



GANZHEITLICH HEILEN

Buch

Bereits in vorchristlicher Zeit wussten Hebammen und Kräuterfrauen die besonderen Heilkräfte der Alchemilla zu schätzen. Margret Madejsky zeigt, wie sich der Frauenmantel, im Volksmund auch Allerfrauenheil genannt, in eine zeitgemäße Heilkunde für Frauen integrieren lässt. Gestützt auf jahrelange Recherchen und ihre Erfahrungen als Heilpraktikerin, stellt sie bewährte Therapiekonzepte für die häufigsten Frauenleiden von der Menarche bis zum Klimakterium vor. Dabei berücksichtigt sie auch neue Indikationsgebiete wie die Behandlung von Antibabypillenschäden und Schwermetallausleitungen im Rahmen einer Fruchtbarkeitsbehandlung. Zahlreiche Tipps und Rezepte sowie die Einbeziehung von Erkenntnissen aus alten Heilritualen, der Mythologie und der Signaturlehre machen das Buch zu einem helfenden Begleiter für ein ganzes Frauenleben.

Autorin

Margret Madejsky, geboren 1966 in Esslingen am Neckar, sammelte bereits in ihrer Kindheit erste Erfahrungen mit volksmedizinischen Pflanzenanwendungen. Seit 1992 praktiziert sie als Heilpraktikerin in München. Sie hält Vorträge, veranstaltet Fortbildungseminare und publiziert regelmäßig in naturheilkundlichen Fachzeitschriften. Ihr Anliegen ist es, das heimische Heilpflanzenwissen zu bewahren und mit modernen Erkenntnissen zu verbinden. 1997 erschien von ihr das Buch »Heilmittel der Sonne«.

MARGRET MADEJSKY

ALCHEMILLA

Eine ganzheitliche
Kräuterheilkunde für Frauen



GANZHEITLICH HEILEN
GOLDMANN

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise verstehen sich ausschließlich als Lehrbeispiele. Die Einnahme der Heilmittel oder Rezepturen geschieht auf eigene Verantwortung und ist im Einzelfall sorgfältig abzuwägen. Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Es ist in jedem Fall ratsam, sich vor Einnahme eines Heilmittels über Gegenanzeigen und Nebenwirkungen zu informieren und die individuelle Dosis zu überprüfen. Bitte beachten Sie auch alle Warnhinweise!

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches
sind chlorfrei und umweltschonend.
Das Papier enthält Recycling-Anteile.

Originalausgabe Juni 2000
© 2000 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Margret Madejsky
Redaktion: Ralf Lay
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen
Druck: GGP Media, Pößneck
Verlagsnummer: I4191
WL · Herstellung: Stefan Hansen
Made in Germany
ISBN 3-442-14191-5
www.goldmann-verlag.de

2. Auflage

Inhaltsverzeichnis

Wegweiser zu den Rezepten und Behandlungskonzepten	8
Ein Taubecher für die Seelenklarsicht	II

TEIL I

Die besonderen Kräfte der Alchemilla

Nomen est omen: Der Frauenmantel und seine Namen	17
Von den 1001 Frauenmantelarten	19
Die geheimnisvolle Schwester der Rose	22
Die Heilkräfte der Rosengewächse (Tabelle)	35
Alchemilla und das Wasser des Lebens	38
Die magischen Kräfte des Taus	50
Von Friggas Zauberkraut zum Marienmantel	53
Himmelfahrtskräuter in der Frauenheilkunde (Tabelle)	64
Sammeln im Einklang mit Sonne und Mond	67
Welche Alchemilla wählt man nun?	75
Wirkstoff, Wirkung und Wissenschaftlichkeit	78
Die Inhaltsstoffe der Alchemilla (Tabelle)	89
Mineralstoffe und Spurenelemente in der Alchemilla (Tabelle)	90

Weitere wissenschaftliche Erkenntnisse über Alchemilla	91
Ein Schutzmantel für die Frau (Interview)	96
Die Formensprache der Alchemilla	100

