

Achillea millefolium L.

Gemeine Schafgarbe

Zertifikatslehrgang

„Therapeutische Möglichkeiten evidenzbasierter
Phytotherapie“

an der Karl Landsteiner Universität in Krems



Abbildung 1 (Wichtl, 6. Auflage, 2016)
Achillea millefolium L., Blütenstand

Mag. pharm. Andrea Hainisch

30. April 2025

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung und Zielsetzung.....	5
2. Botanik.....	7
2.1. Systematik.....	7
2.2. Morphologie (Beschreibung der Pflanze).....	9
2.2.1. makroskopisch (Beschreibung der Droge).....	12
2.2.2. mikroskopisch (Anatomie der verwendeten Droge).....	14
2.3. Verbreitung der Pflanze (Vorkommen, Ernte).....	17
2.4. Traditionelle Anwendungsgebiete der Droge.....	19
3. Monographien.....	21
4. Phytochemie.....	25
4.1. Inhaltsstoffe (gegliedert in Stoffklassen)	
5. Pharmakologie.....	27
5.1. Pharmakologisches Wirkprofil und Mechanismen, toxikologische Aspekte.....	27
6. Klinische Studien.....	32
7. Präparate in Österreich (Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel).....	34
8. Diskussion, Schlussfolgerungen, Ausblick.....	41
9. Literaturverzeichnis.....	43
10. Abbildungsverzeichnis.....	45

Zusammenfassung:

Die Schafgarben (*Achillea*) sind eine überaus komplexe Gattung aus der Familie der Korbblütler mit 100 bis 200 Arten. Bei uns heimisch ist die Gemeine Schafgarbe (*Achillea millefolium*), die sehr formenreich ist und in rund einem Dutzend Kleinarten, die schwer voneinander unterscheidbar sind, vorkommt.¹

Die Pflanze ist in Europa weit verbreitet und man findet sie auf trockenen Wiesen, an Weg- und Ackerrändern.

Die Blätter sind schmal zart und doppelt fieder-teilig. Die kleinen weiß bis rötlichen Blüten stehen dicht beieinander und sind trugdoldenartig angeordnet.

Verwendet werden von der Schafgarbe das ganze Kraut (*Millefolii herba*), und die Blüten (*Millefolii flos*).

Die Droge enthält Sesquiterpenlaktone-Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe und zu 0,1% bis 0,5% ätherisches Öl.

Das sogenannte Blauöl entwickelt sich bei der Gewinnung des ätherischen Öls bei der Wasserdampfdestillation (Proazulene sind Sesquiterpenlaktone, die sich bei der Wasserdampfdestillation in Azulene (Chamazulene) umwandeln). Dieses Öl ist dem Kamillenöl sehr ähnlich und besitzt wie dieses einen antiphlogistischen Effekt. Dieser ist aber im Gegensatz zur Kamille nicht bestimmend für die Gesamtwirkung.

Der Gehalt an Proazulenen oder Blauölen ist artengemäß sehr unterschiedlich und sollte bei den Arten deklariert werden, da manche Schafgarbenarten praktisch gar kein ätherisches Öl enthalten.²

Das Europäische Arzneibuch fordert einen Mindestgehalt von 2 ml/kg (also 0,2%) ätherisches Öl und Proazulene, berechnet als Chamazulene, mind. 0,02% bezogen auf die getrocknete Droge.

Die Droge *Millefolii herba* besteht aus den ganzen oder geschnittenen, getrockneten, blühenden Triebspitzen von *Achillea millefolium* L.³

¹ (www.welterbe-klostermedizin.de, 2025)

² (Volker Fintelmann, 10. Auflage, 2002)

³ (Europäisches Arzneibuch, 5. Auflage, 2005)

Erwähnenswert ist das Vorkommen von α -Peroxyachifolid in NICHT-proazulenführenden Arten der Schafgarbe, einem Guajanolid mit einer α -Methylen- γ -Lakton-Teilstruktur, das hauptverantwortlich für das allergene Potential der Pflanze ist.⁴

Verwendet wird die Schafgarbe nach HMPC bei vorübergehender Appetitlosigkeit, leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die mit Blähungen und Flatulenz einhergehen. Außerdem bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen sowie äußerlich zur Behandlung kleiner, oberflächlicher Wunden als traditionell pflanzliches Arzneimittel.⁵

In Form von Sitzbädern bei schmerzhaften Krampfständen der Frau wird die Schafgarbe ebenfalls gerne verwendet.

In der Volksmedizin wird *Achillea millefolium* L. als Hämostyptikum, beispielsweise bei Hämorrhoidenblutungen, bei Menstruationsbeschwerden und zur Beseitigung von übermäßiger Schweißbildung verwendet.⁶

Oftmals wird die Schafgarbe als Monodroge zur Teebereitung, als auch als Instanttee und im Filterbeutel angeboten. Gerne wird sie in Teemischungen entsprechend den Standardzulassungen, wie Leber-Galle- und Magen-Darm-Tees bis zu 30g pro 100g Tee verwendet. Als sonstiger Bestandteil bis zu 5g pro 100g Tee, zum Beispiel in Beruhigungstee.

Zur Teebereitung werden 2,0g fein geschnittene Droge mit kochendem Wasser übergossen und 10-15min lang bedeckt stehen gelassen, anschließend durch ein Teesieb abgossen. (1 Teelöffel entspricht etwa 1,5 g Droge)

Phytopharmaka der Schafgarbe stehen ebenfalls zur Verfügung. Zahlreiche Kräuterdragees und Tonika beinhalten die Droge und Extrakte aus Blüten und Kraut. Schafgarbenpulver als Mund- und Rachentherapeutikum (mit 4mg/Dragee zum Beispiel in Imupret). Es sind wässrige oder alkoholische Schafgarbenkrautextrakte im Handel. Bei Appetitlosigkeit werden Frischpflanzensäfte eingesetzt.⁷

⁴ (Achmüller, abgerufen 2025)

⁵ (ÖAB, 2025, S. 437)

⁶⁶ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 434)

⁷ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 435)

1. Einleitung und Zielsetzung

Ein altes Sprichwort sagt:

„Schafgarbe im Leib, tut gut jedem Weib“

Die Pflanze soll gegen Unterleibsorgane, bei Krämpfen und schmerzhaften Monatsblutungen, gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und Appetitlosigkeit helfen.

In dieser Arbeit soll erläutert werden, wie und aufgrund welcher Inhaltsstoffe, die Schafgarbe die verschiedenen Wirkungen, entfalten kann.

Es wird auf die Botanik, die Morphologie der Pflanze, die makroskopische und mikroskopische Beschreibung der Droge eingegangen.

Vorkommen und Ernte sowie Traditionelle Anwendungsgebiete werden beschrieben.

Erläutert werden auch verschiedene Monographien, die chemischen Inhaltsstoffe, das pharmakologische Wirkprofil und Mechanismen, sowie toxikologische Aspekte.

Klinische Studien und Präparate mit *Achillea millefolium* werden letztlich auch behandelt.

