen „Heil aller Welt".

Auch im Garten ist es gut, Schafgarben anzupflanzen, denn sie bewirken eine Stärkung der anderen Pflanzen und eine Verbesserung des Bodens. Im Garten wirkt somit die Schafgarbe mit ihrer bloßen Präsenz. Die Schafgarbe wird auch „Ärztin" für verletzte und zerstörte Böden genannt. Es scheint, als ob sie heilende Energie und Lebenskräfte anziehen könne und diese an den Boden weiterleitet.

Zur Sommerszeit strömt die ganze Pflanze einen aromatisch-warmen Duft aus, besonders stark zur Blütezeit im Hochsommer. Wenn wir ein Blatt oder die Blüte zwischen den Fingern zerreiben und diesen Duft einatmen, dann können wir spüren, dass die Schafgarbe erwärmend und entkrampfend wirkt. Ein ätherisches Öl, das sie in allen Teilen durchdringt, verleiht ihr diesen Duft und diese Kraft. Das ätherische Öl enthält eine Vorstufe des Azulens, ein azurblaues Öl, das erst

Die Schafgarbe wird auch „Ärztin" für verletzte und zerstörte Boden genannt

Sonnenschmidt / Knauss

Medialität und Heilkunst 2011-2

Die Zeitschrift für ein neues Zeitalter

60 Seiten, Heft
erschienen 2011

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de