

Frauenmantel



Standort	Sonne bis Schatten
Boden	lehmig
Wasser	feucht bis frisch
Nährstoffe	nährstoffreicher Boden
Staude	20-60cm Blüte Mai bis Juni gelb
Kübel/Balkon geeignet	ja

Verwendete Pflanzenteile das blühende Kraut

Inhaltsstoffe Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterin, Glykoside, Saponine, Tannine, Salicylsäure

Sammelzeit blühend von Mai-September

Heilwirkung

adstringierend,
beruhigend,
blutbildend,
blutreinigend,
blutstillend,
harntreibend,
krampflösend,
Muttermilch fördernd
tonisierend,

Der Frauenmantel ist eine zarte Pflanze mit kelchartigen gelappten Blättern, in denen sich morgens Tautropfen sammeln. Seine Blüten sind zartgelbe doldige Rispen.

Der Frauenmantel ist in der Volksheilkunde ein beliebtes Mittel bei Frauenleiden verschiedenster Art.

Ein Aufguss aus den Blättern hat eine adstringierende, entzündungshemmende, harntreibende,

blutreinigende und schmerzlindernde Wirkung.

Der Frauenmantel ist eine zarte Pflanze mit kelchartigen gelappten Blättern, in denen sich morgens Tautropfen sammeln. Seine Blüten sind zartgelbe doldige Rispen. Der Frauenmantel ist in der Volksheilkunde ein beliebtes Mittel bei Frauenleiden verschiedenster Art.

Die Heilkraft des Frauenmantels sitzt in der ganzen Pflanze. Man kann also Blätter, Stängel und Blüten nehmen. Früher wurden sogar die Wurzeln eingesetzt.

Außer im Winter kann der Frauenmantel zu allen Jahreszeiten gesammelt werden. Um den Johannistag herum ist jedoch die beste Zeit zum Sammeln und Ernten. Man kann Frauenmantel auch problemlos selbst trocknen: Einfach ein paar Büschel umgekehrt zum Trocknen in der Sonne aufhängen. Die Wasserperlen, die sich im Blatt des Frauenmantels sammeln, sind nicht nur Tau, sondern der Pflanzensaft des Frauenmantels. Sogenannte Guttationstropfen. Dieses Wasser ist von größter Reinheit und könnte als Pflanzendestillat bezeichnet werden. Frisch auf das Gesicht aufgetragen verhilft es zu einem frischen Aussehen und soll sogar faltenglättend wirken.

Wirkung

Im Frauenmanteltee ein Wirkstoff enthalten, der dem menschlichen Hormon Progesteron ähnelt. Dieses Phytohormon kann die Produktion des Gelbkörperhormons regulieren und damit den weiblichen Zyklus normalisieren. Außerdem wirkt sich der Inhaltsstoff positiv auf Schwangerschaften aus. Auch verhindert Progesteron die Östrogendominanz, die an der Entstehung von Brustkrebs beteiligt sein soll.

Aufgrund dieser Inhaltsstoffe wird Frauenmanteltee traditionell bei PMS, dem Prämenstruellen Syndrom, also Beschwerden in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus, eingesetzt. Dies können zum Beispiel Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen oder Reizbarkeit sein.

Auch gegen Unterleibsentzündungen, Ausfluss sowie unregelmäßige Periode kann der Tee helfen und durch seine Zyklus-normalisierende Wirkung bei bestehendem Kinderwunsch verwendet werden. Nicht zu vergessen sind Wechseljahresbeschwerden, die aufgrund von hormonellen Veränderungen auftreten.

Nicht nur bei Frauenbeschwerden kann der Frauenmantel helfen, sondern auch bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen bietet er sich an.

Frauenmanteltee lindert Beschwerden der Atmungsorgane, wie Husten, Erkältung und Schnupfen. Auch die Verdauung wird vom Frauenmantel gefördert und sanft ausgeglichen.

Ein schwaches Herz wird gestärkt und die Blutgefäße elastischer.

Die Wirkung auf das Nervensystem kann Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit lindern.

Anwendung

Bei Frauenbeschwerden

Frauenmantel ist, wie der Name schon sagt, ein sehr wichtiges Frauenheilkraut und wird bei jeder Art von Frauenleiden entweder pur oder in Mischung mit anderen Kräutern beispielsweise als Tee, Zäpfchen oder Salbe eingesetzt.

Da der Frauenmantel hormonregulierend wirkt, wird er volksmedizinisch seit langem schon mit Erfolg bei Menstruationsbeschwerden, Unfruchtbarkeit oder bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt und begleitet Frauen somit hilfreich von der Pubertät bis in die Wechseljahre.

In der ersten Zyklushälfte regt er den Eisprung an und erhöht die Empfängnisfähigkeit, in der zweiten Hälfte reguliert er die Gelbkörperhormone und beugt Menstruationsbeschwerden sowie Stimmungsschwankungen vor.

für die Knochen

Frauenmantel hat eine knochenstärkende Wirkung und wird zur Osteoporose-Prophylaxe genutzt. Aber auch, wenn man gestochen wird, sich irgendwo anstößt oder sich schneidet kann man das frische, zerquetschte Kraut auflegen.

Bei Rheuma hat der Frauenmantel eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung wie schulmedizinische Medikamente.

Für die Haut

Äußerlich angewandt hilft Frauenmantel-Tee als Bad, Umschlag oder Waschung gegen vielerlei Hautbeschwerden.

Gegen Geschwüre kann man Bäder anwenden, gegen Ekzeme Waschungen und zum Schmelzen eitriger Furunkel Umschläge.