

Frauenmantel

Alchemilla vulgaris

Blüte: Mai – August

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (mehrfährig)

Standort: Sonne bis Halbschatten, feuchte Wiesen

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Phytosterine, Tannine, ätherisches Öl, Salicylsäure, Saponine

Eigenschaften: zusammenziehend, blutreinigend, entzündungshemmend, milchfördernd, hormonregulierend, wundheilend, krampflösend, menstruationsfördernd, harntreibend, magenstärkend, stopfend



Das Kräutlein treibt ein rundes Blatt, wie keines ringsherum es hat.
Mit zierlich eingekerbtem Rand ist für den Tau es angespannt.
Recht als ein Schälchen hingestellt, in welches Perl` auf Perle fällt.
So hebt es auf des Himmels Tau, der niedersinkt auf Flur und Au.
Manch Elflein gegen Morgen kommt, das dürstet, dem zu trinken frommt,
schöpft aus dem Schüsselchen und spricht: Ein bessres Labsal gibt es nicht.

Namensherkunft:

Der Frauenmantel hat seinen Namen durch die Form seiner Blätter erhalten – wie kleine, grüne Umhänge oder Mäntelchen. Er wurde der Jungfrau Maria geweiht und galt als heilige Pflanze. In alten Überlieferungen wird er als „Liebfrauenmantel“ oder „Marienkraut“ bezeichnet.

Ökologische Bedeutung:

Frauenmantel ist eine wertvolle Bienenpflanze. Er bietet vor allem Wildbienen und Hummeln eine zuverlässige Nahrungsquelle. Auch für Schmetterlingsraupen ist er eine beliebte Futterpflanze.

Eine Schicht Frauenmantelblätter am Kompost beschleunigt die Verrottung. Man sagt auch, dass Nachbarpflanzen des Frauenmantels widerstandsfähiger gegen Schädlinge werden und intensiver im Geschmack und Duft.

Mystik:

Als Kraut der Frauen war er den Germanen heilig und der Göttin Freya geweiht. In der christlichen Zeit wurde er zur Pflanze der Jungfrau Maria und zum Symbol der Schutzsuchenden. Besonders heilkräftig galt sie an den Marien Tagen. Um Blutfluss zu stillen oder die Wundheilung zu beschleunigen, soll er bei abnehmendem Mond gepflückt werden.

Im Frauenmantel leben verborgene Geister, Elfen und Feen, sie waschen sich im Tau, der am Morgen auf den Blättern zu finden ist. Er war ein begehrtes Alchemisten Kraut und man versuchte sogar den Stein der Weisen oder auch Gold mit Hilfe des Taus herzustellen.



Medizin und Volksmedizin:

Frauenmantel ist eine klassische Frauenheilpflanze. Seine zusammenziehenden und entzündungshemmenden Eigenschaften machen ihn zu einem wertvollen Kraut bei Regelbeschwerden, Endometriose, Weißfluss, Wechseljahresbeschwerden, Blutarmut, Fettleibigkeit und zur Stärkung des Beckenbodens nach der Geburt. Vor allem auch bei Pilzerkrankungen wird zusätzlich eine Teekur und die regelmäßige Spülung mit dem Aufguss empfohlen.

Die Form der runden Blätter wird mit der Gebärmutter verglichen, daher dient das Kraut vor allem der Stärkung dieses Organs. Weitere Indikatoren sind Neigung zu Fehlgeburten, Eierstockentzündung, Wechseljahresbeschwerden und Gebärmuttervorfall. Der Tee zeigt aber auch Wirkung bei Fieber, Durchfall und Eiterungen.

Es heißt auch, dass Frauenmantel das Blut dünnflüssiger macht und reinigt, deshalb ist die innere Anwendung auch bei Krampfadern zu empfehlen.

Vor allem 3-4 Wochen vor der Geburt, wird Frauenmanteltee empfohlen, damit die Beckenorgane sanft gestärkt und auf die Geburt vorbereitet werden. Nach der Geburt den Tee unbedingt weiter trinken, da er milchbildend wirkt und Geburtsverletzungen heilt.

Frauenmantel stärkt den YIN – Pol und eignet sich daher besonders für Frauen, die ihre Weiblichkeit steigern wollen. Auch bei inneren Unruhen, Schlafstörungen und zur allgemeinen Kräftigung kann er eingesetzt werden.

Früher waren vor allem die Gutationstropfen ein heiß begehrtes Mittel. Diesen eilte nicht nur der Ruf als Schönheitselixier voraus, sondern auch so eine besondere Kraft, dass sie Hymen wieder wachsen lassen.

Verwendung in der Küche:

Junge Blätter können fein geschnitten in Salaten, Kräuterquark, Smoothies, Aufläufen, Marinaden, Oxydel, Dressings, usw. verwendet werden. Sie haben einen mild-herben Geschmack. Blüten als essbare Dekoration sind hübsch, aber geschmacklich neutral.

Seelenebene:

Frauenmantel unterstützt Menschen, insbesondere Frauen, in der Rückverbindung mit ihrer ureigenen Kraft. Er wirkt stärkend auf das weibliche Selbstbild, gibt Halt in Übergangsphasen und fördert das Vertrauen in die eigene Intuition. Energetisch schenkt er Geborgenheit und das Gefühl, beschützt zu sein – wie in einem wärmenden Mantel.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Geerntet werden hauptsächlich die oberirdischen Teile (Blätter und Blüten), idealerweise kurz vor oder zu Beginn der Blütezeit. Am besten an einem trockenen Vormittag nach dem Verdunsten des Taus schneiden. Zum Trocknen locker auslegen oder bündeln und kopfüber aufhängen – lichtgeschützt und luftig.