

Gemeine Schafgarbe

Achillea millefolium

Asteraceae · Achillea · Asterales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- Entzündungshemmend
- Antimikrobiell
- Schmerzlindernd
- Harntreibend
- Blutstillend
- Antioxidativ
- Leberstimulierend

ANWENDUNG

- Tee
- Umschlag
- Badezusatz

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Frauenkrankheiten,

Äußerlich: kann sie ähnlich wie die Kamille verwendet werden.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Rheuma
- Arthritis
- Hautekzeme
- Magen-Darm-Entzündungen
- Wundheilung
- Infektionen
- Pilzbefall
- Menstruationsschmerzen
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerz
- Blasenentzündung
- Nierensteine
- Nasenbluten

- Menstruationsblutungen

STANDORT

- Wegränder
- Wiesen
- Halbtrockenrasen
- stickstoffreiche Böden

HERKUNFT

Kontinente: ['Europa', 'Nordafrika', 'Asien', 'Nordamerika']

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten
- Stängel

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur

ERNTZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [4, 5, 6] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend|abnehmend
- Teil: Blüten · Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: ... · Mondphase: aufgehend
- Teil: Wurzeln · Monate: [10, 11, 3] · Hinweis: ... · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [4, 5, 6, 7, 8] · Hinweis: Ernten Sie die oberen, jungen Blätter mit einer scharfen Schere oder einem Messer, um die Pflanze nicht zu beschädigen. Nicht die Wurzeln ausreißen. · Bedingungen: Ideal im Frühling und Sommer (Mai-August), wenn die Pflanze aktiv wächst. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: junge Blätter
- Monate: [6, 7, 8, 9] · Hinweis: Schneiden Sie die Blütenstände mit einem Messer oder einer Schere ab, wobei Sie etwa 5-10 cm Stiel lassen. · Bedingungen: Ideal von Juni bis September, bevor die Blüten vollständig geöffnet sind. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor der vollständigen Blüte (Knospe)
- Monate: [4, 9] · Hinweis: Graben Sie die Pflanze vorsichtig aus, wenn sie nicht mehr benötigt wird. Reinigen Sie die Wurzeln von Erde und schneiden Sie sie in Stücke (ca. 10-15 cm lang). · Bedingungen: Ideal im Frühling oder Herbst (nach der Blütezeit), wenn die Pflanze Ruhephasen hat. · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: nach mindestens 2-3 Jahren Wachstum

INHALTSSTOFFE

- artemetin
- salvigenin
- camphor
- centaureidin
- camphene
- hispidulin
- borneol
- choline
- l-proline
- bet
- 1,1-dimethylpyrrolidin-1-ium-2-carboxylate
- (-)-betonicine
- chrysosplenol d
- luteolin
- cymene
- 4-terpineol

- caryophyllene
- casticin
- sabinene
- stachydrine
- (2s,4r)-2-carboxy-4-hydroxy-1,1-dimethylpyrrolidin-1-ium
- leucodin
- linalool, (+-)-
- limonene,
- axillarin
- penduletin
- chamomile

ÄTHERISCHE ÖLE

- Komponenten: ['Chamazulene', 'α-Pinen, β-Pinen, Campher, Borneol', 'Isovaleriansäure', 'Azulene (z.B. Chamazulen)', 'Sesquiterpene (z.B. α-Cadinol, β-Caryophyllen)']

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Blossen

GEGENANZEIGEN

- Allergien gegen Korbblütler
- Schwangere sollten vor der Einnahme Rücksprache mit einem Arzt halten

HÖCHSTMENGE

Tagestyp: Tee

Menge: 2-3 Tassen/Tag

WECHSELWIRKUNGEN

- Blutgerinnungshemmer

QUELLEN

- Typ: buch · Titel: Buchleser-Warteschlange · Hinweis: Erstbeleg: Buchfund «*Achillea millefolium occidentale*» aus botaniker_queue
- Typ: primaer · Titel: PubMed/MEDLINE · Korpus: medline · Hinweis: 8 Abstracts nennen diese Art
- Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Gemeine Schafgarbe · Korpus: kiwix · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Gemeine Schafgarbe» (gefunden über «*Achillea millefolium*»)