

Abb. 1 Die Erzwengelwurz: So wie sie ihre Triebe in den Blattscheiden beschützt, behütet sie das „Schlüpfen“ der Eizellen beim Eisprung. Foto: © Shutterstock/Sergey Toronto



Die Sprache der Frauenpflanzen

Viele **FRAUENHEILPFLANZEN** werden von der rationalen Phytotherapie nicht als solche anerkannt. Ihre Signaturen sprechen jedoch für sich.

Cornelia Stern

KURZ GEFASST

- 1 Der rationalen Phytotherapie entgehen alle Frauenheilpflanzen, deren Heilkraft nicht in den Wirkstoffen liegt, sondern in ihrem über Signaturen erfahrbaren Wesen.
- 2 In der Frauennaturheilkunde eingesetzte Pflanzen zeigen oft Venus- und Mond-Aspekte sowie mit weiblichen Organen und Körpervorgängen assoziierte Formen und Farben.
- 3 Drei der verkannten Frauenheilpflanzen werden hier vorgestellt: Frauenmantel, Erzengelwurz und Beifuß. Weitere Arten empfehlen sich für ein Selbststudium.

GINGE ES nach der Kommission E, hätte der Frauenmantel seinen Namen wohl nicht verdient. Die rationale Phytotherapie sieht seine Wirkung vor allem in den Gerbstoffen begründet. Entsprechend erkennt sie nur eine einzige Indikation für den Frauenmantel an: leichter unspezifischer Durchfall. In der Erfahrungsheilkunde gilt er jedoch als die Frauenheilpflanze schlechthin. Ein Widerspruch? Ein Irrtum? Kaum. Erfährt man den Frauenmantel mit allen Sinnen – und reduziert ihn nicht nur auf seine Wirkstoffe –, spricht er Bände und macht seinem Namen alle Ehre. Man sollte unbedingt seine Signaturen studieren. Doch welche Aspekte einer Pflanze lassen sich als Signatur deuten?

Signaturen sind Eigenschaften und äußere Zeichen wie Gestalt, Farbe, Duft, Standort oder auch Vergesellschaftung mit anderen Pflanzen. Ihr Studium öffnet einen Schleier, hinter dem sich das Wesen der Pflanzen verbirgt. Sie sind die Sprache, mit der die Pflanze uns ihre wesentliche Wirkung und mögliche Einsatzgebiete mitteilt.

Die Signaturenlehre beinhaltet auch astromedizinische Aspekte: Man kann Signaturen zu Planeten und ihren Prinzi-

pien zuordnen. Der Frauenmantel zum Beispiel ist dem Planeten Venus zugeordnet. Das Venus-Prinzip symbolisiert Weiblichkeit, Liebe und Eros. Gleichzeitig trägt die Pflanze auch das Mondhafte in sich, ebenfalls ein weibliches Prinzip. Der Mond ist unter anderem assoziiert mit den weiblichen Organen sowie zyklischen hormonellen Prozessen.

Gerade in der Frauennaturheilkunde gibt es viele Pflanzen, deren Heilwirkungen nicht wissenschaftlich belegt sind. Dennoch verwendet man sie seit vielen Jahrhunderten mit Erfolg. Drei dieser Pflanzen stellt der Beitrag näher vor. Sie sind wichtige Frauenheilpflanzen – und lassen sich als solche vor allem über ihre Signatur erkennen.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Diese doch eher unscheinbare Pflanze gehört zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*). Das würde man auf den ersten Blick nicht vermuten, hat sie doch wenig Rosenhaftes an sich. Etwas genauer hingeschaut, erkennt man jedoch die für Rosengewächse charakteristischen Nebenblätter.

Der Frauenmantel ist mehrjährig und wird 10–30 cm hoch. Er besitzt mantelförmige, langgestielte, 5- bis 7-lappige Blätter mit gesägtem Rand. Die Blüten sind klein, gelblich-grün und unscheinbar. Die Blütenblätter fehlen ganz, und oft findet man nicht mal Staubblätter. Dennoch sehen die Blütenstände mit ihren Kelchblättern wie kleine Sternchen aus. Der Wurzelstock ist rötlich überlaufen und verholzt. Der Frauenmantel bevorzugt frische, feuchte Wiesen mit eher humosen, nährstoffreichen Böden.

