

Schafgarbe

Achillea millefolium, Millefolii herba, Millefolii flos

A detailed botanical illustration of a Schafgarbe (Achillea millefolium) plant. The plant features a central stem with finely divided, fern-like leaves and a cluster of small, white, daisy-like flowers at the top. To the right of the plant is a clear glass jar with a wide mouth, containing a dark, granular substance, likely dried plant material. A magnifying glass is positioned to the right of the jar, focusing on the plant's leaves. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural habitat.

**Pflanzenmonographie nach
aktuellem Forschungsstand**

Schafgarbe

Achillea millefolium, *Millefolii herba*, *Millefolii flos*

Ihren Fachnamen *Millefolium* („Tausendblatt“) hat die Schafgarbe aufgrund ihrer mannigfachen, sehr eng stehenden Blätter erhalten. Sie sind schmal und zart sowie fiederspaltig. Die ausdauernde Pflanze gehört zu den Korbblütlern und wächst in eine Höhe von 20–80 cm. Aus der kriechenden Wurzel erheben sich blühende Stängel. Die Blüten selbst sind meist weiß, bisweilen auch lila bis dunkelrot. Die Schafgarbe ist in Europa verbreitet, in Vorderasien und Nordamerika. Sie ist nicht sehr anspruchsvoll, wächst auch auf trockenen Böden, auf Brachland und Schuttplätzen sowie an Wegesrändern, aber auch auf Äckern und Wiesen. Zur Droge verarbeitet werden das Blatt und die Blüte. Die Schafgarbe für die pharmazeutische Nutzung stammt zumeist aus Wildsammlungen in Osteuropa und Südosteuropa. Therapeutisch wirksam sind ätherisches Öl, Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe, Flavonoide, Phenylcarbonsäuren, DicaFFEoylchinasäurederivate, Sterole und Triterpene. Schafgarbe wirkt antibakteriell, spasmolytisch, adstringierend, antiphlogistisch, sekretionsfördernd und choleretisch.

Der lateinische Fachname (*Achillea millefolium*) bezieht sich in seinem ersten Teil auf eine Passage in der Ilias (XI, 828–848), in der eine heilsame Salbe und eine bittere Wurzel zur Wundversorgung und Blutstillung erwähnt werden. Achilleus soll den Gebrauch der Salbe von dem Zentauren Chiron erlernt haben. Die Schafgarbe wird an dieser Stelle allerdings nicht erwähnt, es handelt sich also um eine spätere Zuschreibung. Dioskurides erwähnt sie unter dem Namen στρατιώτης χιλιόφυλλος (der Soldat mit den tausend Blättern) und schreibt ihr eine gute Wirkung auf Blutflüsse, Geschwüre und Fisteln zu. In der mittelalterlichen Kräuterbuchliteratur erscheint die Schafgarbe zumeist als blutstillendes Mittel, bei Hildegard von Bingen wird sie erwähnt. Hieronymus Bock und Petrus Andreas Matthiolus beschreiben im 16. Jahrhundert ihre Verwendung als Wundkraut. Belegt sind auch Verwendungen in der Gynäkologie und bei Verdauungsbeschwerden.

Die Kommission E gibt in ihrer Monographie für das Blatt und das Kraut als Indikationen für die innere Anwendung Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden wie leichte Krämpfe im Magen-Darm-Bereich an. Zur äußeren Anwendung (Sitzbäder) wird die Schafgarbe gegen schmerzhafte Krampfstände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau empfohlen. Umfänglicher gibt die WHO in der zweiten Kategorie der Indikationen (*Uses described in well-established documents*) in ihrer Monographie für das Kraut an: innerliche Anwendung bei Appetitverlust, gewöhnlicher Erkältung, dyspeptischen Beschwerden wie leichten Krämpfen des gastrointestinalen Trakts, als galletreibendes Mittel und zur Behandlung von Fieber,

äußerlich bei Hautentzündungen und Wunden sowie in Form eines Sitzbades bei Krämpfen aufgrund menstrueller Störungen. In der dritten Kategorie (Traditionelle Medizin) wird der schillernde orale Gebrauch als milchförderndes, blutungsstillendes und entspannendes Mittel angegeben, als Einschlafhilfe, als Tonikum und als Mittel gegen Prostatitis, Schwindel sowie Kahlköpfigkeit. Zur äußerlichen Behandlung werden in der dritten Kategorie Hämorrhoiden, Hämatome und Verbrennungen verzeichnet. Einen Gebrauch aufgrund klinischer Daten (erste Kategorie) gibt die WHO nicht an. Das HMPC gibt als Indikation für die Blüte an – ausschließlich in traditioneller Verwendung: zeitweiser Verlust des Appetits, symptomatische Behandlung von leichten spasmodischen gastrointestinalen Beschwerden einschließlich Blähungen und Flatulenz, Behandlung oberflächlicher Wunden, symptomatische Behandlung leichter Krämpfe, die im Rahmen der Menstruation auftreten. Für das Kraut gibt das HMPC auch ausschließlich den Gebrauch aufgrund der Tradition an: Die Indikationen sind exakt dieselben wie bei denjenigen der Blüte. ESCOP gibt nur eine Monographie für das Kraut heraus: zum innerlichen Gebrauch verzeichnet es den Appetitverlust, Verdauungsbeschwerden wie leichte Krämpfe im abdominalen Bereich, zum äußerlichen Gebrauch die unterstützende Behandlung kleiner Wunden, leichte Entzündungen der Haut und der Schleimhäute; ferner den Gebrauch als Insektenabwehrmittel, ebenso das Sitzbad bei Krämpfen des kleinen Beckens. Es gibt laut ESCOP keine klinischen Studien zur Schafgarbe. Das *Europäische Arzneibuch* gibt eine Monographie für das Kraut heraus.

Quellen

Wenigmann, Margret: Phytotherapie. Arzneidrogen – Phytopharmaka – Anwendung, München 2017, 189 f.; Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen – Anwendung – Therapie, Stuttgart ⁴2014, 232 f. 249 f. 268 f. 461. 652 f.; Fintelmann, Volker; Weiss, Rudolf Fritz; Kuchta, Kenny: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart ¹³2017, 126 f.; Schulz, Volker; Hänsel, Rudolf: Rationale Phytotherapie. Ratgeber für Ärzte und Apotheker, Berlin u. a. ⁵2004, 353; Millefolium, in: Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 3. Nachdruck der Ausgabe Leipzig 1938, Hildesheim, Zürich, New York 2016, Bd. 3, 1911–1919, <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/Madaus-Lehrbuch/19111919-a.htm>; Kommission E: Achillea millefolium (Schafgarbe) (1990), <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Kommission-E-Monographien/achillea-millefolium-schafgarbe.htm>; Herba Millefolii, in: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants Vol. 4, Genf 2009, 179–191; HMPC: Community herbal monograph on Achillea millefolium L., flos, London 2010; HMPC: Community herbal

monograph on *Achillea millefolium* L., herba, London 2011; *Millefolii herba*, in: ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, second edition, supplement 2009, Exeter, Stuttgart, New York ²2009, 175–183; Yarrow (Mono Number 1382), in: European Pharmacopeia 9.0, Revision 9.6 (online), Strasbourg 2016, 2018, 1564 f.