

Mutterkraut

(falsche Kamille)



Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	durchlässig bis lehmig
Wasser	feucht bis frisch
Nährstoffe	nährstoffreicher Boden
Staude	30-60 Mai bis August weiß
Balkon und Kübel geeignet	

Verwendete Kraut (= oberirdische Pflanze)

Pflanzenteile

Inhaltsstoffe Chrysanthenol, ätherische Öle, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Borneol, Kampfer, Carvacrol, Eugenol, Gerbstoff, Pyrethrin, Sabinol, Santamarin, Thymol

Sammelzeit

Heilwirkung:

anregend,
beruhigend,
entzündungshemmend,
krampflösend,
durchblutungsfördernd,
gefäßerweiternd,
geburtsfördernd,
menstruationsfördernd,
menstruationsregulierend,
eisprung fördernd,

Mutterkraut, auch Tanacetum parthenium genannt, hat seine Wurzeln in Südosteuropa und dem Nahen Osten. Von dort aus hat sich das Kraut in weiten Teilen Europas und Nordamerikas verbreitet. Ursprünglich wurde das Heilkraut wegen seiner medizinischen Eigenschaften geschätzt, bis heute ist es für seine heilenden Wirkungen bekannt ist.

Das Mutterkraut, dessen Blüten an Kamille erinnern, ist heutzutage nahezu unbekannt. Aus wohl gepflegten Gärten ist die ehemalige Heil- und Zierpflanze weitgehend verschwunden und fristet ihr Dasein als verwildertes Unkraut. Dabei stand das Mutterkraut schon im Altertum und auch im Mittelalter in hohem Ansehen. Vor allem in der Frauenheilkunde wurde es viel verwendet. Heutzutage hat man außerdem eine medizinisch nachweisbare Wirkung gegen Migräne entdeckt. Auch in vielen anderen Gebieten kann das Mutterkraut helfen, beispielsweise gegen Erkältungen, Asthma, Rheuma und Verdauungsbeschwerden.

Wirkungsweise

Mutterkraut hat eine lange Geschichte als Heilpflanze. Im Mittelalter wurde es in Klostergärten angebaut und war ein fester Bestandteil der Kräuterapotheken.

Die Pflanze wurde besonders geschätzt für ihre Fähigkeit, Frauen bei Menstruationsproblemen zu unterstützen. Deshalb hat sie auch den Namen "Mutterkraut" erhalten.

In vielen Kulturen galt sie als Mittel, das Frauen in verschiedenen Lebensphasen hilft. Hierzu zählen insbesondere Schmerzen und Krämpfe im Bauchbereich, was ihren Namen weiter festigte.

Mutterkraut enthält Parthenolid und besitzt entzündungshemmende Eigenschaften. Zusätzlich wirkt Mutterkraut schmerzlindernd. Dies kann helfen, die durch Schmerzen durch PMS verursachten Schmerzen zu lindern und die typischen Menstruationskrämpfe im Unterleib zu lösen.

Das Kraut hat nicht nur schmerzlindernde Eigenschaften, sondern kann auch den Hormonhaushalt regulieren, der während PMS und der Menstruation aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Obwohl diese Kräuter gegen PMS und Menstruationsschmerzen helfen können, ist es wichtig, stets deine individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Beachte auch mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und zieh immer einen Arzt zurate.

Anwendung

Das Mutterkraut ist als Heilpflanze nahezu in Vergessenheit geraten.

Doch in letzter Zeit wurde von der Schulmedizin seine Fähigkeit, Migräne zu lindern, entdeckt und daher wird es allmählich wieder häufiger verwendet.

Frauenheilkunde

Das Mutterkraut ist traditionell ein Heilkraut der Frauenheilkunde.

Es fördert Monatsblutungen und reguliert den Menstruationszyklus, wenn dieser unregelmäßig geworden ist. Auch der Eisprung wird gefördert.

Periodenkrämpfe werden durch das Mutterkraut gelindert, denn es wirkt krampflösend.

Während der Geburt stärkt es die Arbeit der Gebärmutter und löst zugleich unnötige Verkrampfungen, die den Geburtsvorgang erschweren. Nach der Geburt fördert das Mutterkraut die Austreibung der Nachgeburt.

In den Wechseljahren gleicht das Mutterkraut den Hormonmangel aus und lindert dadurch die typischen Wechseljahresbeschwerden.

Man kann das Mutterkraut entweder als Tee oder als Tinktur einnehmen.

Achtung!

Das Mutterkraut sollte nicht in der Schwangerschaft verwendet werden, vor allem nicht im ersten Drittel.

Migräne

Schon früher wurde das Mutterkraut gegen Kopfschmerzen verwendet.

In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde jedoch herausgefunden, dass das Mutterkraut effektiv gegen Migräne helfen kann.

Das Mutterkraut hilft jedoch nicht so sehr gegen akute Migräne-Attacken, sondern vor allem, wenn man es vorbeugend regelmäßig einnimmt. Wahlweise als Tee, Tinktur oder man kaut täglich ein bis vier frische Blätter.

Achtung! Bei manchen Menschen verursachen die frischen Blätter Brennen im Mund. In diesem Fall sollte man das Mutterkraut besser getrocknet als Tee verwenden.

Leukämie

Forscher haben entdeckt, dass das Mutterkraut Stoffe (Parthenolide) enthält, die möglicherweise gegen Leukämie helfen können.

Ein Mittel für diesen Einsatzzweck muss jedoch erst noch entwickelt werden.

Erkältungen

Das Mutterkraut ist ein gutes Heilkraut gegen Erkältungen und Fieber.

Bei Asthma und Husten erleichtert es die Atmung. Dazu kann man den Mutterkraut-Tee mit Honig süßen und in kleinen Schlucken trinken.

Verschiedene innerliche Einsatzbereiche

Das Mutterkraut fördert die Verdauung, lindert Blähungen und wirkt leicht abführend. Zudem hilft es Würmer zu bekämpfen.

Auch gegen rheumatische Erkrankungen, Depressionen und Ohrensausen soll das Mutterkraut helfen.

Äußerlich

Gegen die Folgen von Insektenstichen kann man Mutterkraut-Tinktur auf die Stichstelle auftragen. Wenn man die Tinktur mit Wasser verdünnt und den ganzen Körper damit einreibt, werden lästige Insekten dadurch vertrieben.

Mit einem konzentrierten Mutterkraut-Auszug in heißem Seifenwasser (vor der Anwendung abkühlen lassen) kann man versuchen, Läuse zu bekämpfen, wenn man keine anderen Mittel gegen Läuse zur Verfügung hat. Die Anwendung muss mehrmals wiederholt werden und bedarf der Nachkontrolle. Ob es funktioniert hängt davon ab, ob die jeweiligen Läuse empfindlich sind oder robust.

Mutterkraut-Tee als Waschung oder Umschlag hilft gegen eitrige Wunden.

Ein Fußbad mit Mutterkraut-Tee verdünnt mit Wasser hilft gegen geschwollene Füße.