Bei der Schafgarbe handelt es sich um eine vielgestaltige Sammelart. Zur *Achillea millefolium*-Gruppe gehören viele Kleinarten. Auch das macht die Pflanze so faszinierend.⁸

⁸ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2, S. 10)

Wissenswertes:

Der wissenschaftliche Gattungsname leitet sich von Achilles ab, der bei dem heilkundigen Zentaur Chiron von der wundheilenden Wirkung erfuhr. Nach einer anderen Deutung war es Aphrodite, die dem Held Schafgarbe auf die schmerzende Wunde legt. Der griechische Arzt Dioskurides nennt die Pflanze Soldatenkraut und erzählt, dass damit Wunden ausgewaschen werden. Dieser Verwendungszweck ist auch im deutschen Mittelalter wohlbekannt, etwa bei Hildegard von Bingen. Der deutsche Name spielt auf Schafweiden an: Die Tiere fressen das Kraut, lassen aber den Blütenstand stehen. Merkwürdig sind die überlieferten Nutzungen. Nach Römer Marcellus muss bei andauernden Augenentzündungen die Pflanze mit Wurzel ausgerissen und zu einem Ring gebogen werden. Der Kranke schaut durch und pflanzt das Kraut wieder ein. Wenn es anwächst, sind auch die Augenschmerzen verschwunden. Im deutschen Volksgebrauch ist die Schafgarbe Teil der geweihten Kräutersträuße, die zu Mariä Himmelfahrt gesammelt und im Haus aufbewahrt werden. Im Fenster aufgehängt, halfen sie angeblich gegen die Pest.⁹

⁹ (Hensel, 1994, S. 124,125)

2. Botanik

2.1. Systematik

Abteilung:	Tracheophyta	Gefäßpflanzen
	Euphyllophyta	Pflanzen mit echten Blättern
Unterabteilung:	Spermatophytina	Samenpflanzen
Klasse:	Magnoliopsida	Bedecktsamer
Ordnung:	Asterales	Korbblütlerartige
Familie:	Asteraceae	Korbblütler
Gattung:	Achillea	Schafgarben
Art:	millefolium L. bzw. L.s.l.	
Name:	Gemeine Schafgarbe ¹⁰	

Synonyme:

Achilleskraut, Bauchwehkraut, Blutstillkraut, Schafrippenkraut, Feldgarbenkraut, Garbenkraut, Katzenkraut, Jungfrauenkraut, Grundheil. Herba Achilleae millefolii, Herba Achilleae albae. Common Yarrow, Milfoil, Nosebleed (engl.); Achillee Millefeuille, Herbe de millefeuille, Herbe aux charpentier (franz.).¹¹

Botanisch handelt es sich um eine morphologisch, zytogenetisch und auch chemisch sehr polymorphe Sammelart (Aggregat), deren Sippen je nach Auffassung der Bearbeiter als Varietäten, Unterarten oder auch Kleinarten beschrieben werden¹²

¹⁰ (www.oekologie-seite.de/index.php?id=24&pid=15, 2025)

¹¹ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432,433)

¹² (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)

Die Abkürzung s.l. nach dem botanischen Pflanzennamen bedeutet „sensu lato“ (im weiten Sinne), oder auch „sensu latiore“ (im weiteren Sinne).

Konkret für die Schafgarbe heißt dies: Die Ausprägungen von Morphologie, Anatomie, Chromosomensatz und Inhaltsstoffen sind in diesem Verwandtschaftskreis derart komplex, dass auch Expert:innen nicht immer jedes Individuum mit einem konkreten Artepithet bezeichnen können, geschweige denn weniger Geübte, die wohl beim Pflanzenbestimmen nur bis zu „Schafgarbe“ vordringen.¹³

Zum *Achillea-millefolium*-Formenkreis im weiten Sinne werden etwa die Kleinarten *A. setacea* (Feinblättrige Schafgarbe), *A. collina* (Hügel-Schafgarbe), *A. pratensis* (Wiesen-Schafgarbe), *A. pannonica* (Ungarische Schafgarbe), und auch die eigentliche Gewöhnliche Schafgarbe (*Achillea millefolium* L. s.str., sensu stricto, im engen Sinne) gezählt.

Alle Arten, die einander äußerlich sehr ähnlich erscheinen, beim genauen Hinsehen aber doch deutliche Unterschiede aufweisen, nicht zuletzt auch im Chromosomensatz und in den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.¹⁴

Diese vielfach hybridisierenden und meist nur schwer voneinander abgrenzbaren Taxa werden von den Arzneibüchern unter dem alten Taxon *Achillea millefolium* L. (kein Zusatz sensu stricto!) subsumiert.¹⁵

Nicht zu diesem Formenkreis zählen Arten wie die gerne als Zierpflanze kultivierte, gelb blühende Gold-Schafgarbe (*A.filipendulina*), die in den Kalkalpen verbreitete Steinraute (*A. clavennae*) oder die Sumpfschafgarbe (*A. ptarmica*).¹⁶

¹³ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2, S. 10,11)

¹⁴ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2)

¹⁵ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)

¹⁶ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2)

2.2. Morphologie (Beschreibung der Pflanze)

Staupe mit dünnem, waagrecht und teils ober-, teils unterirdisch verlaufendem Rhizom wird bis 70 cm hoch, sie besitzt charakteristische, länglich-schmale, mehrfach fiederschnittige Blätter.¹⁷ (Tausendblatt, im Volksmund, sehr frei übersetzt, MausleiterIn)¹⁸

Die kleinen Blütenköpfchen sind in Trugdolden angeordnet und bestehen aus einem Hüllkelch, ca 5 weißen oder rosa Zungenblüten und einigen ebenfalls weißen oder rosa Röhrenblüten.¹⁹

Die Farbe der Zungenblüten ist bei manchen Sippen ausschließlich weiß (z. B. *A. collina*, *A. pratensis*, *A. pannonica*), selten cremeweiß (*A. setacea*), und bei manchen Sippen zartrosa (z. B. *A. roseo-alba*) sowie besonders in der engeren Verwandtschaft *A. millefolium* weiß, rosa bis hin zu rot.²⁰



Abbildung 2: Schafgarbe, *Achillea millefolium*

(Volker Fintelmann, 10. Auflage, 2002, S. 120)

¹⁷ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)

¹⁸ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2, S. 11)

¹⁹ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)

²⁰ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2, S. 11)



Abbildung 3: *Achillea millefolium* Blüten

(Achmüller, abgerufen 2025)



Abbildung 4: *Achillea millefolium*

(google Bilder *Achillea millefolium*, 2025)



Abbildung 5: *Achillea millefolium* (Hensel, 1994, S. 125)



Abbildung 6: Illustration aus Koehlers's Medizinalpflanzen (Koehler, 1887)

2.2.1. Makroskopisch (Beschreibung der Droge)

Definition von Millefolii Herba Ph.Eur.:

Die ganzen oder geschnittenen, getrockneten, blühenden Triebspitzen von *Achillea millefolium* L.

Prüfung auf Identität laut Ph.Eur.:

Laubblätter:

Farbe der Laubblätter: grün oder graugrün

Behaarung der Laubblätter: schwach auf der Oberseite, stärker auf der Unterseite

Aussehen: zwei- bis dreifach fiederschnittig, Zipfel schmal in eine weißliche Spitze auslaufend

Blütenkörbchen:

Anordnung in einer Trugdolde am Ende des Sprosses,

Durchmesser beträgt 3 bis 5 mm,

Bestehen aus: Hüllkelch, Blütenboden, 4 bis 5 randständige Zungenblüten, 3 bis 20 Röhrenblüten im Zentrum

Hüllkelch: aus 3 Reihen dachziegelartig angeordneter grüner, lanzettlicher, behaarter Blättchen mit einem bräunlichen oder weißlichen, trockenhäutigen Rand

Blütenboden: leicht gewölbt, trägt in den Achseln von Spreublättern die Zungenblüten mit weißlicher oder rötlicher, 3-zipfeliger Zunge

Röhrenblüten: Haben eine gelbliche oder hellbräunliche, radiär gebaute, 5-zipfelige Blütenkrone

Stängel:

Grün, teilweise braun oder violett überlaufen, behaart, längs-rinnig, bis 3 mm dick, hat ein helles Mark²¹



Abbildung 6
Schafgarbenkraut, *Millefolii Herba* (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)

Geruch: Schwach aromatisch

Geschmack: Etwas bitter, schwach aromatisch²²

2.2.2. Mikroskopisch (Anatomie der verwendeten Droge)

²¹ (Europäisches Arzneibuch, 5. Auflage, 2005, S. 3293,2394)

²² (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)

Die pulverisierte Droge ist grün oder graugrün und zeigt im mikroskopischen Bild unter Verwendung von Chloralhydrat-Lösung *R* laut dem europäischen Arzneibuch folgende Merkmale:

Stängel-, Blatt- und Hüllkelchbruchstücke

Drüsenhaare: kurzer Stiel, Köpfchen (2 Reihen von 3 bis 5 Zellen, umschlossen von einer blasenförmigen Membran)

