

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 7: Seltene Idylle oder Zukunftsmodell? : Der Ökobauernhof  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Schafgarbe

Der Name «Garbe des Schafes» (im Althochdeutschen bedeutet garwe Gesundheitsmacher) resultiert aus der Beobachtung, daß kranke Schafe das Kraut bevorzugt fressen. Auch in der Volksmedizin ist die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) ein traditionelles Heilmittel. Sie wurde und wird beispielsweise bei Verletzungen auf Wanderungen in der Ersten Hilfe als blutstillendes Mittel benutzt. Der Tee aus den Triebspitzen mit Blüten wird verwendet bei Magenbeschwerden und Darmkrämpfen und als Mittel zur Gallenregung. Tee oder Tinktur aus Blüten wird ferner bei krampfartigen Periodenbeschwerden und Menstruationsstörungen eingesetzt. Der Absud von Schafgarbe soll



gut sein für Wunden, rauhe Haut und Ausschläge. Außerdem als Mundwasser bei entzündetem Zahnfleisch.

Die sehr widerstandsfähige Schafgarbe wächst vor allem auf Wiesen, braucht viel Licht, Sonne und nur mäßige Feuchtigkeit. Sie blüht von Juni bis Oktober mit schneeweißen bis rosafarbenen (Trug-)Dolden.

Das mehrjährige Korbblütengewächs hat, je nach Standort oder Blütenfarbe, viele Unterarten und in Gärten wird die Edle Schafgarbe (*Achillea nobilis*) gezogen, die allerdings nicht als Heilpflanze verwendet wird.

Die Schafgarbe stärkt die Widerstandskraft von Nachbarpflanzen und ihre Blätter fördern die Verrottung von Kompost.

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare:

**8.–15.7. Wienacht AR:** Gedächtnis- und Konzentrationstraining, mit Klaus Kolb (Friedrichshafen), VGS-Kurs, *Info: Kurhotel Seeblick, CH-9405 Wienacht, Tel. 071/91 29 98*

**8.–15.7. Wienacht AR:** Streßbewältigung und Kneipen im Alltag, mit Jürg und Judith Buck, VGS-Kurs. *Info: Kurhotel Seeblick, CH-9405 Wienacht, Tel. 071/91 29 98*

**8.–22.7. Breiten ob Mörel VS:** «Fit und rank», Entschlackungskur mit Molke und vollwertreicher Kost, mit Dr. Eugen Naef. *Info: Kurzentrum Badehotel Salina, CH-3983 Breiten, Tel. 028/27 18 17*

**9.–15.7. Breiten ob Mörel VS:** Tiefenentspannung im Thermalwasser, mit dem Psychologen Emil Frey. *Info: Kurzentrum Badehotel Salina, CH-3983 Breiten, Tel. 028/27 18 17*

### Ferien:

**19.–26.8. Reckingen VS:** Fastenwandern. *Info: Lydia Arnold, CH-6467 Schattdorf, Tel. 044/26 253*

**20.–27.8. Ausserberg VS:** Fastenwandern. *Info: Regi Meier-Brugger, Postfach 442, CH-9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02*

**21.–26.8. Giromagny (Frankreich):** Aktiv-Ferienseminar. Blütenessenzen, Qi Gong Selbstheilung und Gesundheitsvorsorge. *Info: Frau R. Meyer, Tel. 0033/84/29 03 85*

Nach alter Mütter Sitte 

Willkommen im Bauernhaus

