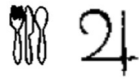


Achillea millefolium - Schafgarbe



Pflanzenfamilie: *Asteraceae* - Korbblütler

Lebensdauer: ausdauernd, immergrün

Standort: häufig an Wegrändern, Feldrainen; Pionierpflanze

Pflanzenhöhe: bis ≈ 70 cm

Blätter: wechselständig (mit grundständiger Laubblattrosette); doppelt bis dreifach fiederschnittige, schmal-lanzettliche Blätter

Blütezeit: Juni - Oktober

Blütenstand: rispige Scheindolde mit vielen, kleinen Blütenkörbchen

Blüte: Blütenkörbchen mit 5 weißen (selten rosafarbige bis kaminrote) randständigen Zungen- u. unscheinbaren weiß-grauen Röhrenblüten

Frucht: Nuss

Besonderheiten: Aufgrund der relativ hohen Gehalte an Bitterstoffen und ätherischen Öle gilt die Schafgarbe als ***Amarum aromaticum***.

Insbesondere die Blüten haben einen rel. hohen Gehalt an **ätherischem Öl**, welches Proazulene enthält, aus denen bei der Destillation das blaue (Cham-) Azulen entsteht.

Küche: als Würzkraut bei Salaten, Suppen, fettem Essen

Heilkunde: Die Bitterstoffe machen die Schafgarbe zu einem appetitanregenden und verdauungsfördernden Mittel, das bei Magen-, Darm- u. Gallenbeschwerden hilft. Das im ätherischen Öl enthaltene Proazulen wirkt desinfizierend, entzündungshemmend u. krampflösend. Schafgarbe stillt zudem äußere Blutungen, weshalb sich Abkochungen der Pflanze gut zur Wundbehandlung eignen.

Etymologie: Der Gattungsname geht vmtl. auf **Achilles**, den Helden des Trojanischen Krieges, zurück, der vom heilkundigen Zentauren Chiron in der Heilkunde unterwiesen wurde und die Pflanze zur Heilung seiner Krieger angewandt haben soll. Aufgrund der blutstillenden Wirkung wurde die Schafgarbe in frühere Zeiten auch als Soldatenkraut oder als **Jod der Wiese** bezeichnet. Der Artname *millefolium* ist eine

Lehnübersetzung vom griech. myrióphyllon, was «mit unzähligen Blättern» bedeutet.

Schafgarbe – *Achillea millefolium*

