

Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,



während in Deutschland von dem Chef der Kassenärztlichen Bundesvereinigung Andreas Gassen gefordert wird, die gesetzlichen Krankenkassen sollten nach seiner Meinung keine homöopathischen Leistungen mehr bezahlen dürfen, hat Mitte Juni 2017 der Bundesrat in der benachbarten Schweiz beschlossen, die ärztlichen Leistungen der Komplementärmedizin definitiv in die Grundversicherung aufzunehmen.

Über diesen Grundsatzentscheid freuen sich sehr viele Schweizer Bürger. Sie danken Bundesrat Alain Berset für diese solidarische Lösung, welche allen Personen Zugang zu komplementärmedizinischen Leistungen ermöglicht. Damit wird eine der zentralen Forderungen der Verfassungsabstimmung vom 17. Mai 2009 in der Schweiz umgesetzt. Man sieht, auch in der Schweiz geht nicht alles so schnell und es braucht seine Zeit. Doch mit dem Entscheid anerkennt die Schweizer Regierung, dass Komplementärmedizin die gesetzlichen Vorgaben hinsichtlich Wirksamkeit, Gewährleistung hoher Qualität und Sicherheit erfüllt. Anthroposophische Medizin, klassische Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) werden ab dem 1. August 2017 definitiv von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) übernommen. Voraussetzung ist, dass die Methoden von einem Schulmediziner durchgeführt werden, der in einer der vier Felder einen FMH-anerkannten Fähigkeitsausweis (Abschluss in einem naturheilkundlichen Fachgebiet) erworben hat. Mit dem Verfassungsartikel 118 a ist die Kernforderung verbunden, dass alle Menschen in der Schweiz über die Grundversicherung Zugang zu ärztlichen Leistungen der Komplementärmedizin erhalten. Diese Forderung ist nun erfüllt.

Mit diesem Entscheid des Schweizer Bundesrats wird ein jahrelanger Disput endgültig beigelegt. Das von diesem Gremium gewählte Vertrauensprinzip setzt voraus, dass die Ärztinnen und



Preisgünstige Homöopathie: Im Vergleich zur klassischen Schulmedizin oft um ein vielfaches günstiger und zudem frei von schädlichen Nebenwirkungen.

Ärzte mit FMH-anerkannter Zusatzausbildung nur Leistungen erbringen, welche wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind. Der schweizerische Dachverband Komplementärmedizin, die parlamentarische Gruppe Komplementärmedizin und die Union komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen der Schweiz zeigen sich erfreut über den Entscheid zur Stärkung der Komplementärmedizin in der Grundversorgung. Handlungsbedarf besteht bei der Förderung von Lehre und Forschung an den Universitäten. Das revidierte Medizinalberufegesetz der Schweiz verlangt die adäquate Aufnahme der ärztlichen Komplementärmedizin in die entsprechenden Ausbildungs- und Prüfungskataloge der Human- und Zahnmediziner sowie der Veterinäre. Das bedingt die Schaffung vollwertiger universitärer Institute und Professuren. Auch bei der Würdigung der Autonomie der Universitäten stehen die Schweizer Kantone jetzt in der Pflicht, ihre Leistungsaufträge entsprechend anzupassen.

Umso unverständlicher ist es für viele Bürger der Bundesrepublik Deutschland, wenn eine Gruppe der Bremer SPD unter der Leitung des Kanzlerkandidaten Martin Schulz ein Kassenverbot für Homöopathie fordert. So können wir uns nur vereint dagegen stemmen und diesen ewig Gestrigen zurufen: **„Wir schätzen seit Generationen die Homöopathie und die ganze Komplementärmedizin mit allen ihre Facetten, weil wir es täglich im Alltag erleben, dass diese Methoden richtig angewandt, rasch eine Besserung und mitunter eine zügige Heilung ermöglichen. Und in den meisten Fällen sind die Therapiekosten hierbei um einen Quantensprung günstiger als bei den hochgelobten High-Tech-Arzneimitteln mit Doppelblindstudienenergebnissen!“**

Somit fordert der ENB auch in Deutschland einen Grundsatzentscheid für die Komplementärmedizin.

