

Schafgarbe: Das Wundkraut des Achilles

Bereits der griechische Held Achilles soll sie gekannt und genutzt haben und auch in der Klostermedizin des Mittelalters war sie als Wundheilmittel von zentraler Bedeutung – die Schafgarbe (*Achillea millefolium*). Heute wird sie vor allem wegen ihrer appetitanregenden und krampflösenden Wirkung im Magen-Darmtrakt geschätzt.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Gemäß einer antiken Legende soll der griechische Held Achilles während des trojanischen Krieges die Wunden seiner Kameraden mit Schafgarbe versorgt haben. Der wissenschaftliche Name *Achillea* trägt dieser Legende Rechnung. Mehr als 3 000 Jahre später konnte diese Anwendung auch in wissenschaft-

lichen Studien belegt werden. Schafgarbenextrakte wirken in der Tat antibakteriell und blutstillend und eignen sich deshalb als Wundheilmittel. In der modernen Kräuterkunde wird Schafgarbe als Tee oder in Form alkoholischer Auszüge bei Appetitlosigkeit und krampfartigen Verdauungsbeschwerden empfohlen.

Maßgeblich verantwortlich für diese Anwendung sind die im Kraut enthaltenen Bitterstoffe, die die Verdauungssäfte anregen. Das ätherische Öl wirkt krampflösend, entzündungshemmend und blähungstreibend. Dadurch werden Magenkrämpfe, Blähungen und leichte Gallenkoliken gebessert. Um diese Wirkungen zu erreichen, wird üblicherweise eine Tagesdosierung von etwa 4g Schafgarbenkraut bzw. 3 Teelöffel Frischpflanzensaft empfohlen.

Sehr populär ist die Anwendung von Schafgarbe in der Frauenheilkunde. In der Volksmedizin wird Schafgarbentee beispielsweise bei ausbleibender Menstruation oder Regelschmerzen geschätzt. Sitzbäder werden bei krampfartigen Unterleibsschmerzen angeraten. In

der Volksheilkunde Österreichs wird die Schafgarbe aus diesem Grund auch als Frauenkraut bezeichnet. Schafgarbenzubereitungen gelten als gut verträglich, einzigt bei bestehender Allergie auf Korbblütler sollte auf die Anwendung verzichtet werden.



Sehr populär ist die Anwendung von Schafgarbe in der Frauenheilkunde.