Deckhaare: einreihiger Stiel (bestehend aus 4 bis 6 kleinen, mehr oder weniger isodiametrischen Zellen), dickwandige, oft etwas gewundene Endzelle (ca 400 bis über 1000 µm lang)

Zungenblüten: Bruchstücke mit papillöser Epidermis, Parenchym der Blütenkrone kleinzellig und enthält Calciumoxalat-Drusen

Hüllkelch: Gruppen verholzter, getüpfelter Zellen

Pollenkörner: die Form ist rundlich, Durchmesser beträgt etwa 30 µm, 3 Keimporen und eine stachelige Exine

Faserbündel des Sklerenchyms

Stängel: kleine Gefäße in Spiral- oder Ringform²³

²³ (Europäisches Arzneibuch, 5. Auflage, 2005, S. 3294)

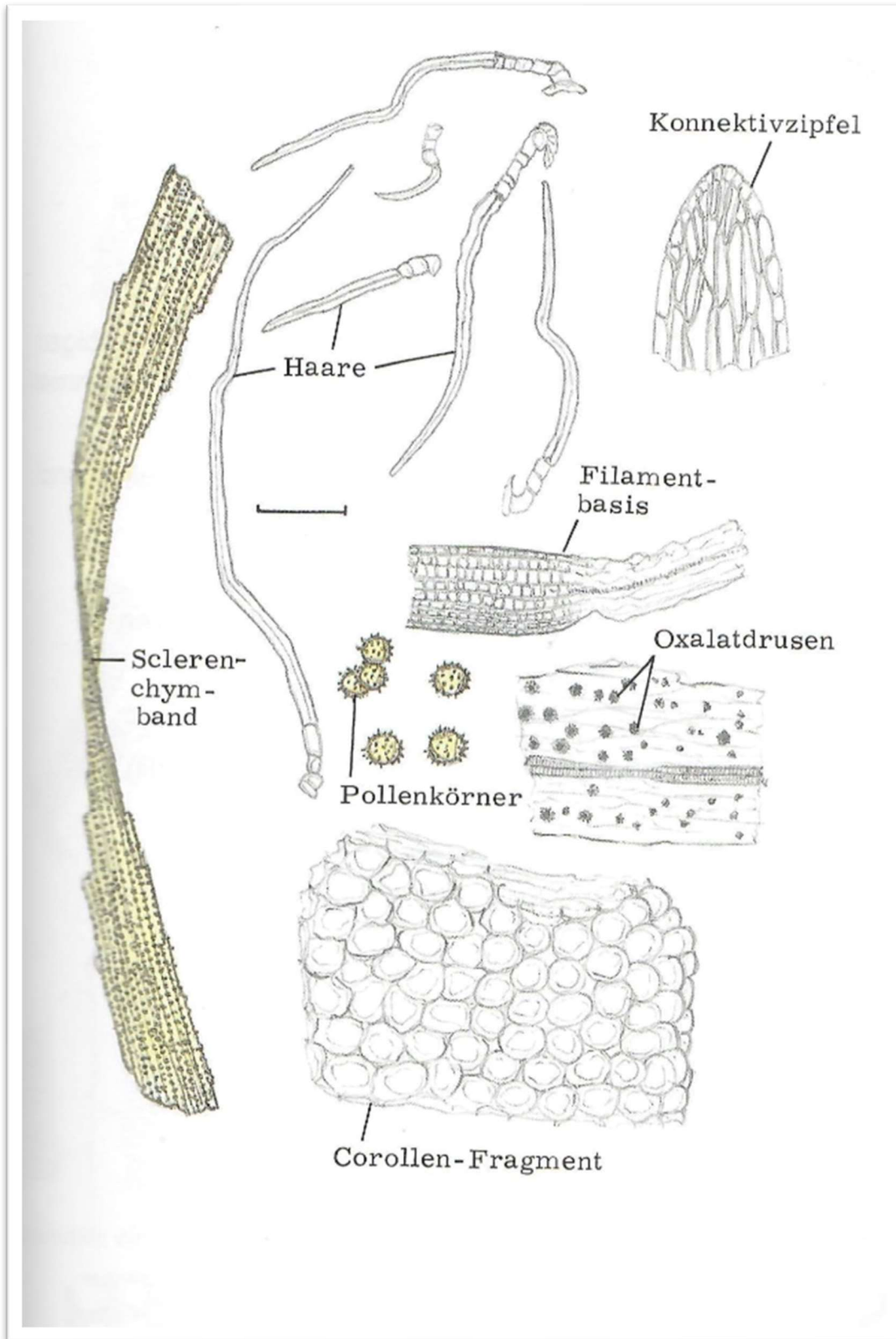


Abbildung 7 Mikroskopische Darstellung von Schafgarbenkraut (Eschrich, 7. Auflage, 1999)

Beschreibung der mikroskopischen Abbildung 8:

Hellgelbe Sklerenchymfragmente (Bandförmig gedreht, flach aus gestreckten faserförmigen Zellen)

Haare mit 5 Basalzellen, dickwandig

Konnektivzipfel (einzellschichtig, kleinzelliger Randsaum)

Filamentbasis mit gitterartig angeordneten Zellen

Pollen: große und kleine tricolpat. (kleine Pollen oft noch zusammenhaftend als Paket)

Kleine Oxalatdrusen mit sehr spitzen Kristallen (in Blatt-, Stengel- und Blütenfragmenten)

Als Hauptbestandteile: Corallenfragmente mit papillöser Epidermis

Nicht in der Abbildung ersichtlich:

Blattfragmente mit Nerven, Stomata anomocytisch und anisocytisch, selten erkennbar, ganze Blattzipfel sind oft enthalten.²⁴

Charakteristisch für *Achillea millefolium* sind insbesondere die Deckhaare der Blätter, die aus einem einreihigen Stiel aus 4-6 Zellen und einer langen, dickwandigen, oft etwas gewundenen Endzelle bestehen.²⁵

²⁴ (Eschrich, 7. Auflage, 1999, S. 140,141)

²⁵ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 435)

2.3. Verbreitung der Pflanze

Vorkommen:

Die Pflanze ist weit verbreitet.

Heimisch in Europa, Nordasien, eingeschleppt in Nordamerika, Australien und Neuseeland.

Die Droge stammt aus Wildbeständen und Kulturen. Hauptlieferländer sind die südost- und osteuropäischen Länder, z. T. auch Deutschland.²⁶

Sie wächst verbreitet an Wegrändern, auf Wiesen und Äckern²⁷, sowie auf Brachland und Schutt.²⁸

Die Schafgarbe ist widerstandsfähig gegen Hitze und Kälte und stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden. Nur nasse oder sehr feuchte Böden meidet sie.²⁹

Ernte und Aufbereitung:

In den Monaten Juni bis September wird das ganze blühende Kraut gesammelt. Es wird handbreit über dem Boden abschnitten und dann gebündelt an einem schattigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Sehr dicke und holzige Stängelteile werden aussortiert. Mancherorts (beispielsweise in der Schweiz) verwendet man nur die Blüten(stände).³⁰

²⁶ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 433)

²⁷ (Lube-Diedrich, 2. Auflage, 2017, S. 258)

²⁸ (www.welterbe-klostermedizin.de, 2025; ÖAB, 2025)

²⁹ (Pahlow, 1999, genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Verlag GmbH, Augsburg, S. 275)

³⁰ (Pahlow, 1999, genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Verlag GmbH, Augsburg, S. 276)

Bemerkung:

Bei wild gesammeltem Schafgarbenkraut können Partien vorkommen, die kein entzündungshemmendes Chamazulen enthalten.³¹

In Mitteleuropa kommen etwa 15 Chemotypen von *Achillea millefolium* L. vor. Daher ist von einer Wildsammlung abzuraten.