Frauenmantel in der Phytotherapie

Für medizinische Zwecke verwendet man das Kraut zur Blütezeit. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören die Gerbstoffe, vor allem Ellagitannine. Die Pflanze enthält aber auch Flavonoide und etwas Kieselsäure. Im Gegensatz zur Kommission E findet man bei der ESCOP auch noch eine frauenheilkundliche Indikation: Menstruationsschmerzen.

Signatur als Frauenheilpflanze

Wie eingangs erwähnt, gilt der Frauenmantel in der Naturheilkunde als die



Abb. 2 Der Frauenmantel: Der Guttationstropfen in der Blattmitte ist eine Mond-Signatur. Der Mond steht – wie die Venus – für das Weibliche. Foto: © Cornelia Stern

Frauenheilpflanze schlechthin. Entsprechend nennt ihn der Volksmund Allerauenheil. Der Name „Frauenmantel“ bezieht sich auf die Signatur des Blattes. Dieses erinnert an einen mantelförmigen

Umfang. Gerade vor und während der Menstruationszeit sind Frauen oft empfindlicher und angreifbarer – wenn PMS-Symptome plagen oder die Monatsblutung eintritt. Hilfreich ist dann Schutz,

etwas Einhüllendes, das Geborgenheit schenkt. Der Frauenmantel ist oft Mittel der Wahl: Er wärmt und schützt, unterstützt auch bei der Abgrenzung.

Die Pflanze heißt im Volksmund auch Liebfrauenmantel, bezogen auf den blauen Marienmantel. Blau löst in Menschen Gefühle wie Ruhe, Frieden und Harmonie aus. Qualitäten, die auch dem Wesen des Frauenmantels zugesprochen werden. Schaut man sich die weichen Blätter genauer an, könnte man sie auch als schoßförmig beschreiben. Ein Hinweis auf den Schoß der Frau und entsprechende Organe wie Gebärmutter, Eierstöcke etc. Gleichzeitig spiegelt sich hier das Venus-Prinzip wider.

Frauenmantel harmonisiert den Hormonhaushalt. In der ersten Zyklushälfte unterstützt er die Reifung der Eizelle, den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und den Eisprung. In der zweiten Zyklushälfte gleicht er Stimmungsschwankungen aus und unterstützt das Einnisten der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter.

TABELLE 1

Mit Frauenheilkunde assoziierte Signaturen

Signaturen	Pflanzen	mögliche Wirkungen und Einsatzgebiete
Venus-Aspekte wie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ üppige Blütenbildung ▪ liebliche Blütendüfte ▪ rhythmisch gesägte Blätter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apfelbaum ▪ Rose ▪ Frauenmantel, Brennnessel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruchtbarkeit ▪ Harmonisierung ▪ Rhythmisierung, zum Beispiel des Zyklus
Mond-Aspekte wie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ weiße Blüten ▪ feuchter Standort 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Traubensilberkerze ▪ Weiße Taubnessel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ östrogenartige Wirkung, Fruchtbarkeit ▪ entzündete Vaginalschleimhaut
Formaspekte wie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Form der Gebärmutter oder des Eierstocks ▪ Bezug zum weiblichen Schoß ▪ rhythmische Anordnung zum Beispiel der Blätter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aufgeschnittener Granatapfel, Granatapfelblüte ▪ Frauenmantelblatt ▪ Mönchspfeffer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruchtbarkeit, östrogenartige Wirkung ▪ Regulation der Hormone ▪ Regulation des Zyklus, vor allem der Lutealphase
Farbenaspekte wie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ rot überlaufene Pflanzenteile 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ der Stängel des Beifußes ▪ Brennnessel im frühen Frühling 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinweis auf zu starke oder zu schwache Regelblutung, Dysmenorrhö etc. ▪ Anämie

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Merke: Bei Menstruationskrämpfen und anderen akuten Zuständen ist Frauenmantel nicht Mittel der Wahl. Er unterstützt eher langsam und mild.

