

Staude des Jahres 2021

Die Schafgarbe (lat. Achillea millefolium)

Merkmale/Aussehen:

Die Schafgarbe gehört zu der Familie der Korbblüter (Asteraceae) und wird besonders gerne von Schafen verzehrt, wodurch sie auch einen Teil ihres Namens hat. Die Pflanze kann bis zu 80 Zentimeter groß werden, hat rosa, weiße scheindoldige Blütenstände und schmal gefiederte Laubblätter. An Wegrändern, Wiesen, Böschungen und Weiden wächst sie und von März bis Oktober kann man sie gut ernten. Die Pflanze ist zwar nicht giftig, jedoch können bei manchen Menschen allergische Reaktionen auftreten in Form von juckende, entzündliche Hautveränderungen.



<https://unkraeuter.info/achillea-millefolium-schafgarbe/>

Besonderheiten:

Der andere Teil des Namens „garbe“ leitet sich von dem althochdeutschen „garwe“ ab, dies bedeutet soviel wie Gesundmacher und beschreibt die Pflanze schon sehr gut, denn sie hat viele Eigenschaften die zur Gesundheit beitragen. Für Kräutersalze, Nudelteige, Brotaufstriche oder Salate aber auch als Heilanwendung kann man sie verwenden. Sie wirkt krampflösend, entzündungshemmend, beruhigend, hilft bei wetterbedingten Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Leberleiden und Appetitlosigkeit. Zum Beispiel durch den Tee der Pflanze können Blähungen und Völlegefühl gelindert werden.



<https://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/pflanzen-saatgut/salbei-suessholz/schafgarbe/schafgarbe-pflanze>

Verbreitung/Lebensraum:

Die Schafgarbe kommt in ganz Europa vor und in einigen Gebieten Westasiens. Sie stellt keine hohen Ansprüche an ihren Standort, ideal ist aber ein sonniger Standort.

