

# Schafgarbe

## Achillea Millefolium



**Antje Görlach**

Fach-PTA für Homöopathie und  
Naturheilkunde

**Die Schafgarbe ist eine über weite Teile der Erde verbreitete und sehr vielfältig einsetzbare Heilpflanze. Im Jahr 2004 wurde sie zur „Heilpflanze des Jahres“ gewählt.**

Sie gehört zu der Familie der Korbblütengewächse. „Garbe“, aus dem Altdeutschen, bedeutet „die Heilende“. „Achillea“ stammt vom griechischen Helden Achilles, der die Pflanze zur Behandlung seiner Wunden eingesetzt haben soll.

Arzneilich werden die getrockneten, blühenden Triebspitzen mit Blättern, Blüten und Stängeln verwendet. Zu deren Wirkstoffen gehören ätherische Öle, Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe, durch die die Schafgarbe bei zahlreichen Krankheits- und Beschwerdebildern eingesetzt werden kann, wie beispielsweise Appetitlosigkeit, leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich oder zur Anregung des Gallenflusses.

Die Bitterstoffe regen besonders die Tätigkeit der Galle an, aber auch die von Leber, Magen und Bauchspeicheldrüse, so dass eine Schafgarbenzubereitung die Verdauung fördert und durch die krampf lösende und entzündungshemmende Wirkung des ätherischen Öls Bauchschmerzen und Blähungen positiv beeinflussen kann.

Durch Wasserdampfdestillation der Blüten wird ein dunkelblaues ätherisches Öl gewonnen, das als stark entzündungshemmend gilt. Deshalb findet es Anwendung bei Erkältungen oder einer Grippe, wie auch bei entzündlichen Haut- und Schleimhauterkrankungen.

Dargereicht wird das Kraut als Tee, Tinktur, Umschlag oder auch als Badezusatz.

Für die Herstellung eines Tees wird das Kraut mit etwa 150 ml heißem Wasser übergossen, 10 bis 15 Minuten lang ziehen lassen. Diese Zubereitung kann auch auf Schleimhäute oder Wunden getupft werden. Bei Halsschmerzen kann mit dem Tee mehrmals täglich gegurgelt werden. Gleichzeitig lassen sich aus dem Tee und dessen feuchten Resten noch Kompressen und heiße Wickel herstellen.



## Steckbrief

### Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe, ätherisches Öl, Cumarine

### Wirkung:

schleimlösend, verdauungsfördernd, wundheilend, entkrampfend, antibakteriell

### Anwendung:

Durchfall, Magenschleimhautentzündung, Appetitlosigkeit, leichtere Gallenbeschwerden, Völlegefühl, Menstruationsbeschwerden, Wundbehandlung, Kopfschmerzen, Schmerzen im kleinen Becken

### Nebenwirkungen:

Frauen in der Schwangerschaft und Allergiker, die auf Korbblütler reagieren, sollten auf die Verwendung von Schafgarbe verzichten.