Am frühen Morgen findet man am Blatt- rand oder schon zusammengeflissen in der Blattmitte sogenannte Guttations- tropfen. Sie bilden sich aus Wasser, wel- ches die Pflanze über Nacht aus dem Erd- reich aufgesogen hat und über den Blatt- rand wieder ausscheidet. Wasser, ange- reichert mit Pflanzenkraft. Alchemisten sammelten es zur Herstellung ihrer spa- gyrischen Heilmittel – daher der lateini- sche Name Alchemilla. Wird es direkt vom Blatt ins Gesicht gestrichen, würde

REZEPT

Teemischungen mit Frauenmantel

Zur Regulation der Menstruation

- Frauenmantelkraut (Alchemillae herba) 10 g
- Gänsefingerkraut (Potentillae anserinae herba) 10 g
- Echte Nelkenwurzwurzel (Gei urbani radix) 15 g
- Weiße Taubnesselblüten (Lamii albi flos) 15 g

M.f.spec. D.s.: 1 EL mit einer Tasse hei- ßem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Zur Behandlung von Fluor albus

- Ackerschachtelhalmkraut (Equiseti herba) 10 g
- Frauenmantelkraut (Alchemillae herba) 20 g
- Weiße Taubnesselblüten (Lamii albi flos) 10 g
- Vogelknöterichkraut (Polygoni avicularis herba) 10 g

M.f.spec. D.s.: 1 EL mit einer Tasse hei- ßem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Zudem unterstützt ein Sitzbad mit dem erkalteten Infus dieser Teemischung.

frau – so die Sage – immer jung und schön bleiben. Aufgrund der silbrig fun- kelnden Guttationstropfen ordnet man den Frauenmantel in der Planetenlehre wie eingangs erwähnt auch dem Mond- Prinzip zu.

Verordnungen

Der Frauenmantel sollte in keiner frauen- heilkundlichen Teemischung fehlen. Denn seine harmonisierende Kraft hilft bei sehr vielen Frauenleiden. Ein Tee nur aus Frauenmantelkraut eignet sich zur Kräftigung der Gebärmutter und bei Aus- fluss. Vier Wochen lang 3 × tgl. eine Tas- se davon getrunken, unterstützt er die Entbindung und sichert die vollständige Ausstoßung der Nachgeburt. Ein Sitzbad in erkaltetem Frauenmantelaufguss för- dert die Wundheilung nach der Geburt. Je nach Beigabe weiterer Heilkräuter hat der Tee eine andere Indikationsrichtung. Frauenmantel kann man über einen län- geren Zeitraum einnehmen, was bei den typischen Indikationen sinnvoll ist: Har- monisierung des Hormonhaushalts, Vor- bereitung der Geburt, Stärkung der Ge- bärmutter, Schutz vor Fehlgeburt – alle- samt Prozesse, die Zeit brauchen.

Tinktur-Rezept: 20 g frisches, klein ge- schnittenes Kraut in 100 ml Ethanol 50 % ca. 3 Wochen an einem warmen Ort aus- ziehen. Anschließend abseihen und die Tinktur in Braunglas-Tropffläschchen ab- füllen. Verwendet man getrocknetes Kraut, so reichen 10 g auf 100 ml Ethanol 40 %.

Dosierung: 1- bis 2-mal tgl. 10 Tr. in et- was Wasser einnehmen

Erzengelwurz (Angelica archangelica)

Die Erzengelwurz gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Sie wird bis zu 2 m hoch und ist zweijährig. Im ersten Jahr bildet sich eine bodennahe Pflanze, im zweiten Jahr treibt diese in die Höhe und blüht. Die Blätter sind gefiedert. Be- sonders auffallend sind die großen, auf- geblasen wirkenden Blattscheiden. Der gesamte Blattaustrieb ist darin auf kleinstem Raum zusammengefasst. Er

wartet wohlgeschützt auf wärmende Sonnenstrahlen, um sich aus der Blatt- scheide zu befreien und zu wachsen. Auf den dicken, hohlen Stängeln erscheinen von Juni bis August die hellgrünen Dop- peldolden, die mit ihren Blüten viele In- sekten anlocken. Im Herbst entstehen da- raus dann braune Doppelachänen-Früch- te. Die pfahlartige, verzweigte Wurzel verströmt einen charakteristischen, wür- zig-warmen Duft.