Herzlichst Ihr



Fortschrittliche Schweiz: Seit Mitte Juni 2017 übernimmt die staatliche Grundversicherung auch die Produkte der Komplementärmedizin.

DIE SCHAFGARBE

Pflanzenportrait - Beschreibung und Heilanwendungen



Die Schafgarbe: Eine der ältesten und vielseitigsten unserer heimischen Heilpflanzen.

Die Schafgarbe - ein Pflanzenporträt

Die Schafgarbe, die in unseren heimischen Gärten als auch in vielen anderen Regionen der Welt zuhause ist, ist eine der ältesten Heilpflanzen und begeistert mit ihren Heilkräften. Sie ist eine Pflanze mit sehr großem Wirkspektrum und enthält zahlreiche Wirkstoffe, die sie zu einer vielseitig verwendbaren Heilpflanze machen.

Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae Compositae) und ihr lateinische Name *Achillea millefolium* erinnert an die mythologische Figur Achilles. Nach den griechischen Mythen verwendet Achilles Schafgarben, um Soldaten und ihre verletzten Wunden zu behandeln. Das Beiwort *millefolium* weist auf die fein gefiederten Blätter hin: *mille* bedeutet „Tausend“, *folium* „Blatt“. Ihr Aussehen gilt als einzigartig und ist somit leicht von anderen Pflanzenarten zu unterscheiden.

Das schönste Kompliment, das man im Mittelalter der Schafgarbe machte, lautete „Augenbraue der Venus“ wegen ihrer zarten und filigranen Blätter. – Wohin würden sie besser passen als in das schöne Gesicht der Göttin der Liebe, Schönheit und Anmut?

Die Schafgarbe ist zeitlebens auch unter anderen, weniger romantischen Namen

bekannt, wie z.B. Allheil, Bauchwehkraut, Barbarakraut, Gotteshand, Frauenkraut, Frauendank, Blutstillkraut und Wundkraut. Sie war immer Teil des Kräuterbüschels, den die Frauen an Maria Himmelfahrt weihen ließen und gehört als gesunde Bitterdroge in die „Gründonnerstagsuppe“.

In der astrologischen Pflanzenkunde ist die Schafgarbe dem Planeten Venus zugeordnet. Deshalb verwendete man sie zur Behandlung der „venerischen Krankheiten“, d.h. des ven(us)ösen Blutkreislaufes, wie z.B. bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Heute wissen wir, dass die Schafgarbe tatsächlich das venöse Blutsystem stärkt und den Rückstrom von venösem Blut zum Herz steigert. Dadurch entlastet sie den Kreislauf.

Der Venus sind zudem die Blase und die Niere zugeordnet. Und tatsächlich bewirkt der hohe Kaliumgehalt der Schafgarbe eine Anregung und Stärkung von Blase und Nieren, ohne sie zu reizen. Zur Unterstützung der Behandlung von Blasenentzündungen, Blasen-schwäche und allen Nierenkrankheiten hat die Schafgarbe sich bewährt.

Der deutsche Name der Schafgarbe weist darauf hin, dass Schafe dieses Heilkraut gerne fressen. Vermutlich hatten Hirten beobachtet, dass kranke Schafe besonders viel Schafgarbe fres-

sen, um sich zu heilen. Der zweite Teil des Namens kommt vom althochdeutschen *garwe* = Gesundheitsmacher, und sie ist somit ihrem Namen nach ein „Schaf-Gesundmacher“.

Die Schafgarbe und ihre Heilwirkung

Die Schafgarbe enthält viele verschiedene Heil- und Wirkstoffe, die sie zu einer sehr vielseitigen Heilpflanze machen. Neben den ätherischen Ölen enthält die Schafgarbe Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Kieselsäure, Kalium und antibiotische Substanzen. Die Schafgarbe ist für ihre gute Wirksamkeit und leichte Anwendung bekannt und kann für viele verschiedene Krankheitsbilder verwendet werden. Dies liegt am hohen Wirkungsgrad und der einfachen Verabreichungsmöglichkeit. Ihre Wirkungen auf unseren Körper sind entzündungshemmend, entkrampfend, antiseptisch, blutstillend, blutbildend, blutreinigend, ionisierend, verdauungsanregend, magensaft-, gallensaft- und fettverdauungsfördernd.