TEIL II

Alchemilla-Rezepte für ein ganzes Frauenleben

Interne Anwendungsarten	115
Externe Anwendungsarten	123
Frauenkräuter für die Lokalbehandlung (Tabelle)	130
Alchemilla – ein Jungbrunnen für die Haut	132
Pflanzen für die Schönheit (Tabelle)	139
Silbermantel bei Gewichtsproblemen	141
Mutterkräuter bei Unterleibsentzündungen	149
Die häufigsten Erreger von Unterleibsentzündungen (Tabelle)	165
Blasenentzündungen	172
Alternativen zur Antibiotika-Therapie (Tabelle)	185
Die krebsfeindlichen Kräfte der Alchemilla	188
Wissenswertes über den Pap-Test	198
Frauenkräuter für die Mondblutung	204
Die Sprache des Mondblutes (Tabelle)	215
Kräuter für die Mondblutung (Tabelle)	216
Ein Schutzmantel für die Tage vor den Tagen	224

Was tun bei Pillenschäden (Tabelle)	237
Ein Taubecher für die Fruchtbarkeit	243
Im Garten der Aphrodite (Tabelle)	261
Mutterkräuter für die Schwangerschaft	263
Mutterkräuter für die Schwangerschaft (Tabelle)	273
Pflanzenkraft für Geburt und Wochenbett	276
Mutterkräuter für Geburt und Stillzeit (Tabelle)	285
Taufrisch in die Wechseljahre	287
Die hormonelle Situation im Klimakterium (Tabelle)	308
Pflanzenhormone und hormonregulierende Heilpflanzen (Tabelle)	309

Anhang

Wichtiges zur Selbstbehandlung und zu den Rezepten	315
Einige Frauenmantelpräparate für die Praxis	319
Handelsformen im Vergleich	325
Adressen und Bezugsquellen	330
Quellen und weiterführende Literatur	332
Danksagung	338
Heilmittelverzeichnis	340
Stichwortverzeichnis	345

Wegweiser zu den Rezepten und Behandlungskonzepten

Schönheitswasser der Königin von Ungarn	33
Rezept zur Stärkung der Venuskräfte	34
Ein »Männermantel« für Hodenentzündungen	57
Teemischung zur Ausleitung von Schwermetallen	85
Mischung bei prämenstrueller Akne	136
Teekur für die Haut	137
Gesichtspflegelotion, fettarm	138
Mischung bei prämenstruellem Heißhunger	147
Altbayerische Blutreinigungskur für Frauen	148
Reinigungskur nach Antibiotikagaben	152
Geheimrezept bei hartnäckigen Keimen	160
Rosenzäpfchen – Blumen für die Vagina	163
Historisches Rezept: Sinnau-Zucker	164
Behandlungskonzept bei Unterleibsentzündungen	169
Behandlungskonzept bei Scheidenpilz (Candidose)	170
Rezept bei Altersblasenschwäche	182
Behandlungskonzept bei Blasenentzündungen	183
Der Tipp: angstfrei in die Arztpraxis	196
Regenerierende Vaginalzäpfchen	197
Vitamin A statt Konisation	201

Behandlungskonzept bei genitalen Virusinfektionen	202
Myom-Teemischung	208
Fraunteemischung von Kräuterpfarrer Weidinger	214
Behandlungskonzept für zu lange oder zu starke Blutung	220
Behandlungskonzept bei Regelkrämpfen	221
Menstruationsbeschwerden	222
Homöopathische Mischung bei Gelbkörpermangel	239
Behandlungskonzept bei Brustschwellung (Mastodynie)	240
Behandlungskonzept bei Brustverhärtung (Mastopathie)	241
Wie man das Nest säubert	256
Silber – Metall der Fruchtbarkeit	257
Kinderwunsch	259
Schwangerschaft	270
Kräutertee für die Schwangerschaft	271
Kräutertee gegen das Verlieren des Fruchtwassers	272
Kräuterzauber für die Kindbetterin	283
Teemischung für die Wechseljahre	306
Kräutertee bei Senkungsbeschwerden	312
Teerezept bei Altersdiabetes	313

Ein Taubecher für die Seelenklarsicht

»Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.«

Paracelsus

Als ich einst im zarten Vorschulalter über die Wiesen am Rand unseres Ortes tollte und an einem sonnigen Frühlingsmorgen zum ersten Mal das herrliche Glitzern von betauten Blättern wahrnahm, ahnte ich noch nicht, welche Bedeutung gerade jene Pflanze einmal für mich gewinnen würde, die ihren Tau stets am längsten behielt: der Frauenmantel.

