

Gemeine Schafgarbe

Botanischer Name *Achillea millefolium* L.
Weitere Namen Grundheil, Achilleskraut, Augenbraue der Venus, Frauenkraut, Josephskraut, Soldatenkraut, Bauchwehkraut

Familie Korbblütler (Asteraceae)
Standort trocken-frisch; durchlässiger nicht zu trockener Boden, Magerwiesen
Herkunft Über die ganze nördliche Halbkugel verbreitet, bis zur Polarzone, bis 3000 m hoch im Gebirge

Lebensdauer mehrjährige Pflanze, winterhart
Wuchshöhe 20 cm bis zu 80 cm
Lichtansprüche sonnig bis halbschattig

Blütenfarbe weiß, selten leicht rosa,
Blühzeitraum Juni bis Ende September

Beste Erntezeit März-April junge Blätter;
bei Blütenbeginn (Mai -Juni),
vormittags, Blüten und Blätter

Erkennungsmerkmale flacher Blütenstand (eine dichte Scheindolde) mit vielen kleinen Einzelblüten (Körbchen), die Blätter sind schmal, blaugrün, weisen eine schmale, 2-3fach gefiederte Form auf.

Verwechslung keine direkte Verwechslungsgefahr bei Betrachtung der Blüte und Blätter, Ähnlichkeiten bestehen mit echten Doldenblütlern wie: Wilde Möhre, Giersch, Wiesenkerbel, Riesenbärenklau.

Verwendung Kulinarik: Frisches und getrocknetes Kraut und Blüte bei Blühbeginn;
Heilkunde: Frischpflanzenpresssaft, Teedroge, Pulver (Hildegard von Bingen), Wein, Tinktur, Sitzbäder, Kompresse, Trockenextrakt (Dragee), ätherisches Öl, Räuchern
Kosmetik: Gesichtswasser, Creme; Gartenbau: Rabatten

Inhaltsstoffe Ätherische Öle: Terpene, vorwiegend Chamazulen, Cineol, Pinen, Kampher, Proazulen
Bitter- und Gerbstoffe: Pyrrolidinalkaloid: Achillein
Schleimstoffe: Polysaccharide
Antioxidantien: Flavonoide: Apigenin

Heilwirkung Traditionell in Volksmedizin: Entzündungshemmend, verdauungsfördernd, leicht schweißtreibend
äußerlich: zur Wundheilung und Blutstillung, Sitzbäder und Kompressen bei Menstruationsbeschwerden.



Heilwirkung	innerlich: bei Appetitlosigkeit, krampflösend im Magen-Darm-Bereich und Unterbauch. Anerkannt durch Kommission E
Interessantes	Kontraindikation: Allergie gegen Korbblütler In Homöopathie als Urtinktur und Globuli Mythologie: Im Trojanischen Krieg soll Achilles seine Mitstreiter mit dieser Pflanze geheilt haben, im I Ging wurden getrocknete Stängel für Weissagungen verwendet, Schafgarbe erhielt einen Ehrenplatz in Kräuterbuschen zu Mariä Himmelfahrt, reinigende Räucherungen in Haus & Stall in den Raunächten und zu Lichtmess, bei Albträumen legte man Kindern Schafgarbe auf die Augen. Geschichte: Hildegard von Bingen empfahl "garwa" als Wundkraut; da die Blattgestalt Ähnlichkeit mit dem menschlichen Rückgrat hat, wurde die Schafgarbe früher in der Volksmedizin bei Rückenschmerzen verwendet; In Nordeuropa wurde die Schafgarbe aufgrund ihrer Bitterstoffe als Bierwürze verwendet; Tipp: Schafgarbe mit Messer oder Schere ernten, da die Stängel sehr zäh sind.
Erstellt:	Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch! Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.
Quellen	Aromatherapie – Aromapflege – Ätherische Öle. Das Kompendium online https://aetherische-oele.net/WP/schafgarbenoel-achillea-millefolium Das große Buch der Heilpflanzen, Manfred Pahlow, Gräfe und Unzer Exkursionsflora von Österreich Wolfgang Adler, Karl Oswald, Manfred Fischer, Eugen Ulmer Handbuch der Arzneipflanzen, Van Wyk, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Handbuch der Klosterheilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Dr. med. B. Uehleke, Pater Kilian Saum, Zabert Sandmann Homöopathisches Arzneibuch 2024 (HAB 2024) Leitfaden Phytotherapie, Schilcher, Urban&Fischer Teedrogen und Phytopharmaka, Wichtl, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Zauberpflanzen Hexenkräuter - Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen, Gertrud Scherf, Gräfe und Unzer Christa Schindler: Allgäuer Wildkräuterführerin Tradition und moderne Phytotherapie www.arzneipflanzenlexikon.de https://de.wikipedia.org Bild: http://www.biolib.de/thome/band4/tafel_121.html