



Wild & Grün



Schafgarben-Oxymel

verwende die Wiesenschönheit und Frauenpflanze im Alltag

Ich bin ein großer Schafgarben-Fan !

Wenn die Sonne in große Kreise über den Horizont malt und die Tage lang sind, dann beginnt die Schafgarbe zu blühen. Auf trockenen Wiesen und an sonnigen Standorten steht sie kerzengerade, aufrecht und grazil mit ihren weißen Blüten neben Beifuß und Johanniskraut. Die Blätter sind silbrig grün, vielfach gefiedert und elegant geschwungen. Ihre zarten, weißen Blüten hat sie hübsch nebeneinander drapiert. So bilden sie zusammen eine große und gut sichtbare Blütenfläche, die Insekten anlockt. Eine so grazile Pflanze wurde mit der schönen und weiblichen Aphrodite in Verbindung gebracht. Der Volksmund bezeichnet ihre Blätter sogar als die Augenbrauen der Venus. Wer die Schafgarbe pflücken will, muß aufpassen, dass er sie nicht ausreißt. Der Stängel ist hart und zäh, die Wurzeln sind nur zart. Das chinesische I Ging Orakel wurde übrigens ursprünglich mit den harten getrockneten Stengeln der Schafgarbe praktiziert. Zerreibt man die weißen Blüten und die gefiederten Blättchen zwischen den Fingern, entströmt ihnen ein warm-würziger Geruch.

Die Schafgarbe hat eine lange Tradition in der Heilkunde. Das ätherische Öl der Schafgarbe hat beachtliche antibakterielle und pilzfeindliche Wirkung. Mit ihren Gerbstoffen wirkt sie zusammenziehend. Der Militärarzt Dioskorides nutzte diese Eigenschaften und lobte sie vor 2000 Jahres als hervorragende Pflanze zum Stillen von Blutungen und zur Behandlung von Wunden. Als Pflanze der Venus hat sie ebenso ihren Platz in der Frauenheilkunde. Hier ist sie wegen ihrer entkrampfenden und wärmenden Eigenschaften beliebt. Ständiges Frösteln, kalte Füße, wiederkehrende Blasenentzündungen, verschiedenste Menstruationsbeschwerden, Ausfluss oder Wechseljahrsbeschwerden und innere Unruhe sind wichtige Einsatzgebiete für die Schafgarbe. Sie stärkt das Bindegewebe, die Gefäßwände und wird ebenso bei Venenleiden wie Krampfadern empfohlen.



Wild & Grün



Bei Fasten- und Detox-Kuren ist sie ein wichtiger Baustein und wird für den unterstützenden Leberwickel verwendet. Dafür wird ein Tuch mit heißem Schafgarbentee auf die Leber gelegt und mit einer Wärmflasche und einem Tuch befestigt. Der Wickel ist sehr wohltuend, fördert die Durchblutung, wirkt entkrampfend und unterstützt so die Leber bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit. Als Tee getrunken, kräftigt sie die Verdauungsorgane und hilft die gesunde Darmflora zu unterstützen. Sie ist ein traditioneller Bestandteil von Teemischungen zum Entgiften und Entsäuern, bei Rheuma und Gicht. Die wichtigen Ausscheidungsorgane Leber und Niere werden durch den Schafgarbentee aktiviert. Ebenso wird der Darm angeregt und so der Stuhlgang und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten reguliert.

Rezept für dein Schafgarben Oxymel

- 1 Teil Apfelessig und 1 Teil Honig (z.B. 250 ml Apfelessig + 250 g Honig)
- 1 Handvoll Schafgarbenblüten frisch oder getrocknet

So wird das Oxymel zubereitet:

- Zuerst mische ich Apfelessig und Honig in einem Schraubglas bis der Honig sich aufgelöst hat.
- Dann zerkleinere ich die Pflanzen(teile) und gebe sie zum Apfelessig und Honig dazu.
- Das Glas verschlossen 4 Wochen / einen Mond lang ziehen lassen.
- Danach wird der Ansatz abgeseiht. Das Schafgarben-Oxymel ist fertig und kann verwendet werden. Beschriften nicht vergessen!
- Ich lagere ihn in einem **dunklen Schraubglas im Kühlschrank**.

Anwendung:

Bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Leberbeschwerden, Menstruationskrämpfen, Blutungen, Frösteln, Krampfadern, Bindegewebsschwäche, Sanierung der Darmflora, Entgiftung
Äußerlich: Leberwickel, Wunden

1-3mal täglich 1 EL in Wasser verdünnt trinken.

Aufbewahrung:

Im Kühlschrank ist der Ansatz mehrere Monate haltbar