

Pflanze des Monats Juli

Frauenmantel

Alchemilla vulgaris, Rosaceae



Frauenmantel (*A. Mollis*) mit Blütenknospen Foto: privat

Wenn wir morgens entlang von Bächen wandern finden wir hellgrüne Blütensträußchen, mit sehr auffälligen Blättern. In ihrer Mitte schimmert uns oft eine klare Wasserperle entgegen, die das glitzernde Tageslicht reflektiert.

Der Frauenmantel ist ein Kind aus der großen Familie der Rosengewächse und hat noch über tausend Geschwister! Das macht es selbst Botanikern nicht leicht sie genau zu unterscheiden, denn er variiert leicht. Sein bevorzugter Standort sind feuchte, frische Wiesen und die Bergweiden in ganz Europa. Der gewöhnliche Frauenmantel ist eine ausdauernde Pflanze, mit einem kriechenden Wurzelstock, der allmählich verholzt. Frauenmantel erreicht eine Höhe von 20-50 cm, je nach Standort. Die Pflanze bildet aufrechte Triebe. Ihre auffälligen Blätter sind grundständig und lang gestielt. Die fast kreisförmigen Blätter sind zum Teil am Rand sowie auf der Blattunterseite flaumig behaart. Anfangs sind die jungen Blätter fächerartig, 7- bis 11-lappig und an den Rändern gezähnt. Diese Zähne an den Blatträndern weisen kleine Spaltöffnungen auf, durch die die Pflanze morgens, sowie bei hoher Luftfeuchtigkeit, Wassertröpfchen ausscheidet, die sich im Laufe des Tages in der Blattmitte ansammeln. Diesen Vorgang nennt man Guttation. Von Mai bis August erscheinen die unscheinbaren, kleinen gelb-grünen Blüten in sogenannten Trugdolden. Die einzelne Blüte ist ca. 2-3 mm groß, besitzt keine Kronblätter und betört

mit einem honigsüßen Duft. Nach der Blüte bildet der Frauenmantel einsamige Nüsschen aus.

Name

Friggas Blume, Liebfrauenmantel, Marienblüml, Venusmantel, Aller Frau Heil, Jungfernmantel, Milchkraut, Alchemillenkraut, Bettlernmantel, Löwenfuß, Neunlappkraut, Weiberkittel, Himmelstau, Sinau, Tauschüsselchen, Träneschön, Gewittergras, ...

Geschichte

Schon ihr deutscher Name weist sie als Frauenheilpflanze aus. Eine „Schutzpflanze“, die uns Frauen ummäntelt. Tatsächlich erinnert uns die Blattform an einen Mantel der uns umhüllt und schützt. Die botanische Bezeichnung *Alchemilla* weist auf die enge Freundschaft zwischen den Alchemisten und dem Frauenmantel hin. Grund für diese Beziehung ist der sogenannte „Sinau“ oder „Sintau“. Der schimmernde Tautropfen an den gezähnten Blatträndern und vor allem in der Blattmitte. Sinau oder Sintau kommt aus dem althochdeutschen: „sin“=immer und „au“= Tau. Die Alchemisten betrachteten diese Wasserperle als besonders reines Wasser und sammelten sie noch vor Sonnenaufgang. Es wurde vermutet, dass der Frauenmantel selbst ein kleiner Alchemist sei und das Wasser aus der Erde aufsaugt, läutert und es wieder abgibt um es dem Himmel zu opfern der letzten Verwandlungsstufe. Dieses besondere Wasser nutzten sie dann für ihre Experimente. Frauenmantel gehört zu den ganz alten Heilpflanzen, denn schon unsere Vorfahrinnen aus der Zeit der Germanen nutzten ihn und weihten ihn der Göttin Freya.