Der medizinisch wirksame Teil der Schafgarbe ist ihr Kraut (*Millefolii herba*). Dazu zählen die getrockneten Blüten, Stängel und blühenden Triebspitzen mit Blättern.

Zu den wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen des Schafgarbenkrautes gehören vor allem Komponenten der darin enthaltenen ätherischen Öle, namentlich u.a. Proazulen sowie Flavonoide. Dem Inhaltstoff Proazulen konnten entzündungshemmende Eigenschaften nachgewiesen werden. Darüber hinaus ist jedoch vor allem das Zusammenwirken der ätherischen Öle und Flavonoide für die Effekte des Schafgarbenkrautes verantwortlich, das eine durchblutungsfördernde und entkrampfende Wirkung entwickelt und Beschwerden im Magen-Darmtrakt entgegenwirkt. Daher eignet sie sich auch für andere mit dem Darm verknüpfte Krankheiten und Leiden wie etwa Hämorrhoiden und Durchfall. Zur Unterstützung der Behandlung kann man die Schafgarbe als Frischpflanzensaft einnehmen.

Alle oberirdischen Bestandteile der Pflanze sind zudem bekannt dafür, dass sie den Gallenfluss fördern und

als Diuretikum dienen. Der Genuss von Schafgarbentee kann trotz seines etwas bitteren Aromas stark appetitanregend wirken.

Die Schafgarbe glänzt in der Homöopathie auch durch ihre positive Wirkung auf die Wundheilung. Das dunkelblaue ätherische Öl der Schafgarbe, das über eine Wasserdampfdestillation aus den Blüten extrahiert wird, gilt in seiner Wirkung allgemein als entzündungshemmend und wird bei Erkältungen oder einer Grippe häufig auf der Brust der erkrankten Person verrieben.

Beim Studium der Schafgarbe und ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper fällt einem eine seltsame Gegensätzlichkeit ins Auge. So reguliert sie z.B. eine zu starke wie auch eine schwache Monatsblutung. Man kann mit ihr einerseits leicht Nasenbluten erzeugen und gleichzeitig schnell stoppen, indem man den frischen Saft aufschnupft. Ein Übermaß an Schafgarbentee kann zu Nierenblutungen führen, andererseits erweist sie sich als günstig bei Nierenblutungen. Auf das „Venusorgan“ Haut bezogen, kann man mit ihr Ausschläge, Entzündungen und Wundstellen heilen.

Bei manchen Krankheiten erzeugt die Schafgarbe die Wirkung, die zur Heilung gebraucht wird, bei anderen Krankheiten jedoch genau das Gegenteil, welches aber hier wiederum zu Heilung führt. Sie scheint eine ausgleichende Wirkung zu haben. Nicht umsonst wird die Schafgarbe manchmal „Heil aller Welt“ genannt, da sie bei so vielen verschiedenen Erkrankungen verwendet werden kann.

Die Schafgarbe hilft u. a. bei folgenden Krankheitsbildern oder Beschwerden:

- Wundbehandlung, bei Entzündungen
- Verdauungsprobleme, Durchfall
- Appetitlosigkeit
- Darmentzündung
- Hämorrhoiden
- Blasen- und Nierenbeschwerden
- Haut- und Schleimhautentzündungen
- Menstruationsbeschwerden
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Hitzewallungen



Einfach und schnell zubereitet: Ein Schafgarbentee – am kraftvollsten aus dem frisch gesammelten Kraut.

Die Schafgarbe in der Frauenheilkunde

Lassen Sie uns an dieser Stelle stellvertretend für die vielfältigen Anwendungsgebiete dieser Heilpflanze auf einen Wirkbereich näher eingehen.

