

## Alchemilla xanthochlora – Frauenmantel

**Synonyma:** Gemeiner Frauenmantel, Frauenhilf, Frauentrost, Wundwurz, Jungfernwurz, Milchkraut, Träneschön, Liebfrauenmantel, Taurosenkraut, Himmelswasser, Alchemistenkraut, Alchemilla pratensis, Alchemilla vulgaris

**Herkunft:** Der Frauenmantel ist in ganz Europa in Lagen bis zu 2600 m Höhe beheimatet. Er gedeiht überall dort, wo Feuchtigkeit und Sonne vorhanden sind. Man findet ihn bevorzugt an Wiesen und Bachufern, Felsen und lichten Wäldern.

### Geschichte

Der Frauenmantel ist seit jeher eine bedeutende Frauenheilpflanze. Nachweise zu seiner Verwendung finden sich u. a. in den Schriften der frühen Alchemisten. Bei ihrer Suche nach besonderen Stoffen und Flüssigkeiten für ihre Experimente stießen sie auf den „Tautropfen“ auf dem Grund des mantelförmigen Blattes der Pflanze (▶ **Abb. 1**). Weil sie die Natur und ihre Vorgänge präzise und genau beobachteten, erkannten die Alchemisten schnell, dass es sich bei diesem Tropfen auf dem Frauenmantelblatt nicht um Tau handelt: Der Frauenmantel nimmt mit seinen Wurzeln die Feuchtigkeit aus der Erde auf, reichert sie mit wasserlöslichen Stoffen wie Zucker, Mineral- und Nährstoffen etc. an und lässt die Flüssigkeit bis zu den Spalten am Rande seiner gezähnten Blätter steigen. Dort scheidet er sie in Form kleiner Guttationstropfen wieder aus. Weil das Blatt trichterförmig gewölbt ist, laufen diese Tropfen, Glasperlen gleich, in der Blattmitte zusammen.

Seiner unmittelbaren Beziehung zu alchemistischem Forschen und Experimentieren verdankt der Frauenmantel den lateinischen Namen „Alchemilla“ (Alchemistenkraut). „Xanthochlora“ setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern für die Farben Gelb (xantho) und Grün (chlora), die Farbe der unscheinbaren Blüten. Den deutschen Namen „Frauenmantel“ erhielt die Pflanze wegen der mantelförmigen Form ihres Blattes.



**Abb. 1** Der für den Frauenmantel typische Tropfen in der Blattmitte ist kein Tau, sondern ein Guttationstropfen der Pflanze. Sein Glitzern deutet auf die Mond-Signatur hin. Foto: © Cornelia Roth

### Botanischer Steckbrief

Der Frauenmantel gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae), obwohl er kaum Ähnlichkeit mit Rosenpflanzen hat. Er ist eine mehrjährige Pflanze und erreicht eine Höhe von ca. 10–30 cm. Seine Blätter sind charakteristisch kreis- bis nierenförmig („mantelförmig“), 5- bis 11-lappig und am Rande gezähnt. Die Blattunterseite ist silbrig behaart. Die kleinen dreispitzigen, unscheinbar grün-gelben Blüten (▶ **Abb. 2**) stehen auf gestielten Blütentrieben. Sie werden meist nicht von Insekten bestäubt, sodass sich der Frauenmantel eingeschlechtlich fortpflanzt bzw. ohne Befruchtung Samen bildet. Weil so kein Gen-Austausch stattfindet, gleichen die Nachkommen der Mutterpflanze aufs Haar.

Der Frauenmantel bildet einen verzweigten Wurzelstock, der am unteren Ende, bevor er in die Erde eintritt, leicht rötlich gefärbt ist.

In Europa gibt es über 300 verschiedene Alchemilla-Arten, davon wachsen etwa

100 in den Alpen. Die verschiedenen Arten ähneln einander sehr und lassen sich z. T. nur anhand ihrer Blüten unterscheiden. Die bekannteste Verwandte des Frauenmantels ist das Silbermänneli (Alchemilla alpina), das bevorzugt zwischen den Felsen im Alpengebirge wächst und ebenfalls medizinisch verwendet werden kann.

### Signatur

Lange bevor die Insignien der nordgermanischen Göttin Freya, Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit, im Laufe der Christianisierung der Jungfrau Maria zugeordnet wurden und der Frauenmantel zum Liebfrauenmantel oder Muttergottesmäntelchen umbenannt wurde, galt Alchemilla schon als wirksames Frauenheilkraut. Die typische Blattform erinnert an Freyas Mantel, Symbol für Umhüllung, Bewahrung, Schutz und Abgrenzung der Frau sowie für ihre Unterleibsorgane. So ist es auch nicht erstaunlich, dass der Frauenmantel der Venus, Göttin der Liebe und Schönheit, zu-

geordnet wird. Venus herrscht im Körper über die Gebärmutter.

