Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Fast ein Allheilmittel: die Schafgarbe

Mo, 05.08.2024 - 10:10

Auf Wiesen, Trockenrasen, Weiden und am Wegesrand ist die Schafgarbe zu finden. Sie mag es trocken und sonnig und ist dabei anspruchslos, widerstandsfähig gegen Dürre, Hitze und Kälte und sehr anpassungsfähig an unterschiedliche klimatische Bedingungen.

Ihre Inhaltsstoffe, namentlich Bitterstoffe, zu den sekundären Pflanzenstoffen zählende Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle, machen die Schafgarbe bereits seit der Antike zu einer gern und viel verwendeten Heilpflanze. So geht ihr botanischer Name, *Achillea millefolium*, auf den griechischen Sagenhelden Achilles zurück. Dieser soll seine eigenen und auch die Wunden anderer mit der Schafgarbe behandelt haben. Die deutsche Bezeichnung der Schafgarbe leitet sich von weidenden Schafen ab, welche offenbar eine Vorliebe für die zarten Blätter haben. Zudem will man beobachtet haben, dass kranke Schafe das Kraut vermehrt fressen. „Garbe“ stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „gesund machen“.

In der Heilkunde gilt die Schafgarbe als „Allerheilmittel“ und wird sowohl innerlich – in Form von Tee, Tropfen oder Dragees – als auch äußerlich zur Linderung vielfältiger Beschwerden eingesetzt. Zu den äußerlichen Anwendungen zählen Wickel (z.B. Leberwickel) und Sitzbäder. „Dank der Bitterstoffe wirkt die Schafgarbe appetit- und verdauungsfördernd, entblähend und leberstärkend, dank der Flavonoide krampflösend, entzündungshemmend und antibakteriell“, erläutert Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch die Gerbstoffe und die ätherischen Öle tragen zur entzündungshemmenden sowie blutstillenden Wirkung bei.“ Insbesondere eignet sich die Schafgarbe mit ihrem Wirkungsspektrum zur Linderung von Menstruationsbeschwerden und Beschwerden in den Wechseljahren.

Am häufigsten werden das so genannte Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*), eine Mischung aus getrockneten Blütenständen, Blättern und Stielen, sowie die getrockneten Blüten (*Millefolii flos*) verwendet. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist in den Blüten höher als in den Blättern und dort höher als in den Stielen.

Wer Schafgarbe selbst sammeln möchte, tut dies am besten zwischen Juli und September. In der Mittagszeit ist der Gehalt an ätherischen Ölen in den Blüten und Blättern am höchsten. Damit die mehrjährige Pflanze wieder nachwachsen kann, soll bei der Ernte mindestens eine Handbreit der Pflanze stehen bleiben. Zu meiden sind Standorte wie Straßenränder, verschmutzte Stellen, stark gedüngte Wiesen und beliebte Hundespazierwege. Die abgeschnittenen Triebe trocknet man lose oder zu Sträußchen gebunden an einem luftigen, aber schattigen und überdachten Ort und bewahrt sie anschließend in einem luftdichten Gefäß auf.