

Schafgarbe – die stille Heilerin am Wegesrand

Wer im Sommer über Wiesen, Feldränder oder sonnige Wegränder spaziert, begegnet ihr oft, ohne sie gleich zu bemerken: der Schafgarbe. Mit ihren feinen, gefiederten Blättern und den vielen kleinen weißen bis zart rosafarbenen Blüten wirkt sie auf den ersten Blick bescheiden. Doch gerade diese unscheinbare Pflanze gehört zu den traditionsreichen Heilpflanzen Europas.



Ihr botanischer Name lautet *Achillea millefolium*. „Millefolium“ bedeutet so viel wie „tausendblättrig“ und beschreibt die fein zerteilten Blätter sehr treffend. Der Name *Achillea* erinnert an Achilles, den Helden der griechischen Mythologie. Der Überlieferung nach soll die Pflanze schon in der Antike zur Versorgung von Wunden genutzt worden sein. Auch im Volksmund trägt sie viele Namen, etwa Achilleskraut, Bauchwehkraut oder Frauenkraut.

In der Kneipp-Lehre hat die Schafgarbe ihren Platz vor allem in der Säule der Heilpflanzen. Sebastian Kneipp schätzte einfache, heimische Pflanzen, die den Menschen im Alltag begleiten können. Die Schafgarbe passt wunderbar in dieses Denken: Sie wächst direkt vor unserer Haustür, ist robust, genügsam und verbindet altes Erfahrungswissen mit moderner Pflanzenheilkunde.

Traditionell wird Schafgarbe vor allem bei leichten Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen verwendet. Auch bei leichten krampfartigen Beschwerden im Bauchraum, etwa im Zusammenhang mit der Menstruation, wird sie in der Pflanzenheilkunde eingesetzt. Äußerlich finden Zubereitungen aus Schafgarbe traditionell bei kleinen oberflächlichen Wunden Anwendung.

Typisch für die Schafgarbe sind ihre Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und ätherischen Öle. Gerade die Bitterstoffe machen sie zu einer interessanten Pflanze für die Verdauung. Sie erinnern uns daran, dass nicht alles im Leben süß sein muss, um gutzutun. Ein kleiner bitterer Impuls kann manchmal genau das sein, was Körper und Geist wieder in Bewegung bringt.

Für den Alltag eignet sich Schafgarbe zum Beispiel als Tee. Dafür wird getrocknetes Schafgarbenkraut mit heißem Wasser übergossen und nach einigen Minuten Ziehzeit abgeseiht. Der Geschmack ist würzig, leicht herb und etwas bitter. Wer mag, kann Schafgarbe mit mildereren Kräutern wie Melisse, Minze oder etwas Frauenmantel kombinieren. Im Sommer passt sie auch gut in eine kleine Kräuter-Auszeit am Nachmittag: eine Tasse Tee, ein schattiger Platz, ein paar bewusste Atemzüge — und plötzlich wird aus einem gewöhnlichen Moment ein kleiner Kneipp-Moment.

Auch für die Naturbeobachtung ist die Schafgarbe spannend. Ihre Blüten werden gerne von Insekten besucht, und ihre widerstandsfähige Art macht sie zu einer echten Überlebenskünstlerin. Sie wächst dort, wo andere Pflanzen längst beleidigt die Blätter hängen lassen würden: auf trockenen Wiesen, an Wegrändern und auf eher mageren Böden. Vielleicht ist genau das ihre stille Botschaft: nicht viel brauchen, gut verwurzelt bleiben und trotzdem blühen.

Beim Sammeln gilt wie immer: Nur Pflanzen verwenden, die eindeutig bestimmt sind, und nur an unbelasteten Orten sammeln — also nicht direkt an Straßen, Hundewiesen oder gespritzten Feldrändern. Außerdem sollte man nur so viel nehmen, wie man wirklich braucht, und genügend Blüten für Insekten stehen lassen. Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten Schafgarbe meiden oder vorher fachkundigen Rat einholen.

Die Schafgarbe zeigt auf schöne Weise, was Kneipp auch heute noch bedeuten kann: achtsam durch die Natur gehen, heimische Pflanzen neu entdecken und einfache Anwendungen mit Maß und Verstand in den Alltag holen. Manchmal liegt das Heilsame nicht weit entfernt, sondern blüht direkt am Wegesrand.

