



© marilyn barbone / 123rf.com

Zauberpflanze früherer Zeiten

Während die Schulmedizin dem **Frauenmantel** lediglich eine heilende Wirkung bei Durchfallerkrankungen zuschreibt, schätzt die Volksheilkunde die Pflanze bei allerlei Frauenleiden – zum Beispiel bei Menstruationsbeschwerden.

Der Gemeine Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* L. s.l.) gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae) und kommt in ganz Europa, Asien und Nordamerika vor. *Alchemilla vulgaris* wird oft als Sammelname für 21 schwer voneinander zu unterscheidende Unterarten verwendet, weshalb der botanische Name den Zusatz s. l. (sensu latiore = im weiteren Sinne) trägt. Bekannte Unterarten sind der Gelbgrüne Frauenmantel (*Alchemilla xanthochlora*) und der Alpen-Frauenmantel (*Alchemilla alpina*).

Charakteristische Blätter Der Frauenmantel ist eine ausdauernde Staude, die 30 bis 50 Zentimeter hoch wird. Sie wächst an schattig bis halbschattigen Standorten auf nährstoff-

reichen, humosen, feuchten Böden und ist in lichten Wäldern und auf Wiesen zu finden. Im Garten wird die Schattenpflanze gerne als Bodendecker verwendet. Zwischen Mai und September erscheinen die gelbgrünen unscheinbaren Blüten. Sie werden nur wenige Millimeter groß und sitzen doldenartig in lockeren Knäulen angeordnet. Ihre sieben- bis neunlappigen, halbkreisförmigen Blätter sind am Rande gekerbt und besonders auf der Unterseite vielfach behaart. Auf die Blätterform ist der seit 1500 allgemein gebräuchliche Name Frauenmantel zurückzuführen. Die gefalteten Blätter gleichen einem Frauenumhang, wie er auf Mariendarstellungen des 14. Jahrhunderts zu finden ist. In einigen Landstrichen ist daher auch der Name Marien- oder Liebfrauenmantel gebräuchlich. Eben-

so war früher aufgrund der charakteristischen Blattform Löwenfuß ein gebräuchliches Synonym.

Magie und Zauberkunst Andere volkstümliche Bezeichnungen wie Taublatt, Taukraut oder Sinau (von Sinn-Tau = Immertau) greifen das Phänomen der Guttationstropfen auf. Kleine Drüsen am Blattrand geben in den frühen Morgenstunden überschüssiges Wasser ab, das sich im trichterförmigen Blattgrund zu Wassertropfen sammelt und früher fälschlicherweise als Tau bezeichnet wurde. Diese Tropfen weckten im Mittelalter das besondere Interesse der Alchemisten, worauf der Gattungsname *Alchemilla* = kleine Alchemistin (von arabisch *alkemelych* = Alchemie) zurückzuführen ist. Sie sammelten die „Tauperlen“ und ver-

suchten, aus dem „himmlischen“ Wasser den „Stein der Weisen“ herzustellen, mit dessen Hilfe sie unedle Metalle in Gold und jede Krankheit in Gesundheit verwandeln wollten.

Wunder- und Heilmittel Schon in vorchristlichen Zeiten stand der Aberglaube um die Zauberwirkung der Pflanze im Vordergrund. Die Druiden beehrten dieses Pflanzenwasser und verwendeten es zu rituellen Reinigungen und kultischen Handlungen. Auch bei den Germanen wurde Alchemilla für Fruchtbarkeitsrituale genutzt. Sie betrachteten den Frauenmantel gar als heilige Pflanze, die sie ihrer Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin Frigga weihten. Daneben sammelten sie ihn bei abnehmendem Mond, um bei Frauen Blutungen zu stillen und Geburtswunden zu schließen. Bei den Römern war Alchemilla der Liebesgöttin Venus geweiht und sie gebrauchten die Pflanze für Waschungen und Sitzbäder, um den Genitalbereich älterer Frauen wieder in den

Universalheilmittel bei Frauenleiden Nicht ohne Grund heißt Alchemilla im Volksmund auch Allerauenheil. Traditionell war die Pflanze immer ein Frauenkraut, dem bei vielen gynäkologischen Beschwerden Heilkräfte zugesprochen wurden. Verschiedene Teemischungen mit Frauenmantel kursieren, die vor allem gegen Menstruationsstörungen und Wechseljahresbeschwerden helfen sollen. Äußerlich wird der Frauenmanteltee zu Waschungen und Spülungen der Scheide bei Ausfluss junger Mädchen (Fluor albus) verwendet. Die Volksheilkunde postuliert zudem verschiedene positive Effekte in Schwangerschaft und Stillzeit (z. B. Unterstützung in hormonellen Umstellungsphasen, Förderung der Milchbildung).

Teebereitung Zur Herstellung eines Tees werden ein bis zwei Gramm Droge mit heißem Wasser übergossen und zehn Minuten lang ziehen gelassen. Anschließend wird der Aufguss durch ein Teesieb abge-

GERBSTOFFDROGE GEGEN DURCHFALL

Darüber hinaus kommt der Tee innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden und äußerlich zur Behandlung eiternder Wunden und nässender Ekzeme zum Einsatz. Zudem werden damit Spülungen bei entzündeten Mund- und Rachenschleimhäuten durchgeführt. Allerdings liegen nicht für alle Indikationen wissenschaftliche Belege vor. Die Kommission E erkennt lediglich die Therapie akuter, unspezifischer Durchfallerkrankungen an. Die Wirkung des Frauenmantelkrauts ist hauptsächlich auf die adstringierenden Effekte der enthaltenen Gerbstoffe zurückzuführen. Ihr Gehalt ist mit sechs bis acht Prozent relativ hoch. Daneben finden sich zwei Prozent Flavonoide.

Zustand der Jungfräulichkeit zu versetzen und weiche Brüste zu straffen. Ab dem Mittelalter finden sich Aufzeichnungen über die Heilkraft des Frauenmantels in Kräuterbüchern. Darin empfiehlt ihn Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) gegen Kehlgeschwüre und Gelehrte wie Paracelsus (1493 bis 1541) und Tabernaemontanus (1522 bis 1590) verwendeten ihn als Wundheilmittel.

seht. Daneben ist auch ein Ansetzen des Frauenmantelkrauts als Kaltmazerat möglich. Dafür wird der Aufguss mit kaltem Wasser übergossen und mehrere Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen. Im Allgemeinen wird empfohlen, zwei bis drei Tassen des Tees zwischen den Mahlzeiten zu trinken. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin

„Sonnen-Vitamin“ D₃



Cefavit® D₃

hochdosiertes Vitamin D₃
1.000 IE entspr. 25 µg Vitamin D₃

Vitamin D trägt bei

- zur Erhaltung normaler **Knochen und Zähne**
- zur normalen **Calcium-Konzentration** im Blut
- zur Erhaltung normaler **Muskelfunktion**
- zur normalen **Zellteilung**
- zur normalen Funktion des **Immunsystems**



Cefavit® D₃: Nahrungsergänzungsmittel mit 1.000 IE entspr. 25 µg Vitamin D₃ (RDA 500%), 1 mg Vitamin E (RDA 8%). **Verzehrempfehlung**: Erwachsene 1 Filmtablette täglich, Kinder (ab 2 J.) und Jugendliche jeden 2. Tag 1 Filmtablette. Die Filmtablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen. **Hinweise**: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. **Nur in Apotheken erhältlich.**



Cefak KG · PF 1360 · 87403 Kempten

www.cefak.com