

Frauenmantel

Alchemilla vulgaris

Rosengewächs

Botanik

ausdauernde krautige Pflanze, ca. bis 50 cm hoch, Stängel:
hellgrün, häufig rot überlaufen, rundlich, aufrecht

Blätter: 5-15 cm groß, gezähnt, kreis- bis nierenförmig mit 1 Einkerbung bis zum Stiel, 7 - 11fach gelappt, jeder Lappen hat einen gut sichtbaren Mittelnerv, Unterseite leicht behaart, an langen ebenfalls leicht behaarten Stielen,

Das ganze Blatt fühlt sich kuschelig weich an

Blüte: Mai - August, gelb-grünlich in dichten Blütenständen, die einzelnen Stände enthalten mehrere lockere Rispen und mehrere Blattpaare . jeweils 1 größeres und gegenüber ein kleines Blatt, welche beide gemeinsam den Stiel umschließen

Fruchtreife ab September, kleine unscheinbare Nüßchen



Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze, organische Säuren, Saponine, Flavonoide, Gallotannine

Verwendete Pflanzenteile

Blätter, Blüten

Wirkung

adstringierend, beruhigend, antibakteriell, krampflösend, wundheilend, blutstillend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, verdauungsfördernd

Anwendung bei

Frauen: bei allen Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Ausfluss, regulierend auf Hormonhaushalt, bei Kinderwunsch baut er die Schleimhaut der Gebärmutter auf, zu Beginn einer Schwangerschaft mindert er das Risiko einer Fehlgeburt, gegen Ende der SS stärkt er die Beckenorgane, fördert Milchfluss und unterstützt Heilung von Verletzungen durch die Geburt

Magen-Darm-Trakt: vom Mund bis After schützt der Frauenmantel die Schleimhäute, hilft bei Reizungen (Halsentzündungen, Entzdg. im Mund- und Rachenraum, , Durchfall,

Haut: Ekzeme, Wundheilung, Insektenstiche

Blutdruck: reinigt und verdünnt, fördert die Durchblutung bei zu niedrigem Blutdruck

bei **hohem Blutdruck:** Anwendung nach professionellem Ratschlag **Männer:** stärkt Unterleibsorgane, potenzsteigernd, bei Hodenentzündungen, abschwellen der Prostata

Psyche: durch die beruhigende Wirkung hilft er bei Nervosität, Schlafstörungen, Unruhe

Verwendung

als Tee, Tinktur, für Waschungen, Umschläge, Sitzbäder, Vaginalspülung, Gurgellösung

In der Küche

Frauenmantelblätter haben einen leicht bitteren, säuerlichen Geschmack und werden in der Küche kaum verwendet.

Junge, kleingeschnittene Blätter können aber in Salate, Smoothies, Suppen dazugegeben werden, schon allein der gesundheitlichen Vorteile wegen.

Guttationstropfen

Die Blätter nehmen Wasser auf und scheiden es als Guttationstropfen am Blattrand aus, welche wie Tautropfen aussehen.

In früheren Zeiten galten die Tropfen als DAS Schönheitsmittel und so war der Frauenmantel in jedem Klostergarten oder herrschaftlichen Häusern zu finden. Sie sollen eine besondere Wirkung auf die Haut haben und für ein straffes, faltenloses Gesicht sorgen.

Diese Tropfen können mit einer kleinen Pipette aufgenommen und direkt auf die Haut aufgetragen werden, oder zusammen mit Alkohol zu einem Elixier verarbeitet werden.

Cave: es sind keine Nebenwirkungen bekannt bei hohem Blutdruck - ärztliche Meinung einholen, Schwangerschaft: stimuliert die Gebärmutter, dadurch könnten Komplikationen auftreten! Nur mit ärztlichem Rat verwenden!