EUROPEAN-NEWS-AGENCY.COM

EUROPEAN NEWS AGENCY

International Press Service

Ressort: Mixed News

Die Schafgarbe - Ein Wunder der Natur?

Taufkirchen/Vils, 12.10.2025 [ENA]

„Die Schafgarbe ist ein Tausendsassa unter den heimischen Superfoods und aufgrund ihres beeindruckenden Wirkspektrums zu Recht als Arzneipflanze des Jahres 2025 gekürt.“ So treffend formuliert es die Longevity-Expertin und Autorin Barbara Simonsohn.“

Bekannt ist die Schafgarbe auch als Achillea millefolium und als ein weit verbreitetes Wildkraut, das in der Volks- und Kräuterheilkunde seit Jahrhunderten als vielseitiges Heilmittel verwendet wird. Sie wird innerlich (Tee, Tinktur) und äußerlich (Umschläge, Salben, Öle) eingesetzt und gilt traditionell als entzündungshemmend, krampflösend, wundheilend und blutstillend. Die Pflanze enthält ätherische Öle (u. a. Monoterpene wie Thujon und Kampfer, Chamazulen), Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe, die zusammen die aromatischen, antimikrobiellen, entzündungshemmenden und krampflösenden Effekte erklären können.

Bei der Arbeit am neuen Kompaktratgeber „Die Schafgarbe“ hat sich Barbara Simonsohn oft gefragt, ob es sich hier vielleicht sogar um ein „universales Heilmittel zur Behandlung aller möglichen Krankheiten“ handelt. Selbst moderne Wissenschaftler fragen, inwieweit die Schafgarbe ein Panacea, also als Allheilmittel anzusehen ist. Und so überrascht der Ratgeber mit vielen neuen Erkenntnissen, Erfahrungsberichten und Rezepten zur praktischen Anwendung für die Gesundheit, Küche und die Schönheit. Und die Autorin ist begeistert, dass die Pflanze fast überall wächst, als ob sie uns zurufen würde: „Ich stehe Mensch und Tier zur Verfügung, nutzt meine Kräfte!“

Noch ist es nicht zu spät zum Sammeln der Schafgarbe, denn bis zum ersten Frost, meist Ende Oktober, blüht sie fleißig und ausdauernd.
Der Kompaktratgeber „Die Schafgarbe“ ist im Mankau Verlag erschienen, der seinen Sitz im Herzen des oberbayerischen Naturparks Ammergauer Alpen hat. Dazu der Verleger Raphael Mankau: „In vielen unserer Publikationen, die sich stets an interessierte Laien wenden, steht die Hilfe zu Selbsthilfe an oberster Stelle.“ Fotos: © www.lenz.en-a.ch

Bericht online lesen: https://lenz.en-a.ch/mixed_news/die_schafgarbe_ein_wunder_der_natur-92344/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Friedrich S. Lenz

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.