

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

4. Juli 2013 | Geschrieben von *Anja Flick*



Bild: © Alois – Fotolia.com

Der lateinische Gattungsname stammt sich aus der griechischen Mythologie: Achill wurde bei der Belagerung von Troja vom vergifteten Pfeil tödlich an der Ferse getroffen. Die Göttin Aphrodite riet ihm Schafgarbe zu verwenden, um seine Schmerzen zu lindern.

Noch heute wird Schafgarbe im Volksmund Achillenkraut genannt. Zu kriegerischen Zeiten wurde Schafgarbe als unfehlbare Pflanze gegen Verletzungen mit der blanken Waffe gerühmt.

Synonyme:	Achilleskraut, Bauchwehkraut, Bertramsgarbe, Blutstillkraut, Gachelkraut, Gänsezungen, Grützblume, Kachel, Katzenschwanz, Schafrippe, Schafzunge, Tausendblatt, Zangeblume, Feldgarbenkraut, Garbenkraut, Katzenkraut, Grundheil Achillea asplenifolia, A. collina, A. distans, A. sudetica, A. pannonica, A. roseo-alba, A. setacea
------------------	---

Englischer Pflanzennamen:	Yarrow, common yarrow
----------------------------------	-----------------------

Pflanzenfamilie:	Asteraceae (Korbblütler)
-------------------------	--------------------------

Bezeichnung des	Milliefolii herba (Schafgarbenkraut)
------------------------	---

Arzneimittels: Millefolii flos (Schafgarbenblüten)**Anwendungsgebiete: Innerlich:**

Appetitlosigkeit [1]
Blasen- und Nierenerkrankungen*
Dysmenorrhoe, primäre [2]
Dyspeptische Beschwerden [1]
Durchfälle*
Hauterkrankungen, entzündliche*
Leber-Galle-Leiden*
Magenbeschwerden [4]
Magenschleimhautentzündung, bakterielle [5]
Menstruationsstörungen*

Äußerlich:

Blutungen*
Hämorrhoiden*
Verbrennungen*
Schweißbildung, übermäßige*
Sitzbad bei Pelvipathia vegetativa
(schmerzhafte Krampfstörungen
psychovegetativen Ursprungs
im kleinen Becken der Frau) [1]

Wirkungen:

Antibakteriell [1] [5]
Antioxidativ [4]
Entzündungshemmend
Gallenflussfördernd (choleretisch) [1]
Krampflösend (spasmolytisch) [1]
Magenschützend (gastrotektiv) [4]
Östrogenartig [3]
Zusammenziehend (adstringierend) [1]

Inhaltsstoffe:

0,2 bis über 1% ätherisches Öl (bis zu 25% Chamazulen)
Aconitsäure
Bitterstoffe (Achillin)
Cumarine (ca. 0,35%)
Flavonoidfarbstoffe (Flavonglykoside), u.a.
Apigenin
Kaffeensäure
Proanzulene
Salicylsäure

Dosierung:**Tagesdosis bei Einnahme:**

4,5 g Schafgarbenkraut
3 Teelöffel Frischpflanzenpresssaft
3 g Schafgarbenblüten

Für Sitzbäder:

100 g Schafgarbenkraut auf 20 Liter Wasser.

Gegenanzeigen:

Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe und andere Korbblütler

Nebenwirkungen: Sehr selten können allergische Reaktionen mit Ausschlägen, Bläschenbildung und Juckreiz auftreten.

Wechselwirkungen: Keine bekannt

* *Volks- und Erfahrungsheilkunde*

** *Die Wirkung erschließt sich aus den Inhaltsstoffen der Pflanze.*

Für Schafgarbe/ -zubereitungen wurde eine Wirkung wissenschaftlich bisher erwiesen gegen:

Helicobacter pylori [5]

Ayurvedische Eigenschaften

Grundeigenschaften: Leicht

Geschmack: Bitter und herb

Energetische Wirkung: kühlend

Wirkung auf die Doshas: V+ P- K- Die Verdauungswirkung ist scharf.

