

Achillea millefolium, Millefolium (Schafgarbe)

Zur Arzneipflanze des Jahres 2025 wurde die Schafgarbe gekürt. Könnten Sie einmal genauer auf diese Heilpflanze eingehen? Wie wirkt die Schafgarbe und welche Anwendungsgebiete gibt es?



Dr. med.
Jürgen Birmanns

Arzt im Dr.-Max-Otto-
Bruker-Haus in Lahnstein

Sprechstunden:

Dr. med. Jürgen Birmanns
Anmeldung unter
Tel.: 0 26 21/91 70 16

Es erreichen uns täglich zahlreiche Hilferufe. Bitte haben Sie Verständnis, dass es Dr. Birmanns nicht möglich ist, jede Anfrage individuell zu beantworten.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen, Applikationsformen und Therapiehinweise kann vom Autor keine Haftung übernommen werden. Jede Leserin/jeder Leser sollte vor der Behandlung einer Erkrankung seine Ärztin/seinen Arzt kontaktieren.

Tipp:

Besuchen Sie uns im Bruker-Haus. Jeden Mittwoch, 10.30 Uhr: Fragestunde mit Dr. med. Jürgen Birmanns

Ob als Sitzbad, Kräutertee oder Ölauszug, die Schafgarbe ist ein bewährtes, traditionelles Phytotherapeutikum. Schafgarben-Sitzbäder wirken krampflösend bei schmerzhafter Regelblutung (Dysmenorrhoe, Menstruationsschmerz).

Innerlich hilft die Schafgarbe bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen (Dyspepsie) und leichten Krampfstörungen im Magen-Darm-Bereich. Äußerlich werden wässrige bzw. alkoholische Zubereitungen aus der Arzneipflanze zur Behandlung kleiner oberflächlicher Wunden der Haut und Schleimhaut eingesetzt.

Wahrscheinlich erhielt sie ihren Namen deshalb, weil man beobachtete, dass kranke Schafe das Kraut vermehrt fressen. Das Wort Garbe lässt sich aus dem altdeutschen »Garwe« ableiten, was so viel bedeutet wie »gesund machen«. Andere traditionelle Bezeichnungen für die Heilpflanze sind Achilleskraut, Bauchwehkräutchen oder Jungfrauenkraut. Der lateinische Name »Achillea« stammt der Legende nach von Achilles, der angeblich im Trojanischen Krieg die Wunden seiner Krieger mit Schafgarbenkraut behandelt hat.

Der Artname »Millefolium«, also Tausendblatt, der auf die fein gefiederten Laubblätter

hindeutet, ist bereits aus der Antike bekannt. Das arzneilich verwendete Schafgarbenkraut besteht aus den ganzen oder geschnittenen, getrockneten, blühenden Triebspitzen. In kombinierten Fertigarzneimitteln ist die Schafgarbe in bewährten Teemischungen enthalten. Die Wirkung der Schafgarbe bei innerlicher und äußerlicher Anwendung ist aufgrund der ähnlichen Inhaltsstoffe mit denen der Kamillenblüten vergleichbar. Das Schafgarbenkraut (Millefolii herba) enthält folgende Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl mit Monoterpenen wie 1,8-Cineol oder Sabinen und Sesquiterpene wie Achillicin (ein Proazulen) sowie Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Cumarine, Phenolcarbonsäuren, Alkaloide und Polyine. Es ist erwähnenswert, dass der Bittergeschmack der Schafgarbe durch die Sesquiterpene bestimmt wird, der aromatische Geruch dagegen eher durch die Monoterpenfraktion zustande kommt.

Die Schafgarbe wird von Nicht-Pflanzenkundigen leicht mit der wilden Möhre und dem Baldrian verwechselt. Bei guten Boden- und Lichtbedingungen wird die Pflanze bis 80 cm hoch. Ihre Blütezeit reicht von Juni bis Oktober. Bezüglich ihres Standorts ist die Schafgarbe recht anspruchslos und genügsam. Nur nasse und sehr feuchte Böden meidet sie.

In der Volksmedizin werden noch weitere Indikationen (Heilanzeigen) genannt: Blutende Wunden, innere Blutungen oder Unregelmäßigkeiten während der Menstruation. Blutandrang in Ohren, Augen, Nase und Brustkorb. Starke, schmerzhaftes Gebärmutterblutungen nach Entbindung, kolikartige Schmerzen, Durchfall oder schmerzende Krampfadern während der Schwangerschaft.

So wird der Schafgarben-Tee bereitet: 2 gehäufte Teelöffel Schafgarbenkraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Soweit nicht anders verordnet, wird 3–4-mal täglich eine Tasse frisch bereiteter Teeaufguss warm zwischen den Mahlzeiten getrunken.

Zur Herstellung des Badezusatzes kann folgendermaßen vorgegangen werden: 100 g Schafgarbenkraut werden mit 1–2 Litern kochend hei-

Foto: Pixabay.com/Martin Hett



Schafga:

ßem Wasser übergossen, nach 20-minütigem Ziehen wird abgeseiht und die Flüssigkeit dem Bad zugesetzt.

Achillea millefolium kann gelegentlich bei empfindlichen, besonders disponierten Personen juckende und entzündliche Hautveränderungen (Kontaktdermatitis) auslösen. Ansonsten sind bedeutsame unerwünschte Wirkungen bislang nicht beschrieben.

Es sollte abschließend darauf hingewiesen werden, dass der therapeutische Einsatz von Heilpflanzenzubereitungen sowohl den Arzt als auch den Patienten nicht davon entbindet, sich mit den Ursachen der zu behandelnden krankhaften Störung zu beschäftigen. Vor die Therapie haben die Götter bekanntlich die Diagnose gestellt.

Literatur

Leitfaden Phytotherapie, Urban und Fischer; 2. Auflage
Phytotherapie, Haug-Verlag; 1. Auflage