

Heilpflanze

Frauenmantel

Alchemilla Vulgaris



Antje Görlich
PTA für Homöopathie
und Naturheilkunde

Wenn morgens auf den Blättern des Frauenmantels Tautropfen wie Perlen schimmern, kann sich kaum jemand dem Zauber dieser Pflanze entziehen. Ihre Namensgebung röhrt von der Ähnlichkeit, die die Blätterform mit Mänteln auf Mariendarstellungen hervorrief. Und da die Pflanze auch früher schon in der Frauenheilkunde verwendet wurde, erhielt sie den Namen Frauenmantel.

Der „Gewöhnliche“ oder „Gemeine Frauenmantel“, Alchemilla vulgaris genannt, gehört zur Familie der Rosengewächse. Er ist eine etwa 30 cm hohe Wildpflanze, die hauptsächlich in feuchten, schattigen Gebieten wächst und auch in Deutschland weit verbreitet ist.

Zu den wirksamen Inhaltsstoffen der Pflanze gehören Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide.

Da die Gerbstoffe des Frauenmantels zusammenziehende Eigenschaften besitzen, werden sie in der Schulmedizin als Magenheilmittel, bei Atemwegbeschwerden und Hautkrankheiten eingesetzt.

Traditionell findet die Pflanze zudem Verwendung in der Frauenheilkunde. Als Tee getrunken, lindert sie nahezu alle Arten von

Steckbrief

Anwendung:

Durchfall, Entzündungen, Hautausschläge, Menstruationsbeschwerden, Bluthochdruck, Blutungen, Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

Wirkung:

Entzündungshemmend (antiphlogistisch), gefäßentspannend (vasorelaxierend), schmerzlindernd (analgetisch), zusammenziehend (adstringierend)

Nebenwirkungen:

Sollten Sie täglich mehrere Tassen Frauenmanteltee trinken, empfiehlt es sich, dies nicht länger als etwa drei bis vier Monate am Stück zu tun. Ansonsten kann es aufgrund der Gerbstoffe zu Durchfall oder sogar Leberschäden kommen.

Besprechen Sie den Anwendungszeitraum in der Schwangerschaft mit Ihrer Ärztin oder Hebamme.



Frauenbeschwerden, seien es Periodenkrämpfe, Prämenstruelles Syndrom oder Beschwerden in den Wechseljahren.

Auch beim Kinderwunsch wirkt der Frauenmantel positiv. Dafür ist es wichtig, einen regelmäßigen Zyklus zu haben. Genau das setzt Frauenmantel an. Er hat eine eisprungfördernde Wirkung in der ersten Zyklushälfte. In der zweiten Zyklushälfte kommt das in der Wurzel enthaltene Progesteron, ein Sexualhormon, zum Tragen. Außerdem fördert der Frauenmantel die Gelbkörperproduktion, die hilft, die Einnistung des Eis zu stabilisieren. Auch während und nach der Geburt kann der Frauenmantel hilfreich sein, da der Tee unter anderem die Milchbildung fördert.

Zur innerlichen Anwendung trinken Sie täglich 2 - 3 Tassen Frauenmanteltee. ▶