Auch eine Kultivierung von Schafgarbe im eigenen Kräutergarten ist keine Garantie für eine Wirksamkeit. Voraussetzung dafür wäre, dass ein geeignetes Saatgut, von dem man das Inhaltsstoffspektrum kennt, zur Verfügung steht.³²

³¹ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 514)

³² (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 288)

2.4. Traditionelle Anwendungsgebiete der Droge

In der **Volksmedizin** werden vor allem die rot blühenden Individuen, die bevorzugt in gebirgigen Regionen, vorkommen, mit Blut in Verbindung gebracht. Allerdings tragen die roten Blütenfarbstoffe kaum zur Wirksamkeit bei. Trotzdem wurde diese traditionelle Verwendung zur Wundheilung sogar in der EU-Pflanzen-Monographie des HMPC als Indikation berücksichtigt.³³

Verwendet wurde Schafgarbenkraut zur Blutstillung (z. B. bei Hämorrhoidenblutungen) sowie auch bei Menstruationsbeschwerden. Außerdem wurde *Achillea millefolium* L. gegen übermäßige Schweißbildung eingesetzt.³⁴

Indikationen in der Erfahrungsheilkunde:

.) Vulvitis, Kolpitis: Sitzbad (Aufguss etwa 1:10 mit kochendem Wasser aus 100g Schafgarbenkraut oder besser 50g Schafgarbenblüten zu 20 Liter Badewasser)

.) chronisch entzündliche Lebererkrankungen:

Frischpflanzenpresssaft (Mehrmals täglich 1 Esslöffel zu bzw. vor den Mahlzeiten, Tagesdosis 3 Esslöffel),

Teeaufguss (leichte Beschwerden 1 Teelöffel pro Tasse, 5 min. ziehen lassen, mehrmals täglich schluckweise trinken; starke krampfartige Beschwerden: 2 gehäufte Teelöffel pro Tasse, 15 min ziehen lassen, bis zu 5 Tassen täglich schluckweise 30 Min. vor den Mahlzeiten)

Schafgarbe-Tropfen/Tinktur

³³ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2, S. 11)

³⁴ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 434)

.) Entzündungen der Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts (innere Anwendung in Form von Tee (Dosierung analog Lebererkrankungen) oder Tropfen)

.) Wundbehandlung³⁵

Anwendung laut Hildegard von Bingen:

„Wer im Körperinnern verwundet wird, sei es durch ein Messer oder innere Verletzung, pulverisiere Schafgarbe und trinke es in warmem Wasser. Wenn es ihm besser geht, trinke er das Pulver in warmem Wein, bis er geheilt wird“ Hildegards bester Schutz vor Wundinfektionen ist das Schafgarbenkraut, welches auch auch äußerlich angewendet werden kann.³⁶

³⁵ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 288,778,661,616)

³⁶ (Dr. Gottfried Hertzka, 10. Auflage, 2000, S. 262,263)

3. Monographien

Nach **HMPC** wird Schafgarbenkraut als **traditionelles pflanzliches Arzneimittel** (mit der Einstufung „**traditional use**“ bei folgenden Indikationen empfohlen (Level A):

Indikation 1:

Bei zeitweilig auftretender Appetitlosigkeit

Indikation 2:

Zur Behandlung leichter krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die mit Blähungen und Flatulenz einhergehen

Indikation 3:

Bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen

Indikation 4:

Äußerlich zur Behandlung kleiner, oberflächlicher Wunden

Indikationen in der Volksmedizin (Erfahrungsmedizin):

Pelvipathia vegetativa (Level B)

Vulvitis

Kolpitis

Chronisch entzündliche Lebererkrankungen (Level C)³⁷

³⁷ (ÖAB, 2025, S. 437)

Therapeutische Indikationen laut ESCOP-Monographie:

Innere Anwendung: bei Appetitlosigkeit, dyspeptischen Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden in der Abdominal Region; unterstützende Behandlung von Krämpfen im Zusammenhang mit Dysmenorrhoe

Äußerliche Anwendung: unterstützende Behandlung kleiner Wunden, leichter Entzündungen der Haut und Schleimhäute. In diesen Indikationen ist die Wirksamkeit aufgrund menschlicher Erfahrung und langjähriger Anwendung plausibel.³⁸

Als Badezusatz bei Krämpfen im kleinen Becken.³⁹

WHO-Monographie:

Innere Anwendung: Appetitlosigkeit, Erkältung, dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Beschwerden des Gastrointestinaltrakts, als Choleretikum, Fieber

Äußerliche Anwendung: Entzündungen der Haut, Wunden;

Als Badezusatz bei schmerzhaften, krampfartigen Menstruationsbeschwerden⁴⁰

Kommission E:

Innerlich: bei Appetitlosigkeit, dyspeptischen Beschwerden wie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich

Äußerlich: in Form von Sitzbädern bei Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfstände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau)⁴¹

³⁸ (ESCOP-Monographie, 2021, S. 2)

³⁹ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 288)

⁴⁰ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 288)

⁴¹ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 434)

Dosierung für Erwachsene, Jugendliche und ältere Personen:

Bei vorübergehender Appetitlosigkeit und leichter krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die mit Blähungen und Flatulenz einhergehen:

1,5g bis 4g des getrockneten Krautes (1,5- 4 Teelöffel) in 150 – 250 ml kochendem Wasser als Aufguss, 3-4x täglich.

Bei Appetitlosigkeit VOR dem Essen.

Bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen:

1 bis 2 g des getrockneten Krautes (1-2 Teelöffel) in 250 ml kochendem Wasser als Aufguss, 2-3x täglich

Anwendung:

Die getrocknete Droge zur Teebereitung, Trockenextrakt, sowie als Tinktur zur oralen Anwendung

Haltbarkeit, Lagerung:

Zum alsbaldigen Ge- und Verbrauch, kühl und trocken, möglichst luftdicht lagern. (Laut Wichtl Teedrogen nicht in Kunststoffbehältern lagern, wegen dem ätherischen Öl!)⁴²

⁴² (ÖAB, 2025, S. 439)

Im ÖAB sind folgende Rezepturen enthalten:

Appetitanregender Tee 3 offizinal (ÖAB 2022):

30g Bitterorangenschalen, 30g Schafgarbenkraut,
30g Ingwerwurzelstock, 10g Andornkraut

Gallentee 3 offizinal (ÖAB 2022):

20g Schafgarbenkraut, 30g Löwenzahnwurzel,
10g Wermutkraut, 40g Pfefferminzblätter

Magentee bei Dyspepsie 1 offizinal (ÖAB 2022):

10g Wermutkraut, 40g Schafgarbenkraut,
30g Pfefferminzblätter, 20g Bitterorangenschale⁴³

Therapeutische Empfehlung:

Sehr bewährt sind die mit Schafgarbentee bereiteten feucht-warmen Leberwickel. Die mild spasmolytische Wirkung trägt zur Linderung des unangenehmen Völlegefühls bei chronischen Lebererkrankungen bei. Am besten wendet man sie in der Mittagszeit (zu der Zeit sollte der chronisch Leberkranke eine Ruhe- und Liegephase einschalten) oder auch am Abend vor dem Schlafengehen an.⁴⁴

⁴³ (ÖAB, 2025, S. 438,439)

⁴⁴ (Volker Fintelmann, 10. Auflage, 2002, S. 121)

4. Phytochemie

4.1. Inhaltsstoffe (gegliedert in Stoffklassen)

.) Ätherisches Öl: mindestens 2ml/kg, 0,2% lt. Ph. Eur.

Mit sehr variabler Zusammensetzung mit folgenden Hauptkomponenten

.) Monoterpene (β-Pinen, Sabinen, 1,8-Cineol, Campher) und

.) Sesquiterpene (β-Caryophyllen, Germacren D)

Über 100 Bestandteile des ätherischen Öls wurden identifiziert.

Proazulenhaltige Sippen liefern bei der Wasserdampfdestillation ein ätherisches Öl, das aus 10-25% Chamazulen besteht.

.) Sesquiterpenlactone:

Ph.Eur.: mind. 0,02% Proazulene, berechnet als Chamazulen

Guajanolide (Achillicin), sowie ähnliche Guajanolidester, ferner Achillicin, 8α-Angeloxyleucodin, α-Peroxyachifolid, 3-Oxa-achillicin u. a.

