

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,  
verehrtes Mitglied,*



## Über die unwissenschaftliche Wissenschaft!

In jüngster Zeit mehren sich die wissenschaftlichen Studien, welche neutral betrachtet falsche Informationen liefern. Die einen behaupten, dass falsches Essen mehr Menschen tötet als Personen durch den Konsum von Tabak sterben. In dem renommierten Fachblatt „The Lancet“ steht als Schlagzeile geschrieben, dass schätzungsweise weltweit 11 Millionen Todesfälle im Jahr auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen wären. Wissenschaftler errechneten dafür den Prozentsatz von 20! Jeder fünfte Todesfall wäre demnach verursacht durch schlechte oder mangelhafte Ernährung. Ursache seien zu viele zuckerhaltige Getränke und viel zu wenig Gemüse. Wie werden die Todesfälle in Hungergebieten gewertet? Dort herrschten verheerende Zustände, und sicherlich lässt es sich nicht genau festmachen, woran der einzelne starb. Die wenigsten Todesfälle gibt es durch falsche Ernährung in Israel, Frankreich und Spanien, welche die Plätze ein bis drei belegen. Deutschland liegt von 195 Staaten auf Platz 38. Die Länder Marshallinseln, Afghanistan und Usbekistan finden sich auf den letzten drei Plätzen (193 -195). Die Forscher werteten die Fragebögen der Probanden aus und konnten vier Kardinalfehler zuordnen: Zu viel rotes Fleisch, Wurst, zuckerhaltige Getränke und Salz. Über die notwendige Menge Salz, welche jeder Organismus täglich benötigt, und über das Zuviel streiten sich die Herren Gelehrten schon seit vielen Jahrzehnten. Diese Studie habe jedoch laut „Spiegel-Online“ gewaltige Mängel in der Methodik, da es sich um Beobachtungsstudien handelte, die hierbei ausgewertet wurden und sich daraus jedoch keine ursächlichen Zusammenhänge ableiten lassen. Schon im vergangenen Jahr hat der Experte für Gesundheitsfragen John Ioannidis ähnliche Fehlurteilungen an Nüssen kritisiert. Nüsse essen ist zwar gesund, doch könnten diese einen schrägen Lebensstil auch mit einem Konsum von bis 12 Nüssen täglich nicht ausgleichen.



“Gesunde Ernährung“ : Was für uns wirklich gesund sein soll, darüber ist sich gerade die Wissenschaft am wenigsten einig. Denken Sie hierbei nur an die immer neuen Umstellungen unserer “Ernährungspyramiden”...



*Welche Rolle spielt die Luftverschmutzung für unsere Gesundheit? Auch hier weiß die Wissenschaft keine eindeutige Antwort.*

Über 100 Lungenfachärzte veröffentlichen Thesen zur Gefährlichkeit von Luftverschmutzung – doch bei der Überprüfung der Datenlage stellte sich heraus: Man hat sich verrechnet! Und neulich behauptet der Chef der Heidelberger Frauenklinik Christof Sohn, einen Bluttest entwickelt zu haben, welcher frühzeitig Brustkrebs bei Frauen erkennen soll. Mittlerweile stellt das Uniklinikum Heidelberg Strafanzeige bei der Staatsanwaltschaft gegen unbekannt, weil es Anzeichen eines „unlauteren Vorgehens“ geben würde. Dabei ist wohl pikant, dass Sohn vier Prozent Unternehmensbeteiligung beim Hersteller des Test habe und einen noch viel höheren Anteil an der Vermarktungs-Gesellschaft des Testes. Ebenso ist seine Oberärztin und Projektleiterin Sarah Schott mit im Boot. Untersuchungen haben inzwischen ergeben, dass der Bluttest Brustkrebs nicht zuverlässig erkennt. Insider verrieten: Hier locken Milliarden Gewinne!

Der mündige Bürger hingegen stellt sich die Frage, wie seriös die etablierte Wissenschaft sich in diesen drei Beispielen präsentierte und vergibt die Note 5 – mangelhaft! Das bedeutet: Durchgefallen und keine weitere finanzielle Unterstützung aus der Staatskasse.