Die Erzengelwurz mag eher feuchte Standorte wie Uferzonen, feuchte Wie- sen und Waldränder. Sie ist aus dem ho- hen Norden zu uns gewandert und wird seitdem als Heilpflanze verwendet. Ihre kleinere Schwester, die Wald-Engelwurz, ist ebenfalls heilkräftig.

Erzengelwurz in der Phytotherapie

Medizinisch verwendet man die Wurzel. Man gräbt sie im zweiten Jahr vor dem Blattaustrieb aus. Sie enthält viel ätheri- sches Öl. Dazu kommen Furanocumarine, Bitterstoffe, Gerbstoffe und etwas Sitos- terol. Neben den frauenspezifischen Wir- kungen (s. u.) fördert Angelikawurzel die Verdauung, löst Krämpfe und ist galle- treibend. Sie wärmt die Bauchorgane, kräftigt und tonisiert. Bei Erkältungen hilft sie, zähen Schleim in den Bronchien und den Nasennebenhöhlen zu lösen. Kommission E und ESCOP sprechen ihr allerdings nur Wirkungen im Bereich der Verdauung zu.

Signatur als Frauenheilpflanze

Hoherhobenen Hauptes steht sie da, die Erzengelwurz. Sie ist oft so groß, dass man zu ihr aufschauen muss, wenn man ihr begegnet. Sie streckt sich dem Him- mel entgegen und sammelt Sonnenkräf- te. Diese gibt sie weiter an die Frau. Sie stärkt die Durchblutung des Gewebes und erwärmt damit auch das kleine Becken mit den Fortpflanzungsorganen. Auf diese Weise unterstützt sie die Fruchtbarkeit und das Einnisten der be- fruchteten Eizelle in die gut vorbereitete Gebärmutter. Auch weist die Gestalt der Dolden mit ihren vielen Früchten auf die Eierstöcke mit den Eizellen hin.

Gemäß der Planetenlehre untersteht die Erzengelwurz mit ihrem luftigen

Wuchs und den gefiederten Blättern dem Merkur-Prinzip. Dieses ist unter anderem mit den Drüsen, den Keimdrüsen sowie dem Hormonsystem assoziiert.

Die Erzenkelwurzel hat ein einhüllendes, schützendes Wesen. So wie sie ihre Triebe in den Blattscheiden beschützt, so hilft sie den Keimzellen beim Reifen und behütet das „Schlüpfen“ der Eizellen beim Eisprung.

Die rötlich überlaufenen Stängel sind Signaturen für Kraft und Stärke, aber auch für Blut – bei Frauen das Menstruationsblut. Die Erzenkelwurzel lindert Beschwerden während der Monatsblutung: Sie sorgt für ein warmes, gut durchblutetes kleines Becken und lindert krampfartige Schmerzen.

REZEPT

Teemischungen mit Angelikawurzel

Bei Regelschmerzen

- Angelikawurzeln (*Angelicae radix*) 25 g
- Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*) 25 g
- Gänsefingerkraut (*Potentillae anserinae herba*) 25 g
- Melissenblätter (*Melissae folium*) 25 g

M.f.spec. D.s.: 2 TL der getrockneten Kräuter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen und trinken (tgl. 2–3 Tassen). Am besten hilft die Teemischung, wenn man mit der Einnahme schon 2–3 Tage vor dem Blutungseintritt beginnt.

Kinderwunsch-Tee

Die Teemischung nach Margret Madejsky unterstützt die Erwärmung des Bauchraums, regt den Eisprung und die Hypophyse an.

- Angelikawurzel (*Angelicae radix*) 25 g
- Beifußkraut (*Artemisiae herba*) 25 g
- Damianablätter (*Turnerae diffusae folium*) 20 g
- Echtes Eisenkraut (*Verbenae herba*) 15 g
- Rosmarinblätter (*Rosmarini folium*) 15 g

M.f.spec. D.s.: 2 TL der getrockneten Kräuter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen und trinken. Nach Abschluss der Monatsblutung bis zum Eisprung tgl. 2–3 Tassen trinken.

Verordnungen

Die Angelikawurzel eignet sich mit ihrem aromatischen Duft hervorragend für Teemischungen. Ihre wärmenden ätherischen Öle sind jedoch besser löslich in Ethanol, was die Verwendung einer Tinktur begünstigt.