Germacranolide (Millefin, Achillifolin, Dihydroparthenolid, Balchanolid)

Eudesmanolide (Dihydroreynosin, Tauremisin)

Longipinenderivate (eine Unterteilung der proazulenefreien und der proazulenehaltigen Subspezies findet sich bei Orth et al.1994)

.) Polyacetylene:

darunter Ponticaepoxid, cis und trans-Matricariaester

.) Flavonoide:

Insbesondere 7-O-Glykoside und 7-O-Malonylglykoside von Apigenin und Luteolin, C-Glykosylflavone (Orientin, Isoorientin u. a.), Flavonoidaglykone (Apigenin, Luteolin, Centaureidin, Casticin, Artemetin u. a.)

.) Phenolcarbonsäuren (Mono- und Dicafeoylchinasäuren), Sterole, Triterpene und Verbindungen mit N (Stickstoff) im Molekül (Betaine, ca 0,4% mit der Hauptsubstanz Betonicin, daneben Stachydrin u. a.)⁴⁵

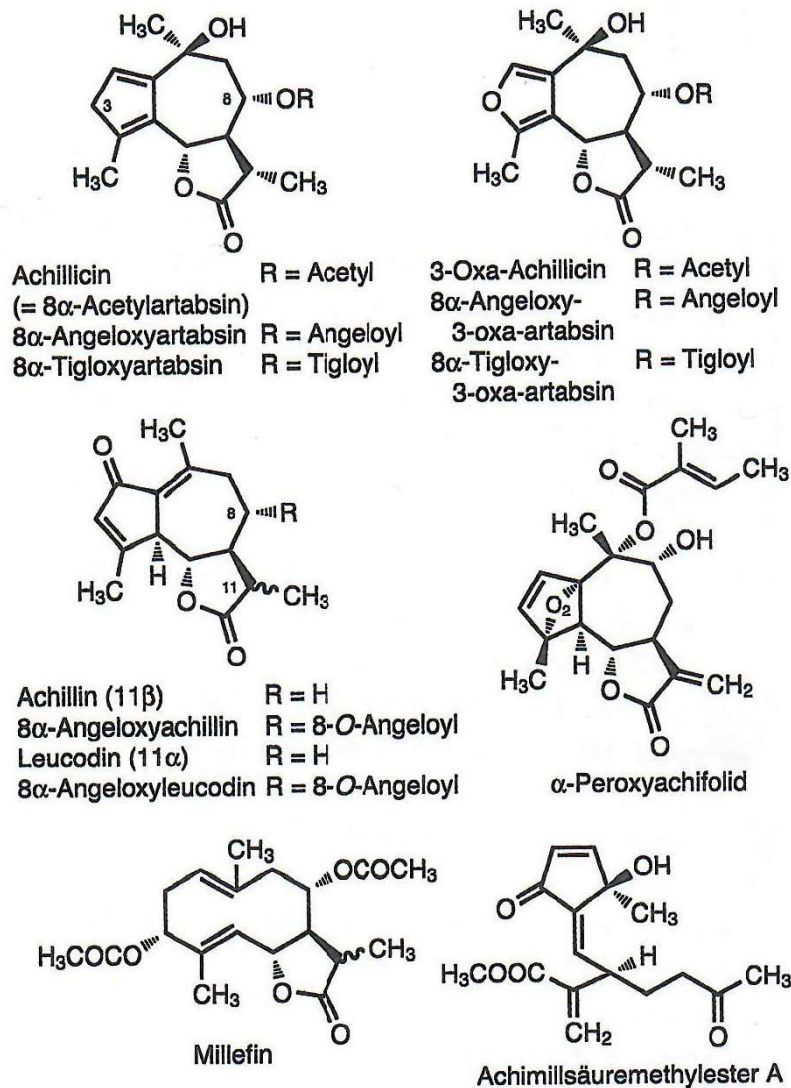


Abbildung 8: Strukturformeln verschiedener Inhaltsstoffe von *Achillea millefolium* (Sticher/Heilmann/Zündorf, 10. Auflage, 2015, S. 552)

⁴⁵ (Sticher/Heilmann/Zündorf, 10. Auflage, 2015, S. 551)

5. Pharmakologie

5.1. Pharmakologisches Wirkprofil und Mechanismen, toxikologische Aspekte

Wirkungen:

- .) choloretisch
- .) antiphlogistisch
- .) spasmolytisch
- .) appetitanregend⁴⁶

Antiphlogistische, spasmolytische, choloretische und antimikrobielle Wirkungen von Extrakten und deren Inhaltsstoffen wurden in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen.

Traditionell angewendet wurde Schafgarbenkraut auch bei kardiovaskulären Erkrankungen.

Beobachtet werden konnte in vitro vasoprotektive, blutdrucksenkende, dilatatorische Aktivität und arterielle Blutdrucksenkung.⁴⁷

Wirkungsmechanismus der antiphlogistischen Wirkung:

Hemmung der neutrophilen Elastase, einer Matrix-Metallo-proteinase, die am Entzündungsgeschehen mitbeteiligt ist.⁴⁸

⁴⁶ (ÖAB, 2025, S. 437)

⁴⁷ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 434)

⁴⁸ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 288)

Amara (Bitterstoffdrogen):

Chemisch keine einheitliche Gruppe. Wichtige Bitterstoffe gehören zu den Iridoidglykosiden oder zu den Mono- und Sesquiterpenen. Die meisten Bitterstoffe sind chemo- und thermolabil, wobei der bittere Geschmack, der Bitterwert, und damit auch die Wirksamkeit abnehmen können.

Bitterstoffe stimulieren über die Geschmacksknospen der Zunge reflektorisch die Sekretion von Verdauungssäften, insbesondere von Speichel- und Magensaft.

Bitterstoffe wirken zusätzlich auch immunstimulierend und werden daher auch bei banalen Infekten eingesetzt.

Der Bitterwert von Schafgarbenkraut/-blüten ist mit max. 5000 (DAB), abhängig vom Stängelanteil, angegeben.

Labilität der Bitterstoffdrogen:

Bitterstoffdrogen sollte man wegen der Thermolabilität nie längere Zeit kochen, sondern nur überbrühen und wegen der Chemolabilität trocken lagern.

Kalte Zubereitungen, wie beispielsweise Kaltmazerate, sind bitterer und damit stärker wirksam, da die thermolabilen Bitterstoffe nicht verändert sind.

Wirkungen der Bitterstoffdrogen:

Appetitanregend, Förderung der Speichelsekretion, Förderung der Magensaftsekretion, Freisetzung von Gastrin (2. Phase der Magensaftsekretion), cholagog, Beschleunigung der Magenentleerung, tonisierend auf die glatte Muskulatur, vegetativ regulierend, resorptionsfördernd, Stimulation des darmassoziierten unspezifischen Abwehrsystems⁴⁹

⁴⁹ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 515)

Wirkmechanismus der Bitterstoffdrogen:

Anregung der Speichel- und Magensaftsekretion:

.) über den Nervus vagus kommt es zu einer Erregung der Bitterrezeptoren an den Geschmacksknospen des Zungengrundes und in weiterer Folge (N. glossopharyngeus, Gyrus postcentralis der Großhirnrinde, N. vagus) zur Steigerung der Speichel – und Magensaftsekretion, wie beispielsweise Salzsäure und Pepsin.

Voraussetzung dafür ist eine Mindestkonzentration an Bitterstoffen bzw. ein Mindestbitterwert.