Herzlichst Ihr

*Peter Spumwisch*



# DER FRAUENMANTEL

## Ein Pflanzenporträt – Beschreibung und Anwendungen

Was für ein besonders schöner Anblick, wenn morgens die Blattränder des Frauenmantels von einer Perlenkette aus Tropfen gesäumt sind. Schon der Name weist darauf hin: Der zarte, weiche Frauenmantel, auch Frauenmantelkraut oder Mutterkraut genannt, ist vor allem ein klassisches Heilkraut der Frauenheilkunde. Er ist reich an Pflanzenhormonen ähnlich dem weiblichen Progesteron und hilft bei prämenstruellen Beschwerden, Menstruationsschmerzen und in den Wechseljahren. Zudem wird der Pflanze eine positive Wirkung auf Wunden und Entzündungen nachgesagt. Die schulmedizinische Verwendung bei Durchfallerkrankungen ist oft weniger bekannt.

## Geschichte und Botanik des Frauenmantels

Der gemeine Frauenmantel gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae), und für den Einsatz als Heilpflanze wird überwiegend der Spitzlappige Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) verwendet. In der Volks- als auch in der Naturmedizin wurde die gesamte Pflanze als Heilmittel verwendet. Seinen lateinischen Name

*Alchemilla* verdankt der Frauenmantel den Alchemisten des Mittelalters. Ihnen galten die auf den Frauenmantelblättern versammelten makellosen Tautropfen als „Himmelswasser“, und sie sahen in dieser Pflanze aufgrund ihres Erscheinungsbildes etwas Besonderes. Dem Umstand der Bildung silberglänzender, sogenannter Guttationstropfen, die sich an den Blatträndern des Frauenmantels bilden, wurden magische Kräfte zugeschrieben – so hoffte man, mit ihrer Hilfe den „Stein der Weisen“ herzustellen, der Krankheit in Gesundheit verwandeln würde. Andere Quellen besagen, man könne mit seiner Hilfe unedle Metalle in Gold verwandeln.

Schon immer war der Frauenmantel eine Pflanze, die besonders den Frauen zugehörig galt. Kräuterheilkundige sahen in ihm die Kraft der Venus. Als großes Frauenschutzmittel stand er immer unter dem Schutz einer weiblichen Gottheit. Die Germanen betrachteten den Frauenmantel als heilige Pflanze und weihten ihn Freya, der Göttin der Liebe. Nach der Christianisierung wurde er unter den schützenden Mantel der Maria gelegt und durfte ihren Namen tragen: Marienmantel oder „Unserer lieb Frauen Mantel“.

Die Form der Blätter, die an einen Umhang oder Mantel erinnert, gab dieser Heilpflanze ihren deutschen Hauptna-

men. Zahlreiche alte Namen des Frauenmantels beziehen sich auf dessen Erscheinung als wohl auch auf seine mystische Bedeutung: Taubecherl, Wasserträger, Wasserkelchblume, Löwenfußkraut, Tränenschön sowie Muttergottesmäntelchen, Jungfrauenmantel, Aller Frauen Heil oder Sinnau u.v.m.

Der Frauenmantel ist eine mehrjährige Pflanze und in fast allen nördlichen Bereichen der Welt heimisch. So findet man die Pflanze sowohl in Nordamerika, Grönland und Nordeuropa als auch in den Höhenlagen Asiens. Er kann sich ohne Samen, vegetativ, eingeschlechtlich fortpflanzen. Wenn ein Standort dem Frauenmantel gefällt, dann kann er dort ganze Teppiche bilden. Im heimischen Garten als auch in Töpfen auf dem Balkon gedeiht der Frauenmantel ebenso.

- 
- Familie:** Rosengewächse  
**Standorte:** An Bachufern, Wiesen, Hängen, Waldrändern  
**Aussehen:** 10-50 cm hohe Staude; Blätter lang gestielt und behaart, 9- bis 13-lappig, Blattrand gezähnt; Blüte 3-5 mm ohne Kronblätter, in gelb-grünlichen lockeren Knäueln  
**Verwechslungsgefahr:** keine, da Blattform typisch  
**Blütezeit:** Juni – August  
**Erntezeit:** März – September  
**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Flavonoide, Saponine, Bitterstoffe, Spuren von Salizylsäure, Mineralien
- 

## Der Frauenmantel und seine Anwendungsgebiete

Der medizinisch verwendete Teil des Frauenmantels ist sein Kraut (dazu zählen Blätter, Blüten und Stängel). In der medizinischen und pharmazeutischen Fachsprache wird dieses als *Alchemillae herba* bezeichnet.