Das Funken sprühende Lichtspiel des »Taublattes« zog mich einfach in den Bann. Ich erinnere mich, dass ich bereits als Kind vor diesem Gewächs lag und die im Sonnenlicht funkelnden Tautropfen bestaunte. Mir war damals schon klar, dass dies etwas Besonderes sein musste.

Doch mit dem Verlassen des Elternhauses vergaß ich leider auch die Staunen erregende Schönheit und die wohltuenden Kräfte der Natur. Ich verlor mein kindliches »Einssein mit der Natur«, was für mich heute mehr denn je »Heilsein« bedeutet.

Irgendwann fand ich mich als Stammpatientin von Arztpraxen wieder, besonders von Gynäkologen und Urologen. Dort bekam ich Antibiotika, Hormone und Schmerzmittel – ein beachtliches Arzneiarsenal für eine gerade mal Achtzehnjährige! Heil wurde ich dadurch nicht.

Das Schicksal führte mich jedoch bald zu meinem Lebensgefährten, der damals schon Heilpraktiker war. Er befreite mich im Handumdrehen von meinen Frauenleiden. Dies geschah zum einen durch Naturarzneien und zum anderen auch dadurch, dass ich die Natur,

die Quelle meiner Lebensfreude, wieder entdecken durfte. Bald entschloss ich mich, den gleichen Weg zu gehen.

Als Frau und Heilpraktikerin war es nahe liegend, dass ich mich nun den Frauenkräutern zuwenden würde – hatten sie mir doch selbst geholfen! Der Frauenmantel und andere Frauenheilpflanzen hatten meine Blasen- und Unterleibsentzündungen geheilt, meine Regelkrämpfe gelindert, meinen Zyklus reguliert und mich mit meinem Frausein in Einklang gebracht.

Bei den Recherchen zu Vorträgen über Heilpflanzen für Frauen stieß ich von da ab immer wieder auf den Frauenmantel. Hier hieß es, er helfe bei Fruchtbarkeitsstörungen und Menstruationsbeschwerden, dort las ich, das Kraut helfe sogar bei Frauenleiden aller Art. Es brachte mich auf, dass ich in der modernen Fachliteratur fast nichts über diese Wunderheilpflanze fand. Also musste ich dem einfach auf den Grund gehen.

Fortan las ich alles, was mir zu Frauenkräutern wie dem Frauenmantel in die Finger kam, dachte über die Pflanzen nach, wandte sie bei mir selbst an und erprobte sie in der Praxis, denn ich wollte und will damit einen Teil des Heilschatzes der weisen Frauen heben.

Die Idee zu diesem Buch wurde erst viele Jahre nach meinen ersten Erfahrungen mit dem Frauenmantel geboren. Es war an einem herrlichen Sommermorgen, als ich mit einer Frauengruppe eine Kräuterwanderung in die Sextener Dolomiten unternahm. Unser Weg führte uns an blühenden Arnikawiesen vorbei, in einen durch Bartflechten verzauberten Lärchenwald hinein, aus dem sich gerade die Nebelgeister zurückzogen, und schließlich zu einer Almwiese in majestätischer Felskulisse. Überall begegnete uns der Frauenmantel, und stets war er mit seinen bezaubernden »Tauperlen« benetzt, die geheimnisvoll funkelten, sobald sich ein Sonnenstrahl darin verfang.

Wir sind an diesem Tag lange auf einer Frauenmantelwiese gesessen – und dort hat mich der Pflanzengeist der »Alchemilla« im wahr-

sten Sinne des Wortes inspiriert. Denn mir sind plötzlich Frauenmantelrezepte für ein ganzes Frauenleben einfach so zugeflossen.

An diesem Tag formte sich in mir all das, was ich bis dahin über den Frauenmantel erfahren hatte, zu einer klaren Erkenntnis: Alchemilla ist die Allhelferin unter den heimischen Frauenkräutern. Der Volksmund nennt sie nicht umsonst »Allerfrauenheil«!

Also entschloss ich mich, den Frauenmantel mit diesem Buch in das Licht einer ganzheitlichen Frauenheilkunde zu rücken und Anregungen zu geben, wie sich dieses Frauenkraut in eine zeitgemäße Naturheilkunde für Frauen integrieren lässt.