Tinktur-Rezept: 20 g frische, klein geschnittene Angelikawurzeln in 100 ml Ethanol 70% ca. 3 Wochen lang an einem warmen Ort ausziehen. Anschließend abseihen und die Tinktur in Braunglas-Tropffläschchen abfüllen. Bei getrockneten Wurzeln reichen 10 g auf 100 ml Ethanol 50%.

Dosierung: Bei Menstruationsschmerzen kann man alle 2–3 Stunden 10–20 Tr. in etwas Wasser einnehmen. Zur Anregung des Eisprungs kann man zwischen Ende der Menstruation und dem nächsten Eisprung 3 × tgl. 20 Tr. in etwas Wasser einnehmen.

Merke: In der Schwangerschaft ist Angelikawurzel kontraindiziert. Aufgrund der phototoxischen Furanocumarine sollte man bei innerlicher Anwendung auf längere Sonnenbäder verzichten.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Der Beifuß gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Er wird in der Regel bis zu 1,50 m hoch. Es gibt auch Exemplare, die weit über 2 m Höhe erreichen. Der Beifuß bevorzugt eher karge Standorte an Wegesrändern, Feldrainen und Schuttplätzen. Er besitzt 2- bis 3-fach fiederschnittige Blätter, die auf der Unterseite weißfilzig silbern glänzen. Die Stängel sind deutlich rot überlaufen. In den Blütenkörbchen findet man rispig angeordnete rötlich-braune Röhrenblüten. Blütezeit ist von Juli bis September.

Beifuß in der Phytotherapie

Medizinisch verwendet man das Kraut zur Blütezeit. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone) und Flavonoide. Neben den zahlreichen frauenspezifischen Indikationen verwendet man den Beifuß in der Volksheilkunde auch als Wurmmittel.

Dennoch hat ihr die Kommission E eine Negativ-Monographie erteilt: medizinische Wirkung nicht belegt, Risikopotenzial vorhanden. Dadurch ist der Beifuß fast ganz aus der Reihe der anerkannten Heilpflanzen verschwunden.

Der Beifuß in der Mythologie

Seine Volksnamen wie Jungfernkraut oder Weibergürtelkraut verraten es: Der Beifuß wird seit jeher mit dem weiblichen Geschlecht in Verbindung gebracht. Er ist der Göttin Artemis – daher der Name Artemisia – geweiht. Sie soll stets einen Kranz aus Beifußstauden um die Taille getragen haben. Artemis ist die Göttin der Jagd, der Geburt, des Mondes und der Jungfräulichkeit. Sie repräsentiert die wilde, ungebändigte und unabhängige Seite der Weiblichkeit und gilt als Göttin der Amazonen. Artemis unterhielt wie alle griechischen Gottheiten viele Techtelmechtel. Daraus entstehende Schwangerschaften waren ihr bei der Jagd lästig – und stellten ihre behauptete Jungfräulichkeit infrage. Sie soll dann gerne zum Beifuß gegriffen haben, um die Schwangerschaft abzubrechen.

Signatur als Frauenheilpflanze

Für Paracelsus war der Beifuß eine der wichtigsten Frauenpflanzen für das Venusorgan Gebärmutter. Sein Bezug zum Blutfluss, zur Menstruation wie auch zum Geburtsvorgang ist an dem rot überlaufenen Stängel ersichtlich. Der Beifuß unterstützt und fördert die Menstruation, regt die Wehen an, fördert die Durchblutung des Beckens. Die Pflanze war im Mittelalter den weisen Frauen als Abtreibungspflanze bekannt. Auch heute schätzen ihn Hebammen als Bestandteil eines geburtseinleitenden „Cocktails“ (s.S.45).

Die starke rote Farbe weist gemäß der Planetenlehre auf das Mars-Prinzip hin, steht also für Stärke und Kraft. Genau das können Frauen nach zehrenden Monatsblutungen und Geburten gut gebrauchen.

Die silbrig schimmernden Unterseiten der Fiederblättchen entsprechen dem Mond-Prinzip. Dieses Prinzip unterstützt unter anderem die Frauen in der Empfänglichkeit und bei der Geburt.



