

Mehr als nur Mauerblümchen: Schafgarbe als allbekannte Alleskönnerin

Wegrandbewohner

Die Schafgarbe ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt und aufgrund ihrer wertvollen Eigenschaften eine der wichtigsten Pflanzen in der Frauenheilkunde. In der heutigen Zeit wird das unscheinbare Kraut jedoch kaum noch genutzt. Im Rahmen der Reihe „Wegrandbewohner“ stellt der Naturschutzbund die „Tausendblättrige“ vor.

Ob groß oder klein, jede*r kennt die die kleinen weiß-rosa Blüten, die uns von Mai bis September an Wegrändern begleiten. Die Schafgarbe verdient ihren Namen redlich, denn Schafe grasen sie mit Vorliebe. Ihr botanischer Name *Achillea millefolium* geht tatsächlich auf den griechischen Sagenheld Achilles zurück, der bereits mithilfe der Schafgarbe die Wunden und Verletzungen seiner Krieger geheilt haben soll.



© Wolfgang Schruf

Kleine Blüten, große Wirkung

Die Schafgarbe ist eine genügsame Pflanze, die man vor allem auf trockenen Wiesen, Äckern, an Wegrändern, Schotterflächen oder Böschungen findet. Sie zählt zur Pflanzenfamilie der Korbblütler (Asteraceae) und kann eine Höhe von bis zu 60 Zentimetern erreichen. Ihre schirmartigen Blütenrispen bestehen aus zahlreichen kleinen weißen bis rosa Blütenköpfen, von denen jeder aus vier bis sechs Blütenblättchen besteht. Der aufrechte und verzweigte Stängel der Schafgarbe ist leicht behaart, und an ihm setzen schmale, feine Laubblätter abwechselnd seitlich an. Das winterharte Kraut blüht den ganzen Sommer bis zum Herbst und versorgt mit seinen vielen kleinen Blüten und seiner zarten Blattstruktur unzählige Bienen, Schmetterlinge und andere bestäubende Insekten mit Nahrung.

Bei uns Menschen findet die Schafgarbe seit Jahrhunderten als "Allheilmittel" Verwendung: Sie soll verdauungsfördernd, blutstillend und entzündungshemmend wirken. Da die enthaltenen Bitterstoffe die Verdauung anregen soll, wird das Kraut zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Auch bei Blasenentzündungen und Erkältungen soll die Schafgarbe aufgrund ihrer ätherischen Öle Linderung verschaffen. Besonders aber ist die Verwendung der Schafgarbe in der Frauenheilkunde hervorzuheben: Durch ihre ausgleichende und krampflösende Wirkung hilft sie bei zu starker wie auch schwacher

Menstruation und lindert Menstruationsschmerzen.

Naturschutzbund-Tipp:

Sowohl die Blätter, die Blütenknospen als auch die Blüten der Schafgarbe können frisch, gedünstet oder getrocknet genutzt werden. Soll die Schafgarbe getrocknet werden, ist die Ernte während der Mittagshitze besonders empfehlenswert, da zu diesem Zeitpunkt die ätherischen Öle in den Blüten und Blättern am intensivsten konzentriert sind. Beim Ernten sollte die Pflanze etwa eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten werden, um ein erneutes Wachstum der Schafgarbe zu ermöglichen.

Salat: Frische Blätter und Blüten fein geschnitten im Salat, liefern einen würzigen Geschmack sowie Kalium und Kupfer.

Tee: Blüten können getrocknet als Tee aufgebrüht werden, welcher bei Erkältungen, Frauenbeschwerden und Bauchweh Abhilfe schafft.

Öl: Ein Ölauszug aus den Blüten kühlt rote Haut, beruhigt Reizungen und wirkt antibakteriell.