

Tanja Begerow

Pflanzen- Porträt:

Schafgarbe

Wunderschön anzusehen mit ihren zahllosen weißen, gelben, rosafarbenen oder roten Blüten ist die Schafgarbe: eine nützliche und bei Kaninchen sehr beliebte Pflanze im Sommer.



Die Schafgarbe

(*Achillea millefolium*)



Die **Gewöhnliche Schafgarbe** (*Achillea millefolium*) - eine fast jedem bekannte Pflanze - ist nicht nur bei Schafen beliebt, sondern steht auch bei Kaninchen ganz hoch im Kurs. Doch der Korbblütler ist nicht nur eine überaus beliebte Futterpflanze, sondern besitzt auch durchaus vielfältige und nützliche Heikräfte.



Die Familie der Korbblütengewächse beinhaltet etliche Pflanzen, unter anderem die Gattung der *Achillea* (Schafgarben). Diese Gattung enthält etwa 150 bis 200 Arten, wobei die bekanntesten die schon erwähnte **Gewöhnliche Schafgarbe** und die **Goldgarbe** (*Achillea filipendulina*) sind.



Während die Gewöhnliche Schafgarbe in unserer Klimazone wild wächst, kommt die Goldgarbe ursprünglich aus dem Kaukasusraum und ist bei uns vor allem als Zuchtform zu finden. Im Folgenden geht es daher um die Gewöhnliche Schafgarbe.

Die Heilpflanze hat an ihren Standort keine hohen Ansprüche. Sofern der Boden nicht zu nass ist, gedeiht sie an fast jedem Ort. Daher verbreitet sie sich auch relativ einfach. Die Schafgarbe bildet einen Wurzelstock, mit dem sie auch überwintert. Frost kann ihr so nichts anhaben.



Die Blätter sprießen im zeitigen Frühjahr, sind sehr feingliedrig gefiedert und verbreiten einen recht charakteristischen, krautigen Duft.

Je nach Witterung erscheinen die ersten zarten Blätter der Schafgarbe schon sehr früh im Jahr oder ziehen sich in manchen Gegenden gar nicht vollständig in die Erde zurück. Daher kann man mancherorts sogar im Winter feine Schafgarbenblätter ernten.

Auch als Speise für Menschen machen sich die jungen Blätter in einem Wildkräutersalat sehr gut. Die Blüte der Schafgarbe beginnt im Juni und dauert bis in den späten August an. Sie ist eine wertvolle Bienen- und Schmetterlingsfutterpflanze. Daher sollten möglichst alle Blüten stehen gelassen und nur die Blätter gepflückt werden. Unsere Kaninchen mögen diese in der Regel sowieso lieber als die Blüten.

Das Heilkraut blüht nicht nur weiß, es kann als „Goldgarbe“ auch gelbe Blüten zeigen. Außerdem sind weitere, diverse Zuchtformen mit zum Beispiel pinkfarbenen oder dunkelroten Blüten zu erwerben.

Inhaltsstoffe der Schafgarbe sind ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide. Die Pflanze ist ein „großes“ Heilkraut, das bedeutet, sie kann auf vielfältige Art und Weise eingesetzt werden.

Sowohl bei Menschen als auch bei Tieren kann sie bei diversen Erkrankungen hilfreich sein. Ihre Wirkungen sind unter anderem verdauungsfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, appetitanregend und blutstillend.

Die Schafgarbe ist also überaus hilfreich bei Magen-Darm-Erkrankungen wie Magenschmerzen, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen. Außerdem können mit dem Kraut äußerlich kleinere, auch blutende, Wunden behandelt werden.



Die Bitter- und Gerbstoffe wirken außerdem positiv auf Leber- und Gallenwege.

Durch ihre beruhigende und antientzündliche Wirkung kann sie ebenso bei Blasenentzündungen eingesetzt werden. Nach Operationen - besonders bei Weichteiloperationen - ist die Schafgarbe oftmals eines der Kräuter, die vom Kaninchen als erstes wieder als Nahrung angenommen werden.

Das Kraut kann aber auch völlig unabhängig von Erkrankungen problemlos in der täglichen Wiesenmischung mit angeboten werden. Die Schafgarbe ist gut verträglich und eignet sich auch zum „Anfüttern“ von Tieren, die bisher keine Wiesen-ernährung kennengelernt haben. Die überall zu findende Pflanze ist auf dem Speiseplan der Kaninchen sehr beliebt.



Pflanzendarstellung in Anlehnung an: „Lehrbuch der Phytotherapie“, Fintelmann/Weiss, Hippokrates Verlag; „Heilpflanzenpraxis heute - Arzneipflanzenporträts“, Bäumler, Elsevier Verlag