Bei allen Verspannungen im Bereich des kleinen Beckens, besonders bei Krämpfen während der Menstruation (Dysmenorrhö), aber auch bei Zwischenblutungen oder bei zu schwacher und zu starker Regelblutung, hilft die Schafgarbe der Frau. Bei Regelbeschwerden sind oft entzündungsauslösende Stoffe beteiligt. Schafgarbenkraut besitzt nachweislich entzündungshemmende Eigenschaften. Diese können die Entstehung bestimmter Gewebshormone hemmen, die sonst bei übermäßiger Ausschüttung Entzündungen, Schmerzen und Krämpfe auslösen können. Ein Vollbad, ein Sitzbad oder eine Kompresse mit Schafgarbenkraut sind dabei ein hilfreiches pflanzliches Therapeutikum.

Das ätherische Öl der Schafgarbe kann -äußerlich angewandt- auf die Muskulatur entkrampfend wirken. Daher kann man es auch als Massageöl bei schmerzhafter Regelblutung sowie bei Schmerzen im Lendenwirbelbereich verwenden.

Auch in den Wechseljahren kann die Schafgarbe für bestimmte Beschwerden als heilendes Kraut dienen. Zu den typischen Nebenerscheinungen zählen hier vor allem Unannehmlichkeiten, die auf einen Östrogen- oder Progesteron-Mangel zurückzuführen sind wie: Hitzewallungen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, Depressionen, Hauttrockenheit, Kopfschmerzen.

Phytohormone in der Schafgarbe sorgen dafür, dass diese reduziert werden können. Die Einnahme kann dabei klassisch mit einem Tee, einer Tinktur oder einer Frischpress-Saftkur sehr hilfreich erfolgen und durch gleichzeitige Anwendung von Schafgarbentee-kompressen unterstützt werden.

„Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach der Schafgarbe greifen“, so lobte Pfarrer Sebastian Anton Kneipp (1821-1897) die Schafgarbe, der er damals zu neuem Ruhm verhalf.

Neben- und Wechselwirkungen der Schafgarbe

Es gibt keine bekannten Nachwirkungen sowie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die wissenschaftlich erwiesen sind. **Jedoch gibt es eine Situation, in der die Schafgarbe gemäß Experten nicht angewandt werden sollte – in der Schwangerschaftszeit.** Dies liegt daran, dass sie die Menstruation fördert, was eine Fehlgeburt nach sich ziehen kann.

Bei empfindlichen Menschen kann die Schafgarbe eine Allergie und Wiesen-dermatitis erzeugen, besonders wenn der frische Saft auf die Haut gebracht und der Sonne ausgesetzt wird. Es gibt nur wenige bekannte Fälle von Allergien gegen Schafgarbe, jedoch sollte bei bestehender Überempfindlichkeit von der Einnahme abgesehen werden.

Die Schafgarbe in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Schafgarbe kommt besonders häufig in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zum Einsatz. TCM

verwendet die Schafgarbe in Rezepturen, die das Blut bewegen, stillen und regulieren, ebenso bei Erkältungen und Grippe, ferner bei Hauterkrankungen, unreiner und fettiger Haut, Schwellungen und Ausfluss. Störungen und Beschwerden mit den Harnwegen stehen gemäß TCM sehr oft in einem Zusammenhang mit Emotionen. Blase und Harnwege reagieren sehr empfindlich auf Belastungen durch Stress, Zeitdruck und Hektik. Zahlreiche chinesische Sprichwörter ehren die Schafgarbe und ihre positive Auswirkungen auf den Menschen.

In der Aromatherapie kennt man die Schafgarbe als Mittel, den Ausgleich von Ying und Yang im Menschen zu fördern und somit das Gleichgewicht zwischen beiden herzustellen. Die Essenz hilft Gegensätzliches zu harmonisieren und unterstützt das Bestreben, alle Anlagen zu integrieren. Sie führt zu einem Ausgleich zwischen oben und unten, außen und innen, auf dass man „den Kopf im Himmel und die Füße auf der Erde“ hat. Deshalb eignet sich die Schafgarbe gut als begleitender Duft in den Lebensphasen, in denen man besonders stark mit der Aufgabe des Wandels konfrontiert ist (wie z.B. Midlife-Crisis, Wechseljahre, stark veränderte Lebensumstände) oder Gefahr läuft, dem wechselnden Fluss von Emotionen ausgeliefert zu sein. Die Essenz eignet sich zur Anwendung in der Duftlampe, im Riechfläschchen, in Bädern und zum Mischen von Parfums.

