

# Heilpflanzenporträt: Schafgarbe

Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) ist eine weitverbreitete, sehr wuchsfreudige Staude, die sich sowohl durch Samen als auch durch Ausläufer stark ausbreiten kann. Dass sie zu den Korbblütlern zählt, erkennt man nur beim genauen Untersuchen der kleinen Körbchenblüten, die trugdoldenartig zusammenstehen. Die Blüten sind meist weiß, gelegentlich auch rosafarben. Sie ist in ganz Europa, Nordasien und Nordamerika verbreitet.

Wegen ihrer fein gefiederten Blätter nennt man sie in Frankreich auch Augenbraue der Venus. Der botanische Name *Achillea* bezieht sich auf Achilles, den Helden der griechischen Sage, der nach Homers Gesängen, die Heilkraft dieser Pflanze entdeckt haben soll.

Weitere Volksnamen wie Bauchwehkraut, Blutstillkraut, Wehkraut, Grundheil, Soldatenkraut, Jungfrauenkraut verraten uns bereits einige Anwendungsgebiete. Die Schafgarbe ist eine alte Heilpflanze, die in der Volksheilkunde immer eine wichtige Rolle gespielt hat, vor allem in der Frauenheilkunde.

## Strategisch auf alles gefasst

Die Schafgarbe gehört zu den Wildkräutern, die in den letzten Jahren nicht dezimiert oder ausgerottet wurden. Das liegt daran, dass sie mit nährstoffreichen Böden und mit intensiver Düngung ebenso gut zurechtkommt wie mit mageren Standorten.

Pflanzenkundler zählen die Schafgarbe zu den Generalisten. Das sind Pflanzen, die mit unterschiedlichsten Lebensbedingungen zurechtkommen, und die über eine große Toleranz bezüglich Licht, Feuchtigkeit und Nährstoffversorgung verfügen.

Wegen ihrer doppelten Strategie der Vermehrung durch Samen und der Ausbreitung durch Ausläufer, hat sie sich auch auf den intensiv bewirtschafteten Wiesen und Weiden halten können, auf denen sie nicht zur Blüte kommt.

Die millimeterkleinen, glatten Samen werden durch den Wind oder von Ameisen weiterverbreitet. Den Ameisen dient ein kleines fettreiches Anhängsel am Samen, das Elaiosom, als Botenlohn; das können sie fressen, ohne die Keimfähigkeit des Samens zu beeinträchtigen.

An Wegrändern, auch in Gartenbeeten, ist die Schafgarbe sehr häufig anzutreffen mit ihren wei-



Die Schafgarbe ist leicht zu erkennen. Sie wächst nahezu überall

Foto: Heßel

ßen oder rosafarbenen Blütenständen. Als nahe Verwandte zu Kamille, Ringelblume und Arnika verfügt sie über ähnliche entzündungshemmende Wirkung, gilt aber schwächer in der Wirkung als die Kamille. Man verwendet für Tees das ganze Kraut oder nur Blüten und Blätter.

## Was alles drinsteckt

Die Inhaltsstoffe der Gemeinen Schafgarbe sind unter anderem ätherische Öle, z.B. Cineol und Chamazulen, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide. Die Blüten weisen den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen auf.

Bei Menschen mit Korbblütlerallergien darf die Schafgarbe nicht eingesetzt werden, da sich eine Schafgarbendermatitis mit Bläschenbildung auf der Haut entwickeln kann. Diese Korbblütlerallergien sind uns bei Geflügel bisher nicht bekannt.

## Besondere Eigenschaften

Ihrer blutstillenden Eigenschaft verdankt sie den Namen Soldatenkraut. Hier zeigt sich, dass sie nie ein ausgesprochenes Frauenkraut war, ausschließlich verwendet bei Periodenbeschwerden und im Wochenbett. Die blutstillende Wir-

kung war für alle unsere Vorfahren eine existentielle Medizin, weswegen die Pflanze von allen, die sich mit äußeren oder inneren Verletzungen plagen mussten, hochgeschätzt wurde.

In der Vergangenheit haben Bauern die Schafgarbe mit der Kamille zusammen großzügig bevorratet und immer wieder bei Mensch und Tier eingesetzt.

In der sinnvollen und einzigartigen Kombination mit Echter Kamille verstärkt die Schafgarbe die Wirkung der Kamille und beschleunigt so die Wundheilung, vor allem schützt und pflegt sie die Schleimhäute.

Das Besondere der Schafgarbe ist nämlich, dass sie mit ihren zusätzlichen Gerbstoffen an der Oberfläche von Schleimhäuten einen schützenden Film aufbauen und so weiteren Reizungen vorbeugen kann. Die Schafgarbe sorgt durch ihre zusammenziehende Wirkung dafür, dass sich Wunden schneller verkleinern, der Heilungsprozess aktiv gefördert wird und Entzündungen schneller abheilen. Außerdem fördert sie die Durchblutung der inneren Organe, wogegen sie äußerlich eingesetzt Blutungen stillt und die Wundheilung beschleunigt.

Die Schafgarbe wirkt also krampflösend, blutstillend und ent-

zündungshemmend. Äußerlich wird sie auch bei Hautleiden und Hämorrhiden eingesetzt.

Ihr hoher Gehalt an Bitterstoffen wirkt anregend auf die Verdauungsdrüsen; sie wird daher oftmals bei Verdauungsbeschwerden und zur Appetitanregung angewandt, auch in Magenbittern und Kräuterlikören.

## Schafgarbe in Schlag und Voliere

Geflügelzüchter geben Schafgarbenkraut oder den daraus zubereiteten Tee mit gutem Erfolg im Winter begleitend zur Selektionsfütterung als entgiftendes Kraut und speziell in der Vorbereitung zur Anpaarung.

Die Keimdrüsen, Eierstock und Hoden, werden damit gut durchblutet: Bei gleichzeitiger optimierter Fütterung erreicht man eine hohe Befruchtungsrate und eine gute Entwicklung der Eier im Eierstock.

Wenn die Jungen geschlüpft sind, ist frisch gehacktes Schafgarbenkraut zusammen mit Löwenzahn und Brennnessel eine gute Unterstützung des Stoffwechsels und des Immunsystems für die Jungen.

Während der Mauser sorgt diese Kombination für eine stabile Darmflora, eine gute Durchblutung der Haut und verbessert damit auch die Versorgung des Federbalgs. Die pflegende und schützende Wirkung auf die Schleimhäute macht die Schafgarbe in Schlag und Voliere einfach unentbehrlich. Zur Pflege der Kropfschleimhaut aber auch der Magen- und Darm-schleimhäute ist sie uns eine gute Hilfe, besonders in der Kombination mit ihren Verwandten Kamille und Ringelblume.

## Schafgarbe im Garten

Die Schafgarbe lässt sich leicht im Garten anpflanzen. In den meisten Gärten wächst sie bereits ungebeten; gerne macht sie sich in Rasenflächen und Beeten breit.

Man kann sie im eigenen Interesse leicht fördern und sollte diese wertvolle Heilpflanze nicht als Unkraut deklarieren. Wegen der beschriebenen Eigenschaften, eignet sie sich auch für Gärtner ohne „Grünen Daumen“.

Die verschiedenen Zierformen der Schafgarbe sind als Geflügelfutter jedoch nicht geeignet.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, [beratung@pernaturam.eu](mailto:beratung@pernaturam.eu), [www.pernaturam.eu](http://www.pernaturam.eu).

Manfred Heßel, Diplom-Ökologe