.) auf dem humoralen Weg wird die Freisetzung von Gastrin gefördert, wodurch es zu einer Beschleunigung der Säuresekretion und der gastralen Proteolyse kommt

Verdauungsfördernde Mechanismen:

.) pH-Wert im Magen wird gesenkt

.) proteolytische Aktivität der Verdauungsenzyme wird verbessert (durch pH-Optimum)

.) Magen- und Darmmotilität wird leicht erhöht und Tonisierung der Muskulatur im Magen-Darm-Trakt durch eine vermehrte Ausschüttung von Gastrin

.) Stimulation der Gallesekretion (choleretisch) durch die vermehrte Ausschüttung von Gastrin und/oder verstärkter Galleabfluss durch Kontraktion der Gallenwege (cholekinetisch)

.) Pankreassekretion wird angeregt, ebenfalls bedingt durch erhöhte Gastrinausschüttung

.) daraus folgt eine verbesserte Verdauungsqualität und Nahrungsausnutzung

.) die Fettverdauung wird gefördert⁵⁰

⁵⁰ (Schilcher, 5. Auflage, 2016, S. 512-515)

Toxikologie:

Für eine kontakt allergene Wirkung ist folgendes Strukturelement immunologisch bedeutsam: α -Methylen- γ -lactonring, den einige Sesquiterpenlactone der Droge besitzen. Diese Gruppe wurde für α -Peroxyachifolid nachgewiesen.

Es können bei Bestehen von **Allergien gegenüber Korbblütlern** juckende und entzündliche Hautveränderungen mit Bläschenbildung auftreten (sog. Schafgarben-Dermatitis).

Bei Auftreten einer solchen Allergie ist die Behandlung sofort abzubrechen.

Nach den derzeitigen Erkenntnissen soll sich das Vorkommen von α -Methylen- γ -lactonen nur auf proazulenfreie Schafgarben-Sippen beschränken, die vom Europäischen Arzneibuch nicht zugelassen sind.⁵¹

Anwendungsbeschränkungen:

Die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren kann von der EMA/HMPC nicht empfohlen werden, da diesbezüglich keine Studien durchgeführt wurden.

Maximale Dauer der Anwendung:

Sollten sich die Symptome innerhalb zwei Wochen bei vorübergehender Appetitlosigkeit und leichter krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die mit Blähungen und Flatulenz einhergehen, nicht bessern oder sich die Symptome trotz Behandlung verschlechtern, ist ein Arztbesuch indiziert.

Sollten sich die Symptome innerhalb einer Woche bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen nicht bessern oder sich die Symptome trotz Behandlung verschlechtern, ist ein Arztbesuch indiziert.

⁵¹ (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 434)

Unerwünschte Wirkungen:

Wechselwirkungen: keine bekannt

Nebenwirkungen: keine bekannt

Gegenanzeigen:

Kontraindikationen:

Bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütler ist Schafgarbe kontraindiziert.

Überdosierung:

Es sind keine Fälle von Überdosierung bekannt.

Verwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit:

Die Anwendung während der Schwangerschaft oder Stillperiode ist aus Ermangelung an Daten nicht empfohlen.

Unbedenklichkeit:

Laut HMPC sind für eine traditionelle Anwendung („traditional use“) keine präklinischen Daten erforderlich. Untersuchungen zu Genotoxizität, Reproduktionstoxizität und Karzinogenität wurden nicht durchgeführt.

Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen:

Diesbezüglich wurden keine Untersuchungen durchgeführt.⁵²

⁵² (ÖAB, 2025, S. 438)

6. Klinische Studien

Studien bei Hautbeschwerden:

Es gibt mehrere Humanstudien, die einen Benefit bei diversen Hautbeschwerden belegen.

Eine Studie von Zakeri et al. (2020) zeigte eine Wirkung einer halbfesten Zubereitung aus einem wässrigen Schafgarbenextrakt bei vulvovaginaler Candidiasis. Auch wenn die Wirkungen im Vergleich zu einer 1%-Clotrimazolcreme schwächer war, reduzierten sich dennoch auch in der Zubereitung aus Schafgarbe Erytheme und der Candidabefall.

In einer kleinen Studie an Freiwilligen mit künstlich irritierter Haut zeigte ein Ölauszug aus der Schafgarbe eine deutliche entzündungshemmende Wirkung.

Benefit von Schafgarbe bei Multipler Sklerose:

Humanstudie mit 75 Teilnehmern; Teilgruppe mit 25 Probanden erhielt 500mg wässrigen Schafgarben-Auszug pro Tag (250-500mg/Tag) als Add-on-Therapie; verminderte Rückfälle (wurden signifikant verzögert), eine verbesserte Rehabilitationsleistung und ein reduzierter Expanded Disability Status Scale (EDSS) Score wurde festgestellt. (Ayoobi et al., 2019)

Studie bei Chemotherapie-induzierter Mukositis:

4x-tägliche Spülung von je 15 ml eines Schafgarbendestillates gegenüber einer Mundspüllösung aus Dexamethason, Sucralfat und Diphenhydramin wurde untersucht; Positive Ergebnisse konnten festgestellt werden; In der Gruppe, die das Schafgarbendestillat erhalten hatte, heilten die Läsionen im Beobachtungszeitraum von 14 Tagen deutlich schneller ab als in der Vergleichsgruppe. (Miranzadeh 2014;2015)

Studie zur Schmerzreduktion bei Menstruationsschmerzen:

Eine placebokontrollierte iranische Studie untersuchte den Nutzen von Schafgarbentee über drei Tage in zwei Menstruationszyklen. Der Schafgarbentee zeigte eine signifikante Reduktion der Menstruationsschmerzen. (Jenabi 2015)

Studie zur Verbesserung der Tumor-assoziierten Fatigue bei PatientInnen mit metastasierter Tumorerkrankung:

Randomisierte klinische Pilotstudie. Hintergrund: Tumor-assoziierte Fatigue (TF) ist eine sehr häufige, die Lebensqualität einschränkende und bisher nicht adäquat therapierbare Begleiterscheinung bei Patienten mit malignen Erkrankungen. Äußere Anwendungen haben eine lange Tradition in der naturheilkundlichen Medizin. Ziel dieser Studie war es, die Auswirkung der wiederholten Anwendung von Schafgarbe-Leberkompressen auf die Symptomatik der TF, die Lebensqualität und die psychosoziale Belastung zu untersuchen. Äußere Anwendung erfolgte über zwei Wochen täglich. In der Interventionsgruppe konnte eine klinisch relevante Verbesserung der Fatigue und signifikante Besserung der Symptome Anspannung, Antriebslosigkeit und Motivation beobachtet werden.

Aufgrund des Pilotcharakters der Untersuchung müssen die Ergebnisse in einer größeren randomisierten Studie bestätigt werden, um eindeutige Aussagen zur Wirkung von Schafgarbe-Leberkompressen treffen zu können. (Mackensen Irina 2024)

Da insgesamt die klinische Studienlage noch nicht überzeugend ist, blieb der Schafgarbe bisher der Status einer anerkannten medizinischen Anwendung „well established use“ seitens der HMPC verwehrt.⁵³

⁵³ (Achmüller, abgerufen 2025)

7. Präparate in Österreich (Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel...)

Traditionelle pflanzliche Arzneimittel, Monopräparate:

Dr. Kottas Schafgarbentee:

Bei leichten krampfartigen Verdauungsbeschwerden sowie zur Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation

1 Filterbeutel enthält: 1,2g Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*)

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3-4x täglich 1 Tasse⁵⁴

Apotheken-Abfüllung Schafgarbenkraut:

getrocknete geschnittene Droge *Millefolii herba*,

bei leichten, krampfartigen Verdauungsbeschwerden sowie zur Anregung des Appetits

3-4x täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee warm zwischen den Mahlzeiten trinken

KadeZyklus bei Krämpfen während der Menstruation:

Zur symptomatischen Behandlung von leichten Krämpfen im Zusammenhang mit der Menstruation,

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 250 mg Trockenextrakt aus Schafgarbenkraut (*Achillea millefolium* L., herba), (5-10:1); Auszugsmittel: Wasser

für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren: 2-3x täglich 1 Filmtablette (unzerkaut mit 1 Glas Wasser, zum Essen oder ohne Mahlzeit, unabhängig von Tageszeit)

