



## Frauenmantelkraut

### Drogenbezeichnung:

Alchemillae herba

### Volkstüml. Namen:

Aderminze, Edelminze, Gartenminze, Englische Minze, Teeminze, Balsam, Schmeckerts

### Stammpflanze:

Alchemilla vulgaris L.

### Botan. Pflanzenfamilie:

Rosengewächse - Rosaceae

### Verwend. Pflanzenteile:

Kraut

### Herkunftsländer:

Polen, Tschechien, Slowakei, Ungarn

### Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe



Pflanze



Droge



Droge

### Anwendungsbereiche:

**innerlich:** bei Magen-Darmbeschwerden und Durchfallerkrankungen; volksmedizinisch auch bei Menstruationsstörungen, klimakterischen Beschwerden und Unterleibsbeschwerden

**äußerlich:** Umschläge und Bäder zur Wundheilung und bei Hautunreinheiten (z.B. Akne) sowie zum Gurgeln und Spülen bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich

### Teezubereitung:

2 Teelöffel Frauenmantelkraut mit einem  $\frac{1}{4}$  lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 1-3 Tassen täglich trinken.

**Hinweis:** Dieser Tee ist auch für die äußerliche Anwendung geeignet.

### Teemischung für Sitzbäder bei Unterleibsleiden der Frau:

Frauenmantelkraut, Eichenrinde, Schachtelhalmkraut, Haferstroh zu gleichen Teilen: 1 kleine Handvoll der Teemischung in 5 lt. Wasser kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in das warme Sitzbad (Badetemperatur: 35-38°C) gießen. Badedauer: 10-20 Minuten.

**Hinweis:** In der Volksmedizin werden auch Wunden und Geschwüre mit diesem Kräuterbad behandelt.

### Besondere Warnhinweise:

- \* Frauenmantel darf während der Schwangerschaft nicht angewandt werden!
- \* Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen, bei schweren fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, ferner bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz!