



Frauenmantel

Frauenmantel

WIE SICH AUS DEM NAMEN FRAUENMANTEL (ALCHEMILLA VULGARIS) VIELLEICHT ABLEITEN LÄSST, IST DIE PFLANZE EIN SO GENANNTES FRAUENKRAUT. DIE PFLANZE HILFT BEI ALLERLEI FRAUENLEIDEN, WIE ZUM BEISPIEL BEI KLIMAKTERISCHEN BESCHWERDEN UND BEI REGELSCHMERZEN.

Der botanische Name des Frauenmantels leitet sich vom arabischen alkemelych (Alchemie) ab. Ein weiterer Name des Frauenmantels ist Gewittergras. Dieser Name kommt daher, weil man früher dachte, dass Kränze aus Frauenmantel, angebracht an Fenstern, Türen und Dächern, vor einem Blitzschlag schützen sollen. Außerdem ist der Frauenmantel eine so genannte Wetterpflanze. Frauenmantel "schwitzt" bei herannahendem Regen.

Der Frauenmantel wird durch seine weich behaarten, gefalteten Blätter ausgezeichnet. Diese sind in 7 bis 11 gekerbte Abschnitte geteilt.

Bei den alten Germanen war sie der Göttin der Fruchtbarkeit und Natur mit dem Namen Frigga geweiht.

Einige Gegenden machen aus dem Frauenmantel Kränze, die sie zu Fronleichnam verwenden, um den Herrgottswinkel zu schmücken.

Der Frauenmantel wurde zum ersten Mal im Jahr 1485 erwähnt und wurde im 16. Jahrhundert schließlich in die Kräuterbücher der Zeit aufgenommen.

Künzle, ein Schweizer Pfarrer hielt folgendes schriftlich über die Pflanze fest:

"Zwei Drittel aller Frauenoperationen werden bei rechtzeitiger Anwendung dieses Heilkrautes völlig überflüssig."

Vor der französischen Revolution war außerdem der Glaube verbreitet, dass der Frauenmantel die bereits verlorene Jungfräulichkeit wiederbringen würde. (Dies darf gerne versucht werden, allerdings würde ich die Verlässlichkeit in Zweifel ziehen!)

Sammelgut sind die Blätter oder das blühende trockene Kraut ohne Wurzel, das nach Honig duftet. Gesammelt wird dies von August bis Oktober.



Ältere Generationen sammelten die Pflanze stets nur bei abnehmendem Mond von Mitte August bis zum 8. September. Dabei war zu beachten, dass man das Kraut nicht mit einem Messer schneiden durfte.

BLÜTEN DUFTEN NACH HONIG

Der Frauenmantel ist eine zart aussehende Pflanze mit kelchartigen, gelappten Blättern. Seine Blüten sind zart gelb und verströmen einen honigähnlichen Duft. Er gehört zur Familie der Rosengewächse.

Typisch für den Frauenmantel ist, dass sich auf den Blättern der Morgentau oder der Regen in Tropfen sammelt (siehe Bilder unten).

Die Sammelzeit reicht von Anfang Mai bis in den September. Dabei sammelt man das ganze Kraut.

GESCHICHTLICHES UM DEN FRAUENMANTEL

Dieses Kraut in Regenwasser, oder aber Löschwasser, darin die Schmied das glühende Eisen ablöschen, gesotten und mit demselbigen Wasser die heimlichen Örter der Weiber gewaschen, dringet es dieselbigen zusammen als wenn sie Jungfrauen werdend."

Künzle

"Der Tee vom Frauenmänteli ist lieblich und angenehm; mit Schlüsselblüemli gemischt, geht er über den chinesischen Tee und ist weit gesünder als dieser; er beruhigt die Nerven und gibt gesunden Schlaf."

"Wenn eine Frau, die weiche Brüste hat, in die Badstube geht und im Ausgang ein mit Sinau genetztes Tüchlein überlegt, bekommt sie straffe Brüste".



ÜBERSICHT

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Verwendet wird das blühende Kraut

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, Glykoside, ätherisches Öl

SAMMELZEIT

Gesammelt wird von Mai bis September

WO FINDET MAN FRAUENMANTEL?

Gebüsche, Wiesen, Lichte Wälder

Hinweis

Man sollte nur trockenes Kraut pflücken.

ANWENDUNGSBEISPIELE UND ALTE REZEPTE RUND UM DEN FRAUENMANTEL

TEE BEI MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Es soll auch bei allen anderen Problemen mit Gebärmutter und Eierstöcken helfen. Bei Krämpfen einfach eine große Kanne Tee kochen und über den Tag verteilt trinken.

Ein bis zwei Teelöffel Frauenmantelblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich trinken.

Für Mundspülungen, Gurgellösungen oder zum Einreiben sollte man die oben aufgeführte Dosierung verstärken, indem man das Kraut für einige Minuten aufkocht, um das Tannin herauszuziehen.

FRAUENMANTEL KURIERT REGELBESCHWERDEN ALLER ART

Krämpfe im Unterleib, ein unregelmäßiger Zyklus oder zu starke Periodenblutungen - Frauenmantel gilt als Allheilmittel, was die typischen Frauenleiden betrifft.

Ob es funktioniert, kann man selber testen. Aber nicht übertreiben damit: Maximal fünf Tassen pro Tag, mehr bringt auch nicht mehr...

Nehmen Sie für einen Tee einen Teelöffel des getrockneten Krautes pro Tasse. Dies übergießt man mit kochendem Wasser und lässt es dann für 10 Minuten ziehen, danach absieben.

Der Tee hat wegen seines hohen Gerbstoffgehalts einen (für manche) strengen Geschmack. Deshalb eher sparsam dosieren.

NACH DEM ZAHNZIEHEN MIT FRAUENMANTEL SPÜLEN

Frauenmantel wirkt zusammenziehend, er stillt Blutungen und reinigt Schleimhäute und Wunden.

Er eignet sich deshalb gut für Verletzungen im Mund, zum Beispiel als Tee oder auch als Tinktur, womit man den Mund ausspülen kann. Eine Frauenmanteltinktur kann man wie folgt herstellen:

Nehmen Sie ein Viertel Frauenmantelblätter und drei Viertel hochprozentigen Alkohol. Dies zusammen für Tage warm stehen lassen, dann absieben und dunkel lagern. Die Tinktur sollte zur Mundspülung mit etwas Wasser verdünnt werden.



FRAUENMANTEL STOPPT DEN DURCHFALL

Es ist sein hoher Gehalt an Gerbstoffen, der den Frauenmantel leicht stopfend wirken lässt. Das ist hilfreich bei Magen-Darm-Beschwerden.

Bei akuten, unspezifischen Durchfallerkrankungen und Störungen im Magen-Darm-Bereich sollte man Frauenmanteltee trinken. Aber nicht mehr als drei bis fünf Tassen am Tag. Falls es nach einigen Tagen nicht besser wird, bitte den Arzt besuchen.

GESTRAFFTE HAUT NACH FRAUENMANTELBAD

Straffer, klarer, schöner: Frauenmantel ist ein wirksamer Badezusatz für schöne und feste Haut. Nicht nur was die Gesundheit betrifft, wird dem Frauenmantel viel Gutes nachgesagt, auch kosmetisch angewandt soll er kleine Wunder bewirken: Er verbessere die Durchblutung der Haut und straffe das Gewebe, heißt es. Wer's ausprobieren will, gibt für ein Vollbad 1 - 3 Kannen stark gebrühten Frauenmanteltee ins Badewasser.

Keine Sorge, auch die Duschbadinhaber müssen auf die vielversprechende Wirkung des Frauenmantels nicht verzichten: Wer wannenlos ist, strafft seinen Körper einfach partiell (z. B. Becken und Brüste). Dazu im Frauenmanteltee getränkte Umschläge auf die entsprechenden Partien auflegen und einwirken lassen.

Frauenmantel - Tee

Für den Tee nimmt man einen TL der Droge und überbrüht diesen mit einer großen Tasse Wasser. Dies lässt man 5 bis 10 Minuten ziehen. Bei einer Anwendung im Sinne einer Kur trinkt man davon pro Tag 1 bis 2 Tassen.

Frauenmantel um erschlafftes Gewebe zu straffen

Hierfür lässt man die Blätter im Wasser oder Wein sieden, zerstampf sie und legt sie auf.

Frauenmantel - Umschlag

Für diesen Umschlag walkt man das frische Kraut mit einem Nudelholz, legt es über die Wunden und fixiert es mit einem Tuch.

Frauenmantel - Badezusatz

Hierfür lässt man 250g des Krautes als Kaltansatz über Nacht im Wasser weichen, kocht dies auf und mischt den Abguss ins Badewasser.

Frauenmantel - Tinktur

Für die Tinktur übergießt man die getrockneten Blätter im Verhältnis 1:4 mit 60%igem Alkohol und lässt dies an einem warmen Ort 10 Tage lang ziehen. Danach abseihen und pro Tag dreimal 10 Tropfen einnehmen.

Frauenmantel - Aufguss zum Spülen

Hierfür kocht man 2 Minuten lang 100 g der Pflanze mit einem Liter Wasser. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Mit diesem Aufguss kann man zum Beispiel nach dem Zähneziehen spülen.

Frauenmantel - Kompressen

Hierfür kocht man 10 Minuten lang 50 g Blüten und Blätter in einem Liter Wasser. Danach abseihen und die Kompressen für Umschläge darin tränken.

VORSICHT

Frauenmantel darf nicht in der Schwangerschaft verwendet werden.