Kontraindikationen: Allergie gegen *Achillea millefolium* L., andere Korbblütler oder andere Bestandteile des Produkts. Kinder unter 12 Jahren, Schwangere und Stillzeit⁵⁵

⁵⁴ (Fachinfo, 2025)

⁵⁵ (Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik, Fachinfo, November 2024)



Abbildung 9: KadeZyklus bei Krämpfen Filmtabletten

Sidroga Gastrophyt Filmtabletten:

Zur symptomatischen Behandlung von leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, einschließlich Völlegefühl und Blähungen

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 250 mg Trockenextrakt aus Schafgarbenkraut (*Achillea millefolium* L., herba) (5-10:1) Auszugsmittel: Wasser

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3-4x täglich 1 bis 2 Filmtabletten

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, andere Pflanzen aus der Familie der Asteraceae (Korbblütler)⁵⁶

Seit 2022 am Markt

2025 wieder vom Markt genommen



Abbildung 10: Sidroga Gastrophyt Filmtabletten

⁵⁶ (Fachinfo, 2025)

Traditionelle pflanzliche Arzneimittel, Kombipräparate:

Sidroga Gallen- und Lebertee:

Bei leichten auch krampfartigen Verdauungsstörungen wie Völlegefühl und Blähungen

1 Filterbeutel (2g) enthält: 0,6g Löwenzahnkraut mit Wurzel (*Tarxaci officinalis herba cum radice*), 0,5g Mariendistel Früchte (*Silybi mariani fructus*), **0,5g Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*)**, 0,2g Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folium*), sowie Bitteren Fenchel (*Foeniculi amari fructus*) und Kümmel (*Carvi fructus*)

für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3-4x täglich 1 Tasse⁵⁷

Sidroga Magen-Darm Beruhigungstee:

Bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen und leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden

1 Filterbeutel (2g) enthält: 0,8g Kamillenblüten (*Matricariae flos*), **0,6g Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*)**, 0,5g Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folium*), sowie Zimtrinde (*Cinnamomi cortex*)

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 1-4x täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten

Sidroga Magen-Darm Verdauungstee:

Bei Magen-Darm-Beschwerden / Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen sowie zur Appetitanregung

1 Filterbeutel (1,5g) enthält: 0,3g Kalmuswurzelstock (*Calami rhizoma*), 0,3g Kamillenblüten (*Matricariae flos*), **0,3g Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*)**, 0,3g Tausendgüldenkraut (*Centauri herba*), 0,22g Melissenblätter (*Melissae folium*), sowie dreilappigen Salbei (*Salviae trilobae folium*)

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3x täglich 1 Tasse (1/2 Stunde vor den Mahlzeiten)⁵⁸

⁵⁷ (Fachinfo, 2025)

⁵⁸ (Fachinfo, 2025)

Imupret Dragees, Fa. Bionorica:

Zur Anwendung bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz

Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält **4mg Schafgarbenkraut (Millefolii herba)**, gepulvert;

Außerdem sind enthalten jeweils in gepulverte Form: Eibischwurzel (Althaeae radix) 8mg, Eichenrinde (Quercus cortex) 4mg, Kamillenblüten (Matricariae flos) 6mg, Löwenzahnkraut (Taraxaci herba) 4mg, Schachtelhalmkraut (Equiseti herba) 10mg, Walnussblätter (Juglandis folium) 12mg, und sonstige Bestandteile.

Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene: 5-6x täglich 1-2 Dragees (je nachdem ob akute Symptomatik oder nach Abklingen der akuten Symptomatik)

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Korbblütler, z.B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margerite...⁵⁹



Abbildung 11 Imupret Dragees / Tropfen

⁵⁹ (Fachinfo, 2025)

Nahrungsergänzungsmittel:

Schafgarben 350 mg GPH Kapseln:

Fa. Gall pharma GmbH, A-8750 Judenburg

3 Kapseln enthalten 1050 mg Schafgarben Extrakt

Zum Droge-Extrakt-Verhältnis und Auszugsmittel: keine Angabe

Verzehrempfehlung: Erwachsene 3x täglich 1 Kapsel

Hildegard von Bingen Schafgarben Tabs:

St. Hildegard – Posch, A-4880 St. Georgen/Attergau, 270 Tbl., 70g

1 Tagesdosis (12 Tabs) enthält: 1470 mg Schafgarbenkraut

Verzehrempfehlung: 4x täglich 3 Tabs zerkauen und mit warmem Wasser trinken

Laetitia Bitterstern, Bittertropfen, 10ml:

Dr. C. Soldan, Natur- und Gesundheitsprodukte GmbH

Auszüge aus aromatischen Bitterkräutern

Zutaten: Alkohol, Wasser, Lavendelblüten, **Schafgarbenkraut**, Galgantwurzel, Enzianwurzel, Angelikawurzel, Fenchelfrüchte, Kümmel, Zimtrinde, Löwenzahnwurzel, Majorankraut, Ingwerwurzel, Pomeranzenschalen, Gewürznelken, Zitwerwurzel, Isländisches Moos, Kardamomenfrüchte, Korianderfrüchte

Verzehrempfehlung: 7-10 Tropfen vor oder nach den Mahlzeiten langsam auf der Zunge zergehen lassen, bis zu 5x täglich

Sonstiges:

Schafgarben-Tinktur, 50 ml Phytopharma:

Fa. Phytopharma GmbH & Co.KG, A-4452 Ternberg

Auf Basis frischer Pflanzen hergestellt

Erwachsene und Jugendliche: 3x täglich 15 Tropfen in einem Schluck Wasser

Bio-Schafgarbe Pflanzensaft, 200 ml

Fa. Drapal GmbH, Pflanzensäfte, A-5082 Gröding

Zutaten: Schafgarbenblätter aus kontrolliert biologischem Anbau, Wasser;

Bio-Schafgarbentrunk, naturrein, durch pasteurisieren haltbar gemacht;

Erwachsene: 3-6 Esslöffel täglich (pur oder mit Wasser verdünnt) einnehmen

Dr. Kottas Frauen Tee, bio

Enthält 7% Schafgarbenkraut,

neben Melissenblätter, Johannisbeerblätter, Passionsblumenkraut, Frauenmantelkraut, Baldrianwurzel, Salbeiblätter, Rotklee

Dr. Kottas Meine Tage Tee, bio

Enthält 30 % Schafgarbenkraut,

neben Frauenmantelkraut, Mönchspfeffer, Melissenblätter, Kamillenblüten,

Äußerliche Anwendung:

Schafgarbenblüten Salbe St. Severin, 90 g

Pater Severin Naturprodukte GmbH, A-8813 St. Lambrecht

Zur Pflege der Haut



Abbildung 12 : Diverse Schafgarbenprodukte (Hainisch, 2025)

8. Diskussion, Schlussfolgerungen, Ausblick

Schafgarbenkraut enthält ätherisches Öl, Sesquiterpenlaktone (für den bitteren Geschmack verantwortlich sind), Flavonoide und Caffeoylchinasäuren.

Aufgrund der langjährigen Erfahrung können Schafgarbenkraut und -blüten innerlich bei zeitweilig auftretender Appetitlosigkeit, zur Behandlung leichter krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen verwendet werden. Für die Behandlung kleiner, oberflächlicher Wunden können Schafgarbenkraut und Schafgarbenblüten äußerlich eingesetzt werden.

Die heute anerkannten Anwendungen setzen sich im 20. Jahrhundert langsam durch, wobei auf die unterschiedliche Zusammensetzung der Inhaltsstoffe zu achten ist. Das als besonders wirksam geltende Proazulen muss in der Arzneidroge laut Europäischen Arzneibuch enthalten sein, ist jedoch in Pflanzen aus einer Wildsammlung teils überhaupt nicht nachweisbar.

