

Frauenpower:

Das Frauenmänneli

Wenn es schmerzhaft zieht und frau sich unwohl fühlt im monatlichen Auf und Ab der Hormone, dann verhilft das Frauenmantelkraut wieder zu neuer Kraft.

Text: **Sabine Hurni**

Der gemeine Frauenmantel (*Alchemilla xanthocholra*) ist ein ausgesprochenes Frauenkraut. Das Rosengewächs lindert die ziehenden Schmerzen vor der Menstruation, stärkt die Quelle der Weiblichkeit, die Gebärmutter, und besänftigt den wallenden Wechsel des Hormonspiegels während des Klimakteriums.

Mehr Zauberkraft als Wissenschaft

Dass Frauen so gut auf das Kraut ansprechen, kann sich die Wissenschaft nicht erklären. Denn der Frauenmantel

enthält vor allem Gerbstoffe, die zusammenziehend und somit gegen Durchfall und Blutungen wirken. Gegen Unterleibsbeschwerden haben die Gerbstoffe bisher jedoch keine nachgewiesene Wirkung.

Also doch Zauberkräfte, wie dies der Arzt und Alchemist Paracelsus im Mittelalter in seinen Schriften formulierte? Wer weiss. Die Erfahrung zeigt, dass das Alchemistenkraut bei Frauen die Fruchtbarkeit steigert, die Gelbkörperhormone (Gestagene) günstig beeinflusst, Milch bildend wirkt und den Zyklus reguliert. Aus diesem Grund hat sich die Pflanze in der Frauenheilkunde bis heute erfolgreich durchsetzen können.

Im Fläschchen, als Spray oder aus der Tasse

Am besten wirkt das Frauenmänneli als Tinktur oder als spagyrische Essenz. Bei beiden Darreichungsformen lässt es sich mit den hormonausgleichenden Frauenheilkunde-Klassikern Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) oder dem Mönchspfeffer (*Agnus castus*) kombinieren.

Wer den Tee bevorzugt, trinkt ihn idealerweise mehrmals täglich als sogenannte Einzeldroge. So entfaltet der

Frauenmantel die Wirkung besser als in einer Teemischung.

Paracelsus sagte, dass Heilpflanzen, die um uns herumwachsen, unsere Leiden zu heilen vermögen. So schwürten Hebammen schon im Mittelalter auf das grünblättrige Rosengewächs, das zart glitzert in feuchten Wiesen, kargen Plätzen und an Wegrändern erblüht, wenn am Morgen die ersten Sonnenstrahlen auf die Tautropfen scheinen. ■

Sammelzeit:

In den Monaten Mai bis Juli blüht das Frauenmänneli gelbgrün und enthält in dieser Zeit die grösste Heilkraft.

Trocknung:

Bevor man Blüten und Blätter vom Stängel zupft, muss der Tau auf den Blättern verdunstet sein. Damit wird der Trocknungsprozess verkürzt und die Gefahr, dass die ausgebreiteten Pflanzenteile schimmeln, ist geringer.

Teezubereitung

Ein Teelöffel Kraut mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergiessen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Teequalitäten mit dem höchsten Wirkstoffgehalt gibt es auch im Fachhandel.

Rosengewächs des Monats

In dieser Serie stellt «Natürlich» kurz gefasst die heilkräftigen Mitglieder der grossen Familie der Rosengewächse vor.

Bisher erschienen:

Gänsefingerkraut

Frauenmantel: Charakteristisch sind die in den Morgenstunden perlenden Tautropfen auf den Blättern