Beispiele für Präparate, in denen Schafgarbe vorkommt:

Phytotherapie: **Amara-Tropfen von Weleda:** Bei funktioneller Störung der Verdauungssäfte; Störung der Bewegungsabläufe von Magen u. Dünndarm sowie deren Folgezustände, wie Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen
Menodoron® Dilution; Bei Störung des Menstruationszyklus, z. B. Menorrhagien, Dysmenorrhoeen, Regeltempoanomalien

Schafgarbe selber sammeln:

Sammelorte: Wiesen mit nicht zu feuchtem Untergrund
Wald- und Wegränder

Sammelgut/ Kraut: Juni - August (Zu Beginn der
Sammelzeit: Vollblüte)

Beispiele für eigene Zubereitungen:



Bild: © Kanea – Fotolia.com

JG Teemischung No 2 bei Nieren- und Blasensteinen:

Zutaten:

25 g [Birkenblätter](#)
 25
 g [Goldrutenkraut](#)
 20
 g [Schafgarbenkraut](#)
 20
 g [Brennnesselkraut](#)
 10
 g [Wacholderbeeren](#)

Zubereitung:

2 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser aufgießen;
 zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen;
 abgießen

Einnahme

3 x täglich 1 Tasse trinken

JG Kleiner Blutreinigungstees

Zutaten:

30
 g [Queckenwurzel](#)
 25 g [Erdrachkraut](#)
 25
 g [Schafgarbenkraut](#)
 15 g [Veilchenblüten](#)
 5
 g [Wacholderbeeren](#)

Zubereitung:

1. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen
 2. 5 Minuten ziehen lassen; abgießen

Einnahme

2 - 3 x täglich je eine Tasse trinken

JG Teemischung gegen Reizhusten und Bronchitis

Zutaten:

30 g [Eibischwurzel](#)
 20 g [Thymian](#)
 20 g [Spitzwegerich](#)

Zubereitung:

1. 3 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen
 2. 10 Minuten ziehen lassen; abgießen

10 g Schafgarbenblätter	Einnahme
10 g Isländisches Moos	3 - 5 x tgl. je eine Tasse trinken
10 g Anis	

JG Stoffwechsel-Tee zur Anregung der Ausscheidungsorgane

Zutaten:	Zubereitung:
25 g Birkenblätter	1. 1 TL der Mischung mit 200 ml
15 g Hauhechel	heißem Wasser übergießen
10 g Ackerschachtelhalm	2. 10 Minuten ziehen lassen; abgießen
10 g Faulbaumrinde	Einnahme
10 g Brennnesselblätter	1 – 2 Tassen täglich zum Frühstück
10 g Labkraut	und zum Abendessen trinken
5 g Schafgarbenkraut	
5 g Ringelblumenblüten	
5 g Wacholderbeeren	
5 g Gänseblümchenkraut	

Heidelberger Kräuter gegen Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden und Verschleimung

Das folgende Rezept wurde Bertrand Heidelberger übermittelt und ist das Ergebnis einer über 50jährigen Erfahrung.

Heidelberger Kräuter gegen Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden und Verschleimung

Zutaten	Zubereitung
5 g Bibernelle	Einnahme: 2 x täglich ½ TL pur im
50 g Kümmel	Mund zergehen lassen oder mit 200
50 g Fenchel	ml heißem Wasser aufbrühen und als
50 g Wacholder	Tee trinken
40 g Wermut	Wer das Heidelberger Kräuterpulver
40 g Anis	nicht selbst machen möchte, kann es
40 g Schafgarbenkraut	auch fertig bestellen

[1] Erscheinungsdatum Bundesanzeiger: 1.2.1990., Heftnummer: 22a., ATC-Code: A15.

Monographie BGA/BfArM (Kommission E)

buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/achillea-millefolium-schafgarbe.htm

[2] Jenabi E, Fereidoony B: Effect of Achillea Millefolium on Relief of Primary Dysmenorrhea: A Double-Blind Randomized Clinical Trial.; J Pediatr Adolesc Gynecol. 2015 Oct;28(5):402-4. doi:

10.1016/j.jpag.2014.12.008. Epub 2014 Dec 23.