Der Frauenmantel enthält verschiedene Heil- und Wirkstoffe, die ihn zu einer vielseitigen Heilpflanze machen. Neben Flavonoiden, Saponinen und Bitterstoffen enthält der Frauenmantel auch Spuren von Salizylsäure und ist besonders reich

an Gerbstoffen. Diese Gerbstoffe können gegen Entzündungen helfen, haben eine leicht adstringierende und somit blutungsstillende Wirkung und können bei innerer oder äußerer Anwendung ihre Wirkung entfalten. Frauenmantel kann entzündungshemmend, schmerzlindernd, keimhemmend und entwässernd wirken und dadurch auch Magen- und Unterleibskrämpfe lösen. Die Gabe von Frauenmantel-Tee bei Durchfallerkrankungen ist daher auch heute eine gute Möglichkeit. Dauert die Erkrankung jedoch länger als 3 – 4 Tage, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Schon Paracelsus (1493-1541) rühmte den Frauenmantel als eine Pflanze, die als Tee getrunken und äußerlich angewendet jede Wunde heilen kann. Der frische Presssaft als zerquetschtes aufgelegtes Kraut soll die Wundheilung offensichtlich fördern. Bei schlecht heilenden Wunden können Bäder mit Frauenmanteltee helfen.

Der Frauenmantel ist als Heilmittel für Frauen bekannt. Durch seine Kombination von Heilstoffen wirkt er stärkend und heilend auf die kleinen und großen Beckenorgane der Frau sowie regulierend und ausgleichend auf den ganzen weiblichen Organismus. Was den Inhaltsstoffen zuzuschreiben ist, denn der Frauenmantel ist reich an Pflanzenhormonen ähnlich dem weiblichen Progesteron.

Die traditionelle Naturheilkunde sieht für den Frauenmantel eine weitere Vielzahl an Anwendungsgebieten vor, wie z.B.:

- Bei prämenstruellen Störungen (PMS)
- Bei Regelstörungen
- Bei Wechseljahresbeschwerden
- Stärkt die Beckenmuskulatur
- Fördert Milchbildung in der Stillzeit
- Als Sitzbad gegen Weißfluss
- Durchfallerkrankungen
- Wunden
- Hauptprobleme

Jedoch sollte in der Schwangerschaftszeit der Frauenmantel erst nach Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker angewandt werden.

## Zubereitungen

Für heilkundliche Zwecke sammelt man den Frauenmantel von Mai bis September.



*Magischer Anblick: Den silbern glänzenden, sogenannten "Guttationstropfen" des Frauenmantels werden heilkräftige Wirkungen nachgesagt.*

Zur äußerlichen Anwendung, wie z.B. bei Stichen oder Verletzungen, kann das frische Frauenmantelkraut zerrieben, zerkaugt oder mit einem Nudelholz gewalgt werden, über die Wunde gelegt und mit einem Tuch oder einer Mullbinde fixiert werden.

In der Frauenheilkunde verwendet man den Frauenmantel äußerlich bei Regelkrämpfen, Brustdrüsenentzündungen, Scheidenjucken und bakteriellen oder pilzbedingten vaginalen Infektionen. Für den Gebrauch im Intimbereich ist das Sitzbad eine mögliche Anwendung. Hierfür kann man einen Kaltauszug verwenden, indem man ca. 200 Gramm Frauenmantel über Nacht mit kaltem Wasser ansetzt, abseht und erwärmt dem Badewasser zugibt. Oder man stellt ein Infus her, einen Aufguss aus etwa 1-2 Handvoll zerkleinerten, mit etwa 2 Liter kochendem Wasser übergossenen und aufgekochten Pflanzenteilen von Frauenmantelkraut. Dies fügt man abgeseiht dem Sitzbad hinzu, Badedauer 15-20 Minuten.

Für die anderen Anwendungsbereiche kann man eine Kompresse verwenden. Dafür wird ein Stofftuch in warmen Frauenmanteltee getaucht, gut ausgewrun-

gen, auf die betroffene Körperstelle gelegt und ein Handtuch darum gewickelt. Ist die Kompresse ausgekühlt, wird sie entfernt und ggf. erneuert.

Zur inneren Anwendung eignet sich Frauenmantel-Tee, der bei Kopfschmerzen, Schnupfen und kränkenden Kindern, Magen- und Unterleibskrämpfen eingesetzt werden kann. Frauenmantel-Tee kann aufgrund seiner adstringierenden Wirkung auch bei leichten unspezifischen Durchfällen angewendet werden. Als Gurgelwasser eignet er sich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

In der Frauenheilkunde wird der Tee bei schmerzhafter und starker Regel, Pilzinfektionen und bei Menopause-Beschwerden verwendet. Hier kann er zyklusregulierend sowie krampf- und schmerzlösend wirken.

Für den Tee verwendet man etwa 1-2 Esslöffel frisches oder getrocknetes Frauenmantelkraut auf einen 1/2 Liter kochendes Wasser, 5-10 Minuten ziehen lassen, 2-3 mal täglich eine Tasse trinken.