Das bedeutet, dass nicht jede Sippe der Schafgarbe als Stammpflanze für *Millefolii herba* geeignet ist. Dem steht die Erfahrung aus der traditionellen Verwendung entgegen, da in der Volksmedizin Individuen ohne Proazulene (z. B. Sippen, die in Österreichs Gebirgen wachsen, mit hoher Wahrscheinlichkeit frei von Proazulenen) genauso mit Erfolg eingesetzt werden.⁶⁰

Schafgarbe kann Allergien auslösen. Sie gehört zu den Pflanzen mit mittlerer allergener Potenz aufgrund des Vorkommens vom Sesquiterpenlacton α -Peroxyachifolid, sowie ähnlicher Verbindungen. Nach den derzeitigen Kenntnissen garantiert die Forderung der Arzneibücher nach proazulene führenden Drogen, eine Arzneibuchware, die frei von allergenen Sesquiterpenlactonen ist, sofern nicht Mischungen verschiedener *Achillea*-Sippen vorliegen.⁶¹

⁶⁰ (Länger, 2024, Jahrgang 18, Heft 2, S. 11)

⁶¹ (Sticher/Heilmann/Zündorf, 10. Auflage, 2015, S. 551)

Mögliche Einsatzgebiete in der Zukunft wären bei Hautbeschwerden, bei Multipler Sklerose, bei Chemotherapie-induzierter Mukositis, zur Schmerzreduktion bei Menstruationsbeschwerden oder zur Verbesserung der Tumor-assoziierten Fatigue bei PatientInnen mit metastasierter Tumorerkrankung.

Ein neues Sprichwort könnte lauten:

„Schafgarbe im Leib
tut gut, **nicht nur** jedem Weib“

In diesem Sinne würde ich es begrüßen, wenn die Schafgarbe noch mehr in der Praxis bei allen Erwachsenen, nicht nur bei der Frau, zum Einsatz kommt als bisher, wobei auf eine entsprechende Qualität der Präparate (frei von allergieauslösenden Komponenten), aufgrund des allergischen Potentials der Pflanze zu achten ist und bei bestehenden Allergien gegen Korbblütler, auf die Einnahme von Zubereitungen zu verzichten ist, da auch Kreuzallergien möglich sind.

Weitere Forschung ist nötig, um die heute anerkannten Anwendungen besser abzusichern und die in der Überlieferung und in experimentellen Untersuchungen genannten Wirkungen kritisch zu überprüfen.

Die Schafgarbe ist Arzneipflanze des Jahres 2025 (*gekürt vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde, Deutschland*) und als solcher wäre es der Schafgarbe besonders zu wünschen, dass noch viele weitere klinische Studien durchgeführt werden, um eine medizinisch anerkannte Anwendung „Well established use“ seitens der HMPC zur erreichen.

9. Literaturverzeichnis

- Achmüller, M. p. (20. April abgerufen 2025). *www.hmppa.at*. Von hmppa Monographien. abgerufen
- Dr. Gottfried Hertzka, D. W. (10. Auflage, 2000). *Handbuch der Hildegard-Medizin*. Freiburg i. Br.: Hermann Bauer GmbH & Co. KG.
- Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik, F. (Fachinfo, November 2024). *Fachinformation Kade Zyklus bei Krämpfen*. Berlin: Fachinformation Austria Codex 2025.
- Eschrich, W. (7. Auflage, 1999). *Pulver-Atlas der Drogen der deutschsprachigen Arzneibücher*. Stuttgart: Deutscher Apotheker Verlag.
- ESCOP-Monographie, R. H. (2021). *ESCOP Monographie (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)*. Chapel Street, Exeter EX1 1EZ, United Kingdom: Notaries House.
- Europäisches Arzneibuch, S.-R.-Z. H. (5. Auflage, 2005). *Europäisches Arzneibuch, Grundwerk 2005, Band 2, Monographien A-Z*. Germany, Nördlingen: Verlag Österreich, vormals Verlag der K.U.K. Hof- und Staatsdruckerei.
- Fachinfo. (2025). *Fachinfo, Austria Codex*. Apo Verlag.
- Fachinfo, S. G. (2025). *Austria Codex 2025, Fachinformation*. ApoVerlag.
- Gastrophyt, F. S. (Fachinfo Juni 2021). *Fachinformation Sidroga Gastrophyt Filmtabletten*. Austria Codex 2025.
- google Bilder Achillea millefolium*. (25. April 2025).
- Hainisch, A. (April 2025). Schafgarbenprodukte . Höbersdorf, Österreich.
- Hensel, W. (1994). *Das Kosmos Kräuterbuch: erkennen-sammeln-verwenden*. Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co.
- Imupret Drg, F. B. (Fachinfo, Stand Dezember 2023). *Fachinfo Imupret Dragees Fa. Bionorica*. Fachinformation Austria Codex 2025.
- Koehler. (1887). *Koehlers` s Medizinalpflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte*.
- Länger, U.-D. R. (April 2024, Jahrgang 18, Heft 2). Schafgarbe (Achillea millefolium, L.s.l., Asteraceae. *phyto therapie.at, Zeitschrift der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie ÖGPHYT*, S. 10,11.
- Lube-Diedrich, B. (2. Auflage, 2017). *Arzneipflanzen-Arzneidrogen, Botanik-Eigenschaften-Anwendung*. 65760 Eschborn: Govi (Imprint) in der Avoxa - Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH.
- ÖAB. (2025). *Dosierungsempfehlungen- Für Arzneidrogen und Zubereitungen des ÖAB*. Wien, Bäckerstraße 1: Verlag Österreich GmbH.
- Pahlow, M. (1999, genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Verlag GmbH, Augsburg). *Das grosse Buch der Heilpflanzen - Gesund durch die Heilkräfte der Natur*. Wemding, Augsburg, München: Bechtermünz Verlag.

Schilcher, H. (5. Auflage, 2016). *Leitfaden Phytotherapie*. München: Urban & Fischer Verlag ist ein Imprint der Elsevier GmbH.

Sticher/Heilmann/Zündorf. (10. Auflage, 2015). *Hänsel/Sticher Pharmakognosie, Phytopharmazie*. 70191 Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Volker Fintelmann, R. F. (10. Auflage, 2002). *Lehrbuch der Phytotherapie*. Stuttgart: Hippokrates Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG.

Wichtl, B. W. (6. Auflage, 2016). *Wichtl-Teedrogen und Phytopharmaka*. 70191 Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

www.oekologie-seite.de/index.php?id=24&pid=15. (25. April 2025).

www.welterbe-klostermedizin.de. (21. April 2025).

www.welterbe-klostermedizin.de. (21. April 2025). Von www.welterbe-klostermedizin.de <https://www.welterbe-klostermedizin.de/index.php/arnzeipflanzen/arnzeipflanze-des-jahres/357-arnzeipflanze-des-jahres-2025-gemeine-schafgarbe-achillea-millefolium>. abgerufen

10. **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1 (Wichtl, 6. Auflage, 2016) <i>Achillea millefolium</i> L., Blütenstand	1
Abbildung 2: Schafgarbe, <i>Achillea millefolium</i>	9
Abbildung 3: <i>Achillea millefolium</i> Blüten (Achmüller, abgerufen 2025)	10
Abbildung 4: <i>Achillea millefolium</i>	10
Abbildung 5: <i>Achillea millefolium</i> (Hensel, 1994, S. 125).....	10
Abbildung 6: Illustration aus Koehlers` Medizinalpflanzen (Koehler, 1887)	11
Abbildung 7: Schafgarbenkraut, <i>Millefolii Herba</i> (Wichtl, 6. Auflage, 2016, S. 432)	13
Abbildung 8: Mikroskopische Darstellung von Schafgarbenkraut (Eschrich, 7. Auflage, 1999)	15
Abbildung 9: Strukturformeln verschiedener Inhaltsstoffe von <i>Achillea millefolium</i> (Sticher/Heilmann/Zündorf, 10. Auflage, 2015, S. 552)	26
Abbildung 10: KadeZyklus bei Krämpfen Filmtabletten.....	35
Abbildung 11: Sidroga Gastrophyt Filmtabletten	35
Abbildung 12 Imupret Dragees / Tropfen.....	37
Abbildung 13 : Diverse Schafgarbenprodukte (Hainisch, 2025)	40