Grüne Kosmetik

Die keim- und entzündungshemmende Wirkung der Schafgarbe macht sie zu einem Pflegemittel bei entzündeter, gereizter, fettiger und unreiner Haut. Sie kräftigt, strafft und reinigt sie. Bei Überempfindlichkeit und Neigung zu Allergien sollte man die Schafgarbe nicht verwenden.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweis: Shutterstock



Die reinigende Wirkung der Schafgarbe findet auch in der Naturkosmetik Verwendung. Besonders bei fettiger & unreiner Haut.

Für eine Packung zerstampft man frische Blätter, legt den Brei auf die Gesichtshaut und lässt ihn 10-15 Minuten wirken. Auch Kompressen mit Schafgarbe eignen sich gut für die kosmetische Behandlung. Dazu wird die Kompresse in Schafgarbentee getränkt und aufgelegt.

Bei unreiner Haut helfen besonders Gesichtsdampfbäder. Dafür einen Topf Wasser zum Kochen bringen, Schafgarben getrocknet oder frisch hineingeben, vom Herd nehmen und mit einem großen Tuch abgedeckt den Dampf auf das Gesicht wirken lassen.

Viele weitere Anwendungsmöglichkeiten und Rezepte der Schafgarbe in der Kosmetik lassen sich im Internet einfach unter dem Stichwort „Grüne Kosmetik“ finden.

Dieses kleine Pflanzenporträt kann die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Schafgarbe nur anreißen. Alle Kräuterbücher sind voll des Lobes über diese Pflanze, und in diesen können Sie sich noch ausführlicher über deren Wirkstoffe und Anwendungen informieren. Haben Sie Lust bekommen, diese bewährte Heilpflanze in Ihre Naturheilapotheke aufzunehmen? Wer nicht selbst auf Feld und Wiese das Schafgarbenkraut sammeln möchte, der erhält dieses in getrockneter Form in der Apotheke. Extrakte aus Schafgarbenkraut sind als fertige Arzneimittel bisher nicht als Monopräparat verfügbar. In Kombination mit anderen Wirkstoffen sind sie als Dragees, Tropfen und Lösung erhältlich (Mittel gegen Atemwegsinfekte, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden sowie Haut- und Schleimhautentzündungen).

Nachdem die Schafgarbe mit nur wenigen Blättern überwintert hat, sind ihre

Blätter im Frühjahr schon saftig grün und sehr schmackhaft. Und wenn sie in den weiteren Wochen ihren würzigen Duft verströmt, wissen wir, dass der Sommer endlich da ist.

Kommen Sie – vielleicht mit Unterstützung der Schafgarbe – gut durch diese Jahreszeit!

Hinweis: Diese beschriebenen Anwendungen können eine fachmedizinische Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen.

Quellenverzeichnis

www.docjones.de/wirkstoffe/schafgarbe, Dr. rer. medic. Nadine Berling-Aumann, Ökotrophologin, Status 01.03.2016

www.schafgarbe.org

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen [AT Verlag], 5. Auflage 2011, ISBN 978-3-03800-523-0

Peter Emmrich: Heilpflanzensäfte, Die Heilkräfte der Natur nutzen [nv Verlag], Auflage 2015, ISBN 978-3-935407-66-3



Jutta Maxeiner

Jahrgang 1969; Ärztlich geprüfte Gesundheits- und Naturheilkundeberaterin (Europäischer Naturheilbund e.V.); Abschluss als Master Practitioner der Energiemedizin „HEALING PRESENCE“ (bei Darrel Combs); Lehrgang in Hypnose- und Hypnosetechniken (Hypnoseakademie)