



© Aiwok - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

Artikel-Nr: 15218

187

Schafgarbe

Achillea millefolium

An den sonnigen Bereichen von Wiesen und Wegrändern findet man die angenehm duftende mehrjährige Schafgarbe mit einer Wuchshöhe von bis zu 80 Zentimetern. Im Frühjahr bildet sich zunächst eine Blattrosette, aus der später der Stängel mit seinen Blättern und Blüten herauswächst. Ihre auffälligen, endständigen Blütenstände sind schirmrispenartig gewachsen, mit kleinen bis 6 mm großen gelb-weißen Blüten, die von Mai bis Juni erscheinen. Als Heilpflanze ist die Schafgarbe seit den Zeiten des Dioskurides bekannt. Wirkende Kräfte: Weil die Schafgarbe unter anderem progesteronähnliche Phytohormone enthält, hilft sie bei fast allen Beschwerden, die typisch für Frauen sind, beispielsweise das prämenstruelle Syndrom und Beschwerden der Wechseljahre. Aber auch bei Verda

Naturstandort: Die Schafgarbe ist in vielen Ländern Nordeuropas, Nordasiens aber auch in den USA und Kanada heimisch. Pollen der Schafgarbe wurden selbst im berühmten 49.000 Jahre alten Blumengrab vom Shanidar im heutigen Irak gefunden.

Anzucht: Die Aussaat der Samen erfolgt am besten im Frühjahr in kleinen Töpfen. Als Lichtkeimer werden die Samen lediglich leicht angedrückt. Die jungen Sämlinge werden dann im Garten oder in Kübel im Abstand von 20 Zentimetern pikiert (umgetopft). Letzteres ist durchaus empfehlenswert, da die Schafgarbe unbeachtet zum Überwuchern neigt.

Standort: Die Schafgarbe mag gerne sonnige Standorte. Der Boden kann sandig oder lehmig sein.

Pflege: Die Schafgarbe verträgt auch lange Trockenperioden ohne Probleme, reagiert aber auf Staunässe. Sie vermehrt sich über kurze Ausläufer und kann im Frühjahr und Herbst auch über Teilung vermehrt werden. Da der Wurzelstock eine Länge von bis zu einem Meter erreicht, sollten Sie bei Kübelpflanzung einen tiefen Topf wählen. Verwendet werden die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze im Juli und August. Schneiden Sie das Kraut etwa 20 cm über dem Boden ab. Binden Sie kleine Bündel aus den Pflanzen und hängen Sie sie mit den Blüten nach unten an einen trockenen, schattigen Ort. Sobald die Pflanzen trocken sind, hängen Sie sie ab, zerkleinern sie am besten mit einer Schere und bewahren sie kühl, trocken und lichtgeschützt auf.

Im Winter: Die Schafgarbe ist winterhart bis -30°C. Da sie relativ spät austreibt, wird sie aber manchmal vorher vom Unkraut überwuchert.