

Schafgarbe (*Achillea millefolium* s. l.) – Mäuseleiter mit Heilkraft



Mag. Dr.
Barbara WUNDER
Prandtauerstraße 20
A-4490 St. Florian
barbara.wunder@gmx.net



Abb. 1: Blütenköpfchen der Schafgarbe.



Abb. 2: Auch eine rötliche Färbung des Blütenstandes ist möglich, den Wirkstoffgehalt beeinflusst dies nicht.

Sie ist eine Allerweltpflanze, die uns bei unseren Spaziergängen an Wegrändern und in Wiesen immerzu begleitet. Nichts Besonderes oder? Doch alte Namen wie Blutstillkraut oder Wundkraut weisen auf eine lange Tradition als Heilpflanze der Volksheilkunde hin.

Steckbrief des Bekannten

Die Schafgarbe ist eine Pflanze, die die meisten Menschen wegen ihres typischen Aussehens erkennen. Doch wie könnte sie botanisch beschrieben werden, gibt es doch in der Gattung *Achillea*, den Schafgarben, etwa 115 bis 200 Arten. Die Schafgarben gehören zur Familie der Korbblütler (Asteraceae), also derselben Familie, der auch die Sonnenblume angehört. Während der Blütenstand bei der Sonnenblume ein richtig schwerer großer Kopf ist, ist er bei der Gemeinen Schafgarbe vergleichsweise winzig, verfügt aber auch über Röhren- und Zungenblüten. Zungenblüten haben eine kurze Kronenröhre und eine stark einseitig verlängerte Zunge. Röhrenblüten haben kleine, aber rundherum angeordnete Kronblätter und sind im Blütenköpfchen dicht beieinander angeordnet. Ohne Lupe kaum zu erkennen. Der gesamte Blütenstand kann weiß oder rötlich sein. In ihrer Wuchsform ist die Schafgarbe sehr variabel und kann von wenigen Zentimetern bis zu einem Meter hoch

wachsen. Sie verfügt über ein Rhizom (Stängelabschnitt, aus dem wieder neue Triebe wachsen können), das waagrecht unter- oder oberirdisch verlaufen kann. Die Blätter sind mehrfach fiederteilig und haben mehr als 15 Fiederpaare. Daher kommt auch der Name Mäuseleiter und auch der wissenschaftliche Zusatz „millefolium“ (mille = tausend, folium = blättrig). *Achillea millefolium* ist auch der Namensgeber einer etwa zehn Kleinarten umfassenden Artengruppe. Eine vielfältige und widerstandsfähige kleine Pflanze also, die uns etwa von Mai bis Juni mit ihren Blüten erfreut.

Kleiner Pionier

Auf die Frage, wo die Schafgarbe vorkommt, drängt sich die Antwort „überall“ auf. Sie ist eine kosmopolitische Pflanze, kommt also auf der ganzen Welt vor. Dennoch wächst sie nicht überall. Als Standort bevorzugt sie Wiesen, Weiden, Halbtrockenrasen, Acker- und Wegränder – sehr nährstoffarme Böden meidet sie. Als eine Pionierpflanze ist sie oft bei den ersten, die einen noch vegetationsfreien Standort besiedeln.

Tausend Blatt – tausend Namen

Ganz so viele Namen gibt es doch nicht, aber einige. Der sehr gebräuchliche deutsche Name ist jedenfalls „Schafgarbe“. „Garbe“ leitet sich

vom althochdeutschen Wort „garwe“ ab und bedeutet „Gesundmacher“. Auch Schafe sollen die Pflanze gegen Koliken fressen, was wiederum namensgebend ist. Der Gattungsname *Achillea* leitet sich vom sagenhaften Helden Achilles ab, der Wunden mit diesem Kraut geheilt haben soll. Weitere Namen: Bauchwehkraut, Achilles, Allheil, Barbarakraut, Fassankraut, Feldgarbe, Gänsezungen, Garbenkraut, Gerwel, Gensing, Gotteshand, Gotteskraut, Grillenkraut, Heil aller Schäden, Herrgottrückenkraut, Judenkraut, Jungerfernaugenbrauen, Katzenschwanz, Katzenzahl, Kelke, Neunkraft, Magaretenkraut, Releke, Rippel, Rippelkraut, Röhlke, Schafrippe, Schafzunge, Sichelkraut, Tausendblatt, Soldatenkraut, Teufelsnessel, Augenbraue der Venus ...

Die Schafgarbe in der Pflanzenheilkunde

Liest man die Liste der Verwendungsmöglichkeiten für die Schafgarbe in der Volksheilkunde, wird verständlich, warum sie auch als „Heil aller Schäden“ bezeichnet wird. So soll sie bei Frauenproblemen, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen und Migräne helfen, sowie das Herz und den Kreislauf positiv unterstützen. Für einen gereizten Magen schaffe sie Abhilfe und wirke krampflösend. Darauf bezieht sich auch der volkstümliche Name „Bauchwehkraut“.