Die glitzernden Guttationstropfen im schüsselförmigen Blatt deuten auf eine Mond-Signatur hin. Sogenannte Mond-Pflanzen wie *Alchemilla* wirken besonders auf die Haut, Schleimhaut und den Menstruationszyklus, der wiederum in Beziehung zum weiblichen Schoß und der heranreifenden Leibesfrucht steht.

Der Frauenmantel zählt als Venus- und Mond-Pflanze somit zu den wichtigsten Arzneipflanzen in der Frauenheilkunde.

### Anbau und Ernte

Der Frauenmantel ist genügsam und einfach zu kultivieren, weshalb er auch im eigenen Kräutergarten problemlos gedeiht. Er benötigt feuchten, humushaltigen Boden sowie reichlich Sonnenlicht. Gießen muss man ihn nur während länger andauernder Trockenphasen.

Medizinische Zubereitungen werden aus dem blühenden Kraut (*Alchemillae herba*) hergestellt. Die Blütezeit dauert von Mai bis August, das blühende Kraut sollte man zwischen Mai und Juli sammeln, da gegen Ende des Sommers die Blätter oftmals von Rostpilz befallen sind. Am besten sammelt man am frühen Morgen, wenn die Tropfen auf den Blättern glitzern.

### Inhaltsstoffe

Als Wirkstoffe finden sich im Frauenmantel 6–8 % Gerbstoffe, Lecithin, Linolsäure, Saponine, Flavonoide, Bitterstoffe, Phytosterine sowie etwas ätherisches Öl und Spuren von Salicylsäure.

### Wirkungen

Frauenmantel wirkt entzündungshemmend, adstringierend, gestagenartig, antioxidativ, krampflösend und empfängnisfördernd. Er kann als Tee oder Tinktur zubereitet eingenommen sowie als Zusatz für Waschungen oder die Herstellung von Kompressen verwendet werden.

### Indikationen

Als traditionelle Heilanwendungen sind bekannt: Dysmenorrhö, Metrorrhagie, Menorrhagie, prämenstruelle Stimmungsschwankungen, Weißfluss, Fruchtbarkeits-

störungen, Geburtsvorbereitung, Neigung zu Fehlgeburten, Nachbehandlung im Wochenbett (Uterus-Rückbildung), Laktationsförderung sowie Magen-Darm-Katarrhe und Durchfall.

Der Frauenmantel hat von der Kommission E nur für die Indikation „leichte unspezifische Diarrhö“ eine Positiv-Monografie erhalten, was bei der langen Tradition als potentes volksheilkundliches Frauenmittel bei unterschiedlichsten Beschwerden erstaunt.

### Nebenwirkungen/Kontraindikationen/Interaktionen

Es sind weder Nebenwirkungen, Gegenanzeigen noch Interaktionen bekannt.

### Darreichungsformen

**Teezubereitungen:** 5–10 g Frauenmantelkraut (mittlere Tagesdosierung) mit heißem Wasser übergießen und 7–10 min ziehen lassen.

**Fertigpräparate:** *Alchemilla* Ø (Fa. Ceres): 2- bis 3-mal tgl. 5–7 Tr.: zur Harmonisierung des Gleichgewichts zwischen Östrogen und Progesteron.

**Homöopathisches Einzelmittel:** *Alchemilla* ist ab der Potenz D 1 bzw. C 1 erhältlich (z. B. Fa. Arkana, DHU, Gudjons etc.): bei Dysmenorrhö, Beschwerden die mit dem Klimakterium einhergehen, bei unerfülltem Kinderwunsch und zur Erleichterung der Geburt.

**Spagyrisch aufbereitet:** Frauenmantel ist als Einzelessenz erhältlich (z. B. Fa. Phylak, Spagyros, Staufen-Pharma etc.): die Indikationen entsprechen denen in der Homöopathie.

### Spagyrische Rezeptur zur Behandlung von Dysmenorrhö

(über die Apotheke zu gleichen Teilmischen lassen):

- *Alchemilla xanthochlora* (Frauenmantel)
- *Petasites hybridus* (Pestwurz)
- *Rubus idaeus* (Himbeere)
- *Filipendula ulmaria* (Mädesüß)
- *Symphytum officinale* (Beinwell)

**Dosierung:** bei schmerzhaften Beschwerden alle 10 min 2–3 Sprühstöße in den Mund geben. Bei Besserung der Beschwer-



**Abb. 2** Die Blüten auf den gestielten Blütentrieben des Frauenmantels werden so gut wie nicht bestäubt, *Alchemilla* pflanzt sich eigengeschlechtlich fort. Foto: © Cornelia Roth

den die Abstände der Applikation vergrößern.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1345625>

**Apothekerin Cornelia Roth**  
Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule  
79111 Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [cornelia.roth@heilpflanzenschule.de](mailto:cornelia.roth@heilpflanzenschule.de)  
Internet: [www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)