



ACHILLEA MILLEFOLIUM



Carolina Gisel Matti



STECKBRIEF

Name Achillea millefolium / Gemeine Schafgarbe
Familie Korbblütler / Asteraceae



Schafgarbe soll das Heilkraut der Schafe sein. Offenbar wurde früher beobachtet, dass kranke Schafe speziell viel Schafgarbe fressen.

<u>Verwendete Droge</u>	Millefolii flos / Schafgarbenblüte: die getrockneten Blütenstände.
<u>Inhaltsstoffe</u>	Ätherisches Öl, Bitterstoffe und Flavonoide.
<u>Wirkungen</u>	Krampflösend, antimikrobiell, gallentreibend, verdauungsfördernd, adstringierend und entzündungshemmend.
<u>Indikationen</u>	Hauptsächlich gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden.
<u>Kontraindikationen</u>	Korbblütlerallergie, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 12 Jahre.
<u>Unerwünschte Wirkungen</u>	Selten Kontaktallergien (Schafgarbendermatitis).
<u>Interaktionen</u>	Keine bekannt.
<u>Zubereitung und Dosierung</u>	Zubereitungen: Trockenextrakt in Dragees, Tinktur in Tropfen, Homöopathische Urtinktur in Tropfen. Dosierung: Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage. Teeaufguss: 3- bis 4-mal täglich eine Tasse Schafgarbentee zwischen den Mahlzeiten trinken. Tagesdosis: 4,5 g. Bereitung eines Teeaufgusses: 2 g fein geschnittenes Schafgarbenkraut mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 bis 15 Min. abseihen. Für Sitzbäder wird ein Aufguss von 100 g Schafgarbenkraut auf 1 bis 2 L Wasser zubereitet, der nach 20-minütigem Ziehen dem Badewasser zugegeben wird.

BOTANIK

Der deutsche Name „Schafgarbe“ hängt anscheinend damit zusammen, dass Schafe das Kraut gerne fressen.

<u>Vorkommen</u>	In der subtropischen bis gemässigten Zone Eurasiens beheimatet. In ganz Europa sind sie bis zum Polarkreis und auch in den Alpen heimisch. Die weissen Blütensträusse der Schafgarbe findet man überall in Wiesen, Weiden, an Strassenrändern und Böschungen.
<u>Statur</u>	30 – 60 cm hoch.
<u>Blätter</u>	Mehrfach fiederschnittig mit zahlreichen, sehr schmalen Fiedern.
<u>Blüten</u>	Blütenköpfchen stehen in Doldenrispen endständig am oben stark verzweigten Stängel. Sie sind mit 5 bis 8 mm im Durchmesser relativ klein und tragen 4 bis 6 weiße bis rosarote rundliche Zungenblüten und nur wenige blasse gelbe Röhrenblüten.

Geschichte

Der Gattungsname Achillea bezieht sich auf Achilles, den sagenhaften Helden des trojanischen Krieges. Achilles soll die Pflanze als Droge entdeckt und zur Wundheilung verwendet haben. Das Artepitheton millefolium bezieht sich auf die Form der Blätter. Diese sind mehrfach fiederschnittig mit vielen, sehr schmalen Fiedern („tausend Blättern“).