Verwechslung

Keine, bzw. mit Kultur-Frauenmantel z.B. *Alchemilla mollis*

Inhaltsstoffe

- 5-8% Gerbstoffe (Agrimoniin)
- Flavonoide
- Karotinoide
- Phytosterine
- Chlorophyll
- wenig Bitterstoffe
- ätherisches Öl (Blüten)
- Saponine
- Spuren von Salicylsäure
- Kieselsäure

Heilwirkung physisch:

- gestagenartig (Gelbkörperhormon, synthetisch hergestelltes Progesteron)
- krampflösend
- empfängnisfördernd
- entzündungswidrig
- wundschlußfördernd
- antirheumatisch
- antimikrobiell
- antibakteriell
- antiviral
- fungizid
- blutgerinnungsfördernd
- abschwellend

- ausschwemmend
- krebswidrig
- blutreinigend
- gefäßstabilisierend
- bindegewebsstärkend
- wehenkoordinierend

Heilwirkung – psychisch:

- gelassener reagieren
- sich besser abgrenzen
- sich weniger verausgaben
- mehr für sich einstehen
- alte Verletzungen heilen
- fördert die Intuition
- bestärkt einen eigenen (weiblichen) Weg durchs Leben zu gehen

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nicht bekannt, bei hochdosiertem Tee kann es aufgrund der Gerbstoffe zu Verstopfung kommen.

Anwendung

innerlich:

- Zyklusunregelmäßigkeiten
- Gelbkörperschwäche (Progesteronmangel Folge Unfruchtbarkeit, starke Blutung, PMS)
- schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhoe)
- Gebärmutter senkung
- Bindegewebschwäche
- Wassereinlagerungen
- Brust-, Eierstockzysten
- Gebärmutter-, Eileiterentzündungen
- Ausfluss, Scheideninfektionen
- mangelnde Rückbildung nach Geburten
- Durchfall

äußerlich:

- Hämorrhoiden
- Dammschnitt nach der Geburt
- Wundbehandlung
- Brustentzündung
- hautstraffendes Kosmetikum bei Hautunreinheiten
- entzündete Augen
- nässende Ekzeme
- Entzündungen der Mundschleimhaut, Angina
- Scheidenspülungen

Tagesdosis

5-10g Droge

Verwendung

Tee zur inneren und äußeren Anwendung, Tinktur, homöopathisches Präparat



Frauenmantel Blüten (A. Mollis), Foto: privat

Heilsames

Wechseljahrestee zur Schweißlinderung (nach U. Bühring)

Frauenmantelkraut	30g
Salbeiblätter	30g
Melissenblätter	10g
Rosmarinnadeln	10g
Weißdornbüten und -blätter	10g

Kräuter mischen. 1 TL Teemischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. 6 Wochen lang 3 x täglich 1 Tasse trinken

Frauenmantelsitzbad (nach U. Bühring)

Zu gleichen Teilen das Kraut von Frauenmantel, Majoran und Zinnkraut sowie Eichenrinde mischen und etwa 200g dieser Mischung 20 Minuten lang kochen. Abgießen und dem Badewasser zugeben. Ganz wichtig nach dem Sitzbad: Nachruhe und warme Füße, also schnell Wollsocken und ins Bett! Zwei mal wöchentlich 6 Wochen lang anwenden bei Eierstockentzündung, Neigung zu Fehlgeburten und v.a. bei Fluor (Weißfluss). Dazu begleitend von einer Teemischung aus 70g Frauenmantelkraut und 30g Taubnesselblüten 3 x täglich 1 Tasse (10 Minuten bedeckt ziehen lassen) trinken.



Blütenknospe Frauenmantel, Foto: privat

Räucherwerk

Verräuchert werden die Blüten und Blätter des Frauenmantels. Dabei unterstützt er die Integration des Weiblichen und wirkt ausgleichend. Frauenmantel spricht psychisch und seelisch die innere Frau in uns an. Er fördert die Kreativität. Schafft den Ausgleich im Geben und Nehmen.

Quellen

- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Fischer, Heide; „Frauenheilpflanzen, Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps“; Nymphenburger 2006; ISBN: 978-3-485-01087-0
- Madejsky, Margret; „Alchemilla, eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen“; Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2000; 12. Auflage; ISBN: 978-3-442-14191-3
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de