

# Frauenmantel

Winterhart, mehrjährig

*Alchemilla xanthochlora*

**Erntezeit** Mai – Oktober

**Verwendete Pflanzenteile** Blüten  
Blätter  
Wurzeln

Krampflösend  
Menstruationsregulierend  
Adstringierend

*Synonym: zusammenziehend. Adstringierende Mittel verändern Eiweiße des Körpers, bis sie funktionslos werden können. Dadurch kann sich zum Beispiel über Wunden und Schleimhäute eine Schutzschicht bilden, die die Heilung fördert.*

**Heilwirkung**

Entzündungshemmend  
Empfängnisfördern  
Anitmikrobiell  
Antibakteriell  
Antiviral  
Fungizid  
Blutgerinnungsfördernd



Pflanzenkarte

---

## Wissenswertes

### Legende und Tradition

Im 15. Und 16. Jahrhundert nutzte man auf europäischen Schlachtfeldern die wundheilenden Eigenschaften des Frauenmantels.

---

## Anwendung

Tee aus frischen oder getrockneten Blätter > 3 x täglich eine Tasse bei Menstruationsbeschwerden  
Heisser Aufguss für Augenkompressen bei geschwollenen Augenlidern  
Ölauszug aus den Wurzeln zum Einreiben > festigende Wirkung  
Blütenessenz > um nach einem aufwühlenden Erlebnis die innere Ruhe zurückzugewinnen

---

## Signatur

Wie viele Rosengewächse untersteht auch der Frauenmantel der Venus, die im Körper über die Gebärmutter herrscht. Die Zugehörigkeit ergibt sich aus den fein gezähnten Blatträndern, aus dem freundlichen Blattgrün und der edlen Gestalt. Daneben wirkt im Frauenmantel noch dem Mond, der über Haut, Schleimhaut und Menstruationszyklus herrscht. Eine mondhafte Signatur ist der Wasserbezug, denn die Pflanze scheidet überschüssiges Wasser über winzige Drüsen am Blattrand aus (Guttation). Wenn die Guttationstropfen vom Blattrand ins Innere fließen, dann bildet sich oftmals eine grosse „Tauperle“, die auch dann noch in dem schüsselförmigen Blatt ruht und in der Sonne wie ein Edelstein funkelt, wenn der Morgentau abgetrocknet ist. Dieses Phänomen erregte einst das Interesse der Alchemisten, die stets auf der Suche nach besonders reinem Wasser zur Herstellung ihrer Lebenselixiere waren. Andererseits erkannten die Signaturkundigen in dem schlüsselförmigen Blatt mit der Tauperle den Bezug zum weiblichen Schoss, in dem die Leibesfrucht heranreift. In jedem Fall wirken die weiblichen Kräfte von Mond und Venus im Frauenmantel und machen das Alchimistenkraut zu einer Universalmedizin für Frauen.

Der Frauenmantel ist auch eine Symbolpflanze für den Mantelschutz und verhilft als solche zu einer besseren Abgrenzung. Das Wesen dieser Pflanze ist es, das Frausein in all seinen Facetten zu erleichtern, die Hormone auszugleichen, die Gebärmutter zu kräftigen und die Leibesfrucht zu bewahren.

---

Auf Alpen wachsende Frauenmantelsoll die Milchproduktion der Kühe anregen.

Der botanische Name *Alchemilla* leitet sich ab vom Arabischen *al kimiya* („Kunst des Legierens“ = Alchemie), denn schon in der mystisch und symbolisch geprägten Chemie des Mittelalters hielt man die Pflanze für wirkmächtig, vor allem bei Frauenleiden aller Art.

Frauenmantelprodukte sollten während der Schwangerschaft gemieden werden.

---

## Informationen

Handbuch Kräuter  
Was blüht denn da?  
Flora des Fürstentum Lichtenstein  
Lexikon der Frauenheilkraüter  
Komos Heilpflanzenführer  
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,  
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn  
Waldburger, Pavlovic, Lauber  
Madejsky  
Schönfelder  
René A. Strassman

2009  
2008  
2003  
2008/2010  
2010  
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0  
ISBN 978-3-440-11379-0  
ISBN 978-3-258-06622-1  
ISBN 978-3-03800-417-2  
978-3-440-12159-7  
Kursunterlagen

## Bilder

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bomholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013