

# 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.

<b>Synonyme:</b>	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
------------------	--

<b>Englischer Pflanzenname:</b>	Yarrow, common yarrow
---------------------------------	-----------------------

<b>Pflanzenfamilie:</b>	Asteraceae (Korbblütler)
-------------------------	--------------------------

<b>Bezeichnung des</b>	<b>Milliefolii herba (Schafgarbenkraut)</b>
------------------------	---

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

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

**Äußerlich:**

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

**Wirkungen:**

Antibakteriell [1] [5]  
 Antioxidativ [4]  
 Entzündungshemmend  
 Gallenflussfördernd (choleretisch) [1]  
 Krampflösend (spasmolytisch) [1]  
 Magenschützend (gastprotektiv) [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  
 Kaffeesäure  
 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, Dysmenorrhoe, Regeltempoanomalien

## Schafgarbe selber sammeln:

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

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

## Beispiele für eigene Zubereitungen:



Bild: © Kanea – Fotolia.com

## JG Teemischung No 2 bei Nieren- und Blasensteinen:

Zutaten:	Zubereitung:
25 g <u>Birkenblätter</u>	2 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser aufgießen;
25	zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen;
g <u>Goldrutenkraut</u>	abgießen
20	
g <u>Schafgarbenkraut</u>	
20	
g <u>Brennnesselkraut</u>	<b>Einnahme</b>
10	3 x täglich 1 Tasse trinken
g <u>Wacholderbeeren</u>	

## JG Kleiner Blutreinigungstee

Zutaten:	Zubereitung:
30	1. 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen
g <u>Queckenwurzel</u>	
25 g <u>Erdfauchkraut</u>	2. 5 Minuten ziehen lassen; abgießen
25	
g <u>Schafgarbenkraut</u>	<b>Einnahme</b>
15 g <u>Veilchenblüten</u>	2 - 3 x täglich je eine Tasse trinken
5	
g <u>Wacholderbeeren</u>	

## JG Teemischung gegen Reizhusten und Bronchitis

Zutaten:	Zubereitung:
30 g <u>Eibischwurzel</u>	1. 3 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen
20 g <u>Thymian</u>	
20 g <u>Spitzwegerich</u>	2. 10 Minuten ziehen lassen; abgießen

10 g Schafgarbenblätter  
 10 g Isländisches Moos  
 10 g Anis

**Einnahme**  
 3 - 5 x tgl. je eine Tasse trinken

## JG Stoffwechsel-Tee zur Anregung der Ausscheidungsorgane

**Zutaten:**  
 25 g Birkenblätter  
 15 g Hauhechel  
 10 g Ackerschachtelhalm  
 10 g Faulbaumrinde  
 10 g Brennnesselblätter  
 10 g Labkraut  
 5 g Schafgarbenkraut  
 5 g Ringelblumenblüten  
 5 g Wacholderbeeren  
 5 g Gänseblümchenkraut

**Zubereitung:**  
 1. 1 TL der Mischung mit 200 ml heißem Wasser übergießen  
 2. 10 Minuten ziehen lassen; abgießen

**Einnahme**  
 1 – 2 Tassen täglich zum Frühstück und zum Abendessen trinken

## 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**  
 5 g Bibernell  
 50 g Kümmel  
 50 g Fenchel  
 50 g Wacholder  
 40 g Wermut  
 40 g Anis  
 40 g Schafgarbenkraut

**Zubereitung**  
 Einnahme: 2 x täglich  $\frac{1}{2}$  TL pur im Mund zergehen lassen oder mit 200 ml heißem Wasser aufbrühen und als Tee trinken  
 Wer das Heidelberger Kräuterpulver nicht selbst machen möchte, kann es 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](http://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.