Abb. 3: Die mehrfach geteilten Blätter geben dem Tausendblatt den Namen.



Abb. 4: Schafgarbe, aufwendig präpariert von Hans Metlesics.

Die Mischung aus ätherischen Ölen in der Schafgarbe wirke appetitanregend und unterstützen bei einer leichten Erkältung. Sogar für Weidetiere hat die Schafgarbe einen positiven Einfluss, indem sie Futterverzehr erhöht und damit auch die Milchproduktion.

Inhaltsstoffe

Als Inhaltsstoffe finden sich in der Schafgarbe Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und Caffeoylchinasäure. Der Nachteil eigener Sammelausflüge ist es, dass es nicht sicher ist, immer Pflanzen mit gleichem Wirkstoffgehalt zu erhalten. So vielfältig die Arten bei den Schafgarben sind, so unterschiedlich kann auch die Konzentration der Inhaltsstoffe sein. So wurde festgestellt, dass schon bei Pflanzen, die nur wenige Meter voneinander entfernt wachsen, große Unterschiede bestehen können. Gerade bei den wichtigen Proazulenen kann das ein Problem sein. Dabei handelt es sich um Kohlenwasserstoffe, die in ähnlicher Form auch in der Kamille zu finden sind. Sie wirken entzündungshemmend und verhelfen der Schafgarbe auch zu der krampflösenden Wirkung. Die ebenfalls enthaltenen Bitterstoffe sorgen für die in der Volksmedizin beschriebenen galletreibende Wirkung. Im Handel gibt es Frischpflanzenauszüge, alkoholisch-wässrige Tinkturen, Aufgusszubereitungen aber auch Fertigpräparate.

Das empfiehlt die Kommission E

Die Kommission E ist eine Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte in Deutschland. Sie erstellen wissenschaftliches Material zu den Anwendungsgebieten pflanzlicher Arzneimittel und legen damit die Grundlage für die Zulassung pflanzlicher Arzneimittel. Laut dieser Kommission sind wirkstoffreiche Schafgarbenblütenzubereitungen zur Linderung entzündungsbedingter Magen-Darmkrämpfe geeignet. Bei schmerzhaften Krämpfen im kleinen Becken der Frau empfehlen sich Sitzbäder oder kalt-warme Kompressen. Blutstillende Wirkungen werden in der Volksmedizin oft beschrieben, ebenso wie herzstärkende Wirkungen konnten aber durch Studien nicht belegt werden.

Sammeltipps

Die Schafgarbe kann von Juli bis August als erblühtes Kraut gesammelt werden. Dabei nutzt man den Saft einfach durch Auspressen oder trocknet das Kraut, um später daraus einen Tee zu bereiten. Beim Sammeln sollen trockene, sandige, oder stickstoffarme lehmige Böden bevorzugt werden. Vorsicht gilt für alle, die auf Korbblütler allergisch sind. Die Schafgarbe eignet sich hervorragend auch für die Wildkräuterküche. Ihr Gehalt an Bitterstoffen macht sie zu einem

passenden Begleiter zu eher fetten Speisen.

Alle erwähnten Heilwirkungen beziehen sich auf Angaben aus der Literatur und haben nur informativen Charakter. Sie stellen keine Behandlungsempfehlung, keinen Ersatz für die Beratung durch Arzt/Ärztin und ApothekerIn dar.

Literatur

- BÖHRING U. (2011): Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Grundlagen, Therapie, Anwendung. 3., unveränderte Auflage. Haug Verlag, Stuttgart.
- BOHNE B., DIETZE P. (2005): Taschenatlas Heilpflanzen. 130 Pflanzenportraits. Eugen Ulmer, Stuttgart.
- FISCHER A., ADLER W., OSWALD K. (2005): Exkursionsflora Österreich, Liechtenstein, Südtirol. Hrsg. Land Oberösterreich, Oö. Landesmuseen, Biologiezentrum, Linz.
- GRÜNWALD J., JÄNIKE C. (2004): Grüne Apotheke. Gräfe und Unzer, München.
- LÜDER R. (2008): Grundkurs Pflanzenbestimmung. Eine Praxisanleitung für Anfänger und Fortgeschrittene. 4. Auflage. Quelle und Meyer, Wiebelsheim.
- Tscharner G., Knieriemen H. (2002): Hexentrunk und Wiesenschmaus. Rezepte aus der wilden Weiberküche. AT Verlag, Aarau.

Alle Fotos: Archiv Biologiezentrum des Oberösterreichischen Landesmuseums

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz](#)

Jahr/Year: 2013

Band/Volume: [2013_2](#)

Autor(en)/Author(s): Than Barbara

Artikel/Article: [Schafgarbe \(*Achillea millefolium* s. l.\) - Mäuseleiter mit Heilkraft. 23-24](#)