

# Eigentliche Echt-Schafgarbe

*Achillea millefolium* (Korbblüter)

## Biologie

Die feinen Blüten sind in Körbchen angeordnet. In den Körbchen stehen außen die weißen oder rosafarbenen Zungenblüten, innen weiße Röhrenblüten. Zahlreiche Blütenkörbchen bilden wiederum eine Scheindolde als Gesamtblütenstand. Die Pflanze ist frischgrün bis dunkelgrün, die Blätter sind fein gefiedert.

**Lebensraum:** Die Echt-Schafgarbe wächst in Fettwiesen und Fettweiden; diese Standorte sind natürlicherweise nährstoffreich. Blütezeit: Juni bis Oktober. Das Vorkommen der Echt-Schafgarbe erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Hochalmen (1.800 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Die Inhaltsstoffe der Echt-Schafgarbe sind unter anderen ätherische Öle (Azulen), Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe. Die Blätter sind von intensiv-würzigem Geschmack und eignen sich in erster Linie als Gewürzkraut. Die jungen Blätter machen Salate, Suppen und Saucen schmackhaft würzig. Insgesamt lässt sich der Geschmack als stark herb und muskatnussartig beschreiben. Daher sollte mit den Blättern eher sparsam umgegangen werden. Die Verwendung als Würzpflanze in der Bierherstellung ist beinahe verschwunden und durch den Hopfen abgelöst worden. Heute erlebt die Schafgarbe in Kleinstbrauereien eine kleine Renaissance.

**Volksmedizinisch** wirkt die Echt-Schafgarbe entzündungshemmend bei Magen- und Darmproblemen, weiters beruhigend und blutreinigend. Bei empfindlichen Personen kann der Pflanzensaft in Zusammenarbeit mit Sonneneinstrahlung Bläschen und Rötungen („Wiesendermatitis“) hervorrufen.



[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)