Abb. 3 Der Beifuß: Im Mittelalter war er den weisen Frauen als Abtreibungspflanze bekannt.
Foto: © wasanajai

Die Vereinigung des beruhigenden Mond-Prinzips mit dem männlichen, kraftstrotzenden Prinzip des Mars in einer Pflanze ist eher selten. Das macht den Beifuß zu einer besonderen Heilpflanze, die man nicht vergessen sollte.

Verordnungen

Man verwendet Beifußkraut seit jeher in Teemischungen zur Geburtsvorbereitung. Die ätherischen Öle sind gut löslich in Ethanol, eine Beifuß-Tinktur lässt sich leicht ansetzen. Das ätherische Beifußöl enthält jedoch auch abortiv wirkendes Thujon. Im Tee sind die erreichbaren Thujon-Konzentrationen nur äußerst gering, in der Tinktur jedoch deutlich hö-

her. Deshalb sollte man die Tinktur nur einnehmen, wenn eine Schwangerschaft sicher ausgeschlossen ist.

Tinktur-Rezept: 20 g frisches, kleingeschnittenes Beifußkraut zur Blütezeit in 100 ml Ethanol 70% während ca. 3 Wochen an einem warmen Ort ausziehen. Anschließend abseihen und die Tinktur in Braunglas-Tropffläschchen abfüllen. Bei getrocknetem Kraut reichen 10 g auf 100 ml Ethanol 50%.

Dosierung: Bei ausbleibender oder zu schwacher Blutung sowie bei Dysmenorrhö kann man 2–3 mal täglich 10–20 Tr. in etwas Wasser einnehmen. Eine Anwendung zur Auslösung der Wehen beginnt normalerweise ab einer Woche vor dem errechneten Geburtstermin, 3 × tgl. 20 Tr.

Merke: Kontraindikationen sind Korbblütler-Allergie und Schwangerschaft (wehenauslösende Wirkung).

Wichtig: Laut Hebammengesetz dürfen nur Ärzte, Hebammen oder Entbindungspfleger Geburtshilfe leisten. Heilpraktiker dürfen Schwangere betreuen, sofern es sich nicht um Beschwerden in Zusammenhang mit der Geburt handelt.

Tipps für das Selbststudium

Gänsefingerkraut (s. S. 56), Bärwurz, Berberitze, Basilikum, Hirtentäschel, Gra-

natapfel, Fenchel, Himbeere und Storchschnabel – auch diese in der Frauenheilkunde wichtigen Pflanzen werden heute von der rationalen Phytotherapie nicht oder kaum beachtet. Jenen aber, die ihre Signaturen lesen und deuten können, offenbart sich ein reicher Schatz an Frauenheilkunde-Wissen. ■

Zur Verordnung von Heilpflanzen in der Schwangerschaft siehe Beitrag S. 42.

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0037-1602146>



Cornelia Stern

Mitlinhaberin der Freiburger Heilpflanzen-
schule

79111 Freiburg im Breisgau

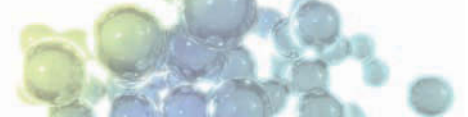
E-Mail: [cornelia.stern@heilpflanzen-
schule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzen-
schule.de)

Internet: [www.heilpflanzen-
schule.de](http://www.heilpflanzen-
schule.de)

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzen- und ist als Dozentin für Phytotherapie, Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin des Buchs „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ und Mit-herausgeberin der DHZ.

Erleben Sie Cornelia Stern beim 34. Deutschen Heilpraktikertag!

Am 29. April 2017 hält Cornelia Stern einen Vortrag zum Thema „Frauenheilpflanzen – Von der Signatur zur Verordnung“ in der Vortragsreihe „HP-Sprechstunde: Frauen“.



REZEPT

Teemischung zur Geburtsvorbereitung

- Beifußkraut (*Artemisia herba*) 25 g
- Himbeerblätter (*Rubi idaei folium*) 25 g
- Hirtentäschelkraut (*Bursae pastoris herba*) 10 g

M.f.spec. D.s.: 2 TL der getrockneten Kräuter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen und trinken. Die Schwangere kann ab 1 Woche vor dem errechneten Geburtstermin tgl. 2–3 Tassen trinken.