



Bild: Tatiana Belova/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

3x täglich 30 Tropfen*
(im ersten Monat)

2x täglich 30 Tropfen*
(ab dem 2. Monat)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herzheimer-Reaktionen)



Schafgarbe

Achillea millefolium

Familie

Gehört der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) an.

Beheimatet

Die Pflanze ist heute weltweit verbreitet. Aufgrund ihrer großen Bedeutung als Heilkraut wird sie auch in vielen Ländern professionell kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Das ganze blühende Kraut wird verwendet (oberirdische Pflanzenteile).

Inhaltsstoffe

Neben u.a. *ätherischem Öl*, *Bitterstoffen*, *Flavonoiden* und *Gerbstoffen* auch sogenannte *Azulen*.

Anwendung

Aufgrund der im Kraut enthaltenen *Phytohormone* (pflanzliche Hormone), welche überwiegend progesteronhaltig sind, wird die Schafgarbe zur Linderung bei **Menstruations-** und **Wechseljahrsbeschwerden** eingesetzt. Doch nicht nur in der Frauenheilkunde findet sie Anwendung. Es soll einige positive Eigenschaften aufweisen, wie z.B. **entkrampfend**, **schleimlösend**, **verdauungsfördernd**, **wundheilend** und **antibakteriell**. Für Letzteres ist das ätherische Öl verantwortlich, welche das Wachstum von Bakterien hemmt. Zudem enthält die Schafgarbe einen nennenswerten Anteil an *Salicylsäure*, die vor allem eine **schmerzstillende** Wirkung hat. Auch den Rückfluss des Blutes zum Herzen, welcher über die Venen erfolgt, kann sie fördern. So werden der Blutkreislauf und **venöse Beschwerden** wie z.B. Krampfadern, geschwollene Füße und die „Schaufensterkrankheit“ (*periphere arterielle Verschlusskrankheit*: eine Durchblutungsstörung insbesondere der Beine) positiv beeinflusst.