

Schafgarbe - Ist das Unkraut? Kann das weg?



Bitte stempeln Sie die Schafgarbe nicht als Unkraut ab! Diese nährstoffreiche Pflanze kann man nicht nur essen, sie hat auch viele positive und heilende Wirkungen auf den ganzen Körper. Und nicht zuletzt dient sie unzähligen Falterarten und anderen Insekten als Nahrungsquelle und unterstützt so die Artenvielfalt der Kerbtierchen [1].



Der Sage nach hat Achilles die Schafgarbe zur Heilung seiner Ferse verwendet (den Rat bekam er von der Göttin Aphrodite). Daher stammt auch der erste Teil des lateinischen Namens „*Achillea millefolium*“ [2]. Tatsächlich besitzt die Schafgarbe, äußerlich als wässriger Extrakt bzw. Umschlag angewendet, einen blutstillenden und entzündungshemmenden Effekt [3, 4]. Den zweiten Teil des botanischen Namens

verdankt die Schafgarbe ihren eingeschnittenen Blättern. Zählt man die kleinsten Abschnitte zusammen, kommt man auf einige Hundert Blättchen, weswegen die Pflanze auch „Tausendblatt“ oder eben „millefolium“ genannt wird. Die Gewöhnliche Schafgarbe wächst gern auf trockenen Wiesen, Weiden, Schuttplätzen und an Wegrändern [2].

Gesundheit

Die Schafgarbe ist eine der Heilpflanzen mit der ältesten volksmedizinischen Tradition. In China wird sie angeblich bereits seit 4000 Jahren verwendet [3]. Üblich ist die Anwendung in Form von Tees oder Tinkturen aus Blättern oder Blüten bei leichten krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich oder bei Blähungen, leichten krampfartigen Menstruationsbeschwerden sowie bei Leber- und Gallenstörungen [1].



Die Schafgarbe enthält bis zu 1% ätherisches Öl [3], das ihr einen charakteristisch aromatischen Duft verleiht. Daneben enthält die Pflanze aus der Familie der Korbblütler Bitterstoffe, aufgrund derer ihr eine appetitanregende Wirkung zugesprochen wird [1]. Dies macht sie unter anderem interessant für den Einsatz bei therapie- und krankheitsbedingter Appetitlosigkeit, wie sie häufig bei Krebspatienten vorkommt. Hier wird das Trinken eines Schafgarbe-Tees 30 Minuten vor der Mahlzeit empfohlen [1].

Der traditionelle Einsatz als Heilkraut basiert unter anderem auf der antioxidativen bzw. entzündungshemmenden Wirkung der Schafgarbe [5]. Diese Eigenschaften der Pflanze konnten mittlerweile in Laborstudien belegt werden [1] und sind gleichzeitig Ausgangspunkt weiterer Forschungsaktivitäten, da antioxidative und entzündungshemmende Substanzen zwei wesentlichen Ursachen von Krebs entgegenwirken. Bereits vor circa 10 Jahren konnten erste Hemmstoffe für Tumorzellen aus der Schafgarbe identifiziert werden [6]. Derzeit untersucht man, um welche

Mechanismen es sich hier genau handelt [7, 8]. Alle Ergebnisse in diesem Bereich beruhen auf Zell- oder Tierversuchen und sind noch nicht auf den Menschen übertragbar. Sie geben allerdings Hinweise auf das Potential der Schafgarbe.

Ernährung



Die jungen Blätter und Blüten werden in der Küche beispielsweise als Gewürzkraut für Kräuterquark, -butter, -brote sowie für Gemüse, Suppen, Aufläufe und als Salatbeigabe verwendet [2]. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Die bekannte Gründonnerstagsuppe enthält neben Beifuß, Brennnessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Gundelrebe (Gundermann), Löwenzahn, Spitzwegerich und Wiesenkerbel auch Schafgarbe [1]. Ihr intensiver Geschmack wird als herb-leicht scharf bezeichnet [3], weswegen man sie eher in kleineren Mengen beimischt und die älteren, würzigeren Blätter lieber trocknet und für Tees verwendet. Freuen Sie sich schon auf unsere Tipps zum Wildkräutersammeln und auf passende Rezepte in der nächsten Woche.

Quellen

1. Pfister, T. and R. Stiller, *Heilkräuter im Garten – pflanzen, ernten, anwenden*. 1. Auflage ed. 2014, Bern: Haupt Verlag.
2. Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), *LfL-Information: Essbare Wildkräuter – Kulturlandschaft auf dem Teller*. 2011: Freising.
3. Fleischhauer, S.G., J. Guthmann, and R. Spiegelberger, *Enzyklopädie – Essbare Wildpflanzen*. 2013: at-Verlag.
4. F., M.-L.M., et al., *Medicinal Plant Extracts and Their Use As Wound Closure Inducing Agents*. *Journal of Medicinal Food*, 2019. **22**(5): p. 435-443.
5. Stojanovic, G., et al., *In vitro antimicrobial activity of extracts of four Achillea species: the composition of Achillea clavennae L. (Asteraceae) extract*. *J Ethnopharmacol*, 2005. **101**(1-3): p. 185-90.
6. Csupor-Löffler, B., et al., *Antiproliferative effect of flavonoids and sesquiterpenoids from Achillea millefolium s.l. on cultured human tumour cell lines*. *Phytother Res*, 2009. **23**(5): p. 672-6.
7. García-Risco, M.R., et al., *Biological Activities of Asteraceae (Achillea millefolium and Calendula officinalis) and Lamiaceae (Melissa officinalis and Origanum majorana) Plant Extracts*. *Plant Foods for Human Nutrition*, 2017. **72**(1): p. 96-102.

8. Mouhid, L., et al., *Yarrow supercritical extract exerts antitumoral properties by targeting lipid metabolism in pancreatic cancer*. PLoS One, 2019. **14**(3): p. e0214294.
-