In der Küche kann man Frauenmantel gut als Gewürzkraut zu Salaten oder Sup-



*Ein frischen Aufguss mit Frauenmantel kann vielseitig innerlich, oder als "Schönheitswasser" äußerlich eingesetzt werden.*

pen – roh oder gekocht – verwenden. Die Haupterntezeit für die Küche ist zwischen März und April. In dieser Zeit sind alle Blätter noch jung und zart und haben einen leicht herben, gurkenähnlichen Geschmack. Je älter die Pflanze ist, umso bitterer werden ihre Blätter.

Frauenmantel sollte nicht täglich in hoher und dauerhafter Dosierung verwendet werden, da eine Überdosierung der enthaltenen Gerbstoffe der Leber schaden kann.



*Egal ob Gesichtsmaske, Kompresse oder Auflagen: Frauenmantel hilft bei unreiner Haut und wirkt entzündungshemmend, reinigend und beruhigend.*

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:  
Europäischer Naturheilverband e. V.  
Christophallee 21  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)  
Redaktion: Andreas Jung  
Bildnachweise: Shutterstock

## Grüne Kosmetik

Auch auf der Haut kann das Frauenmantelkraut seine vielseitigen Wirkungen entfalten. Das macht ihn neben einem Wundheilungsmittel auch zu einem kosmetischen Schönheitsmittel. Angewendet als Kompresse, Creme, Gesichtswasser oder als Tee, hilft das Frauenmantelkraut Wasser auszuschwemmen, die Haut zu straffen, die Durchblutung zu fördern, Entzündungen zu bekämpfen und Juckreiz zu stillen. Dies kann zum Beispiel die Behandlung von Akne und Hautentzündungen unterstützen.

### Frauenmantel-Schönheitswasser

(bei großporiger Haut und Akne)

Man übergießt 3 Esslöffel frische Blätter und Blüten von Frauenmantel mit einer Tasse heißem Wasser, 10-15 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Sobald der Sud auf Körpertemperatur abgekühlt ist, eine Augenkomresse oder Baumwolltuch im Sud tränken, dies auf das Gesicht legen und solange liegen lassen, wie die Kompresse angenehm warm ist. Gerne wiederholen und regelmäßig anwenden.

### Gesichtspackung

(bei unreiner und großporiger Haut)

Bei regelmäßiger Anwendung kann der Frauenmantel seine straffende Wirkung entfalten. Dazu können entweder gequetschte oder gewalkte Blätter aufgelegt oder Kompressen verwendet werden. Für die Kompressen verwendet man ein Infus aus 1 Esslöffel Frauenmantelkraut auf ¼ Liter Wasser. Als weiteres wirksames

Mittel gelten auch die Guttationstropfen des Frauenmantels.

Dieses kleine Pflanzenporträt kann die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten des Frauenmantels nur anreißen. In zahlreichen Kräuterbüchern oder Internetseiten können Sie sich noch ausführlicher über dessen Wirkstoffe und Anwendungen informieren.

Haben Sie Lust bekommen, diese bewährte Heilpflanze in Ihre Naturheilapotheke aufzunehmen? Wer nicht selbst auf Feld und Wiese den Frauenmantel sammeln möchte, der erhält diesen in getrockneter Form in der Apotheke.

Kommen Sie – vielleicht mit Unterstützung des Frauenmantels – gut durch diese Jahreszeit!

**Hinweis: Hier werden pflanzliche Wirkstoffe aufgeführt, die naturheilkundlich oder laut Schulmedizin bei diesem Krankheitsbild angewandt werden können. Dieses dient nur der Erstinformation. Die beschriebenen Anwendungen können eine fachmedizinische Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen.**

### – Quellenverzeichnis –

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde, Heilanzwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, [AT Verlag], 5. Auflage 2011, ISBN 978-3-03800-523-0

Coco Burckhardt: Alles aus Wildpflanzen [Ulmer Verlag], 2013, ISBN 978-3-8001-7763-9

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/frauenmantel>, Dr. rer. medic. Nadine Berling-Aumann, Ökotrophologin, Status 05.11.2014

<https://www.heilpflanzen.info/steckbrief/frauenmantel/>, Status Feb. 2019



### Jutta Maxeiner

Ärztlich geprüfte Gesundheits- und Naturheilkundeberaterin (Europäischer Naturheilverband); Beraterin in Biochemie nach Dr. Schüssler; Master Practitioner der Energiemedizin „HEALING PRESENCE“ (bei Darrel Combs); Hypnose-Coach