Schafgarbe

achillea millefolium

Achilleskraut, Jungfrauenkraut, Carbenkraut, Grundheil, Augenbraue der Venus, Margaretenkraut

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



achillea millefolium

Die Gemeine Schafgarbe oder Gewöhnliche Schafgarbe (Achillea millefolium), kurz auch Schafgarbe genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie ist auch die namensgebende Art für die Gruppe Achillea millefolium aggregata.
Es sind ausdauernde, krautige Pflanzen oder Halbsträucher, die eine Wuchshöhe von sieben bis 100 Zentimetern erreichen. Das dünne und waagrechte Rhizom bildet bis zu 50 Zentimeter lange unter- oder oberirdische Ausläufer mit sterilen Trieben. Die Laubblätter sind zwei- bis vierfach fiederteilig und haben über 15 Fiederpaare erster Ordnung. Die unteren Blätter sind gestielt, die oberen sind sitzend und haben vergrößerte basale Fiedern. Die Stängelblätter haben einen lanzettlichen bis linealischen Umriss und sind drei- bis zwölfmal so lang wie breit. Ihre Fiedern sind einander genähert oder berühren sich sogar. Die Grundblätter sind stärker geteilt als die Stängelblätter.
Die Zungenblüten sind oberseits weiß, selten rosa. Die Röhrenblüten sind ebenfalls weißlich oder rötlich. Die Blütezeit reicht meist von Mai bis Juni.


Schafgarbe

Herkunft

Die Gewöhnliche Schafgarbe kommt ursprünglich in Eurasien, in Nord- und Mittelamerika vor. In Südamerika, Afrika, Australien, Neuseeland und in Hawaii ist sie ein Neophyt.Als Standort werden Wiesen, (Schaf-)Weiden, Halbtrockenrasen, Acker- und Wegränder bevorzugt. Sie ist fast kosmopolitisch verbreitet. Nur in mediterranen Gebieten ist sie selten.

Aroma

Die Schafgarbe enthält ätherisches Öl, Gerb-, Bitter- und Schleimstoffe, diverse Säuren sowie Vitamine und Mineralstoffe wie z.B. Kalium und Kupfer. Reibt man an den Blättern, verströmen sie einen würzig-aromatischen Duft. Das Aroma der Schafgarbe ist herb-scharf und erinnert an Muskat.

Verwendung

Die Gemeine Schafgarbe wird als Gewürz- und Arzneipflanze verwendet. Als Arzneidroge werden oberirdische Teile der Gemeinen Schafgarbe wie Stängel, Blätter und die Blüten genutzt (Schafgarbenkraut, lat. Millefolii herba; Schafgarbenblüte, lat. Millefolii flos). Sie können als Aufguss oder als Frischpflanzenpresssaft verarbeitet werden. Zubereitungen aus

© 2026 coquina.de

Schafgarbenkraut wirken gallenflussanregend (choleretisch), antibakteriell, zusammenziehend (adstringierend) und krampflösend (spasmolytisch).
Verwendet werden können von der Schafgarbe sowohl Blätter, Blütenknospen als auch Blüten, frisch, gedünstet oder getrocknet. Die Blätter eignen sich als Zutat zu Suppen, Salaten, Smoothies, als Würzkraut für diverse Gerichte wie z.B. Aufläufe, als Zutat in Saucen oder Aufstrichen sowie in Kräuterbutter oder zum Aromatisieren von Essig, Öl oder Kräutersalz. Die Blüten sind besonders dekorativ und schmecken mild. Traditionell wird Schafgarbe auch als Bestandteil von Teemischungen eingesetzt.
Geerntet werden sollten vorrangig junge Blätter, Knospen und Blüten, da ältere Teile einen bitteren Beigeschmack entwickeln.

Einkauf / Aufbewahrung

Achten Sie darauf, dass beim Pflücken der Schafgarbe Pflanzensaft austreten kann, der bei empfindlichen Personen möglicherweise Hautirritationen verursacht.
Schafgarbe ist auch als Topfpflanze oder Saatgut im Gartenfachhandel erhältlich. Als Tee oder Heilpflanzensaft wird Schafgarbe in Apotheken oder Drogeriemärkten angeboten.
Nebenwirkungen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder negative Nachwirkungen der Schafgarbe sind nicht bekannt. Vereinzelt gibt es Fälle einer Überempfindlichkeit oder Allergie, insgesamt sind allergische Reaktionen jedoch sehr selten.

Gesundheit

Innerlich wird Schafgarbenkraut vorwiegend bei Anorexie (Appetitlosigkeit) und dyspeptischen Beschwerden verwendet (Völlegefühl, krampfartigen Erscheinungen im Verdauungstrakt, Flatulenzen). Weitere Anwendungsgebiete sind schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau, hierzu werden aus dem Schafgarbenkraut Sitzbäder bereitet.
Volksheilkundlich wird Schafgarbenkraut zur Anregung der Gallensaftproduktion eingesetzt sowie bei Blasen- und Nierenerkrankungen und Menstruationsbeschwerden. Äußerlich werden Schafgarbenauszüge aufgrund ihrer antibakteriellen und adstringierenden Wirkung bei Entzündungen, Wunden, Hämorrhoiden und zur Minderung übermäßiger Schweißbildung verwendet, eine Wirksamkeit ist nicht belegt. Gesichert gilt die hepatoprotektive (die Leber schützende) Eigenschaft von Achillea millefolium und deren Extrakten.
Weiters soll die Gemeine Schafgarbe schweißtreibend und blutdrucksenkend (vor allem bei Arterieller Hypertonie mit Neigung zur Thrombose) sein und gegen Fieber helfen.

Geschichte

Schon im Altertum war die Schafgarbe bekannt als Heilpflanze bei den Germanen, der indigenen Bevölkerung Amerikas und in China, wo sie auch für das Schafgarbenorakel verwendet wurde. In der Ilias (11. Gesang, Vers 822ff.) wird sie genannt als Mittel zur Wundheilung und zur Stillung von Blutungen.

Mythologie

Schon in der Antike spielte die Schafgarbe in der Mythologie eine große Rolle. Eine griechische Sage berichtet, wie Achilles mit Schafgarbe die Wunden seiner Feinde behandelte. Diese soll aus den Rostspänen von seinem Speer, die auf das Schlachtfeld fielen, entstanden sein. So erhielt sie auch ihren lateinischen Namen, Achillea, der sich vom Namen des Helden Achilles ableitet. Doch auch bei den Kelten war die Schafgarbe ein beliebtes Kraut. Die Druiden schätzten die magischen Eigenschaften des Krautes für Orakel zur Weissagung und auch zur Vorhersage des Wetters.

© 2026 coquina.de