

Wildkräuterhandbuch

des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

Gemeine Schafgarbe

Lateinischer Name: Achillea millefolium
weitere Namen: Soldatenkraut, Achilleskraut, Gänsezunge



BOTANISCHE MERKMALE:

- **Wuchs(-höhe):** 50-100cm
- **Wurzel:** ausgeprägtes, kriechendes Wurzelwerk
- **Blatt:** zierlich, länglich, gefiedert, wechselständig
- **Blüte:** Korbbütler; viele kleine weiße bis rosafarbene Blüten
- **Blütezeit:** Mai bis August (= Erntezeit)
- **Frucht:** gelb bis gräulich, geflügelt
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Wurzeln
- **Erntezeit:** ganzjährig, vor allem im Hochsommer. Die Blätter schmecken jedoch mit zunehmender Größe bitter, weswegen sich vor allem junge Pflanzenteile und die Blüte für die Verwendung eignen.
- **Standort:** vollsonnige Plätze mit eher durchlässigen, trockenen und nährstoffreichen Böden
- **Weitere Kennzeichen:** Hat einen angenehm süßen Geruch, wenn man Pflanzenteile zerreibt. Stängel der Schafgarbe sind recht stabil und mit feinen Drüsenhaaren ausgestattet.

HEILWIRKUNGEN UND INHALTSSTOFFE:

Die Schafgarbe kann äußerlich wie die Kamille verwendet werden, vor allem bei entzündlichen Hauterkrankungen und Bindegewebsschwäche. Außerdem wirkt sie innerlich gegen Magenverstimmung, Krämpfe und Bluthochdruck. Die Schafgarbe enthält besonders viele ätherische Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe, außerdem Salizylsäure.

KONKRETE ANWENDUNGEN UND REZEPTE/ PRAKTISCHE TIPPS:

Tee: 2 TL getrocknete Schafgarbe mit 300ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen > Hilft bei Verdauungsbeschwerden.

Kräuterquark: Junge Blätter der Schafgarbe mit anderen Kräutern wie Petersilie, Giersch oder Schnittlauch hacken und unter den Quark mischen. Die Blüten als Zierde obendrauf streuen.