Das Ergebnis ist ein Frauenratgeber, der einerseits den Frauenmantel, der immerhin auf eine jahrhundertealte Heiltradition zurückblickt, als wichtigstes heimisches Frauenkraut beleuchtet und andererseits auch die bewährtesten Kräuterrezepte für ein ganzes Frauenleben vorstellt.

Keineswegs geht es in diesem Buch aber »nur« um die besonderen Heilkräfte der »Alchemilla«. Denn laut Pfarrer Weidinger steht der Frauenmantel für »Seelenklarsicht«. Jene Seelenklarsicht, die ich selbst wieder fand, als ich mich den Heilkräften der Natur anvertraute, wünsche ich auch allen Leserinnen.

Möge dieses Buch möglichst vielen Frauen Unterstützung für ihre eigenen Angelegenheiten bieten, den Blick für die Schönheit unserer Natur öffnen, sie zu den lieblichen Frauenmantelwiesen führen und die heilsamen Kräfte der Pflanzen entdecken lassen!

Margret Madejsky

München im November 1999

TEIL I

Die besonderen Kräfte
der Alchemilla



Frauenmanteldarstellung aus dem
Kreütterbuch des Otto Brunfels (1532).

Nomen est omen: Der Frauenmantel und seine Namen

»Die Alten kannten die Heilkraft dieser Pflanze ganz wohl
und gaben ihr den Namen *Alchymilla* (Zauberkraut).«

Kräuterpfarrer Künzle

Namen, die eine der Göttin geweihte Pflanze bezeichnen: Friggas Blume, Liebfrauenmantel, Marienblümli, Marienkraut, Marienmantel, Muttergottesmantel, Unser Frowen Mantel, Venusmantel.

Namen, die auf die Heilkraft bei Frauenleiden deuten: Aller Fraue Heil, Frauehilf, Frauenmänteli, Frauentrost, Jungfernmantel, Jungfernwurz, Milchkraut, Mutterkraut (Mutter = Gebärmutter).

Namen, die auf die Verwendung in der Alchimie hinweisen: Alchemilla, Alchemille (frz.), Alchemillenkraut, Alchemistenkraut, Alchimilla, Alchymilla (= kleine Alchimistin).

Namen, die sich auf die Blattform beziehen: Bettlersmantel, Frauenhäuble, Frauenmänteli, Gänselatschen, Gänseplatschel, Herrgottsmäntelchen, Jungfernmantel, Ladies Mantle (engl.), Lieb Frauen Mantel, Lewendopen, Löwenfuß, Löwentatzen, Mäntli, Mäntlichrut, Mantelkraut, Marienmantel, Muttergottesmäntli, Neunlappkraut, *Planta Leonis*, Trauermantel, Weiberkittel.

Namen, die sich auf das Guttationsphänomen beziehen (Guttation = Wasserausscheidung): Collatenna (= Tränenhalterin), Himmelstau, Perlkraut, Regendachl, Sinäugl, Sin(n)au (*sin* = immer, *au* = Wasser), Sindau, Sindouwe, Sintau, Sonnenthau, Synauwe, Syn(n)aw, Taubecher, Taublatt, Taubletter, Taufänger, Tauhaltauf, Taukräutl, Taumantel, Taumänteli, Taurose, Tauschüsselchen, Tränenschön, Wiesensinau.

Sonstige Namen:

Der Frauenmantel hieß auch »Gewittergras«, weil man ihn einst, zu Kränzen gewunden, an Fenstern, Türen oder auf dem Dachfirst angebracht hat, um sich vor Blitzschlag zu schützen.

Der Beinamen »Nimm-ma-nix« deutet auf die Verwendung im Gegenzauber hin; wenn eine Kuh »verhext« war und keine Milch mehr gab, dann gab man ihr Frauenmantel zu fressen.

Der Name »O(h)mkraut« bezieht sich auf die entzündungswidrigen und wundheilenden Kräfte; das Wort O(h)m bezeichnete einst eine entzündete Hautstelle bzw. eine Geschwulst.

Von den 1001 Frauenmantelarten

Selbst Botaniker geraten ins Schwitzen, wenn es um die Gattung *Alchemilla* geht, denn zu den Frauenmantelgewächsen gehören über tausend Arten, die nicht immer leicht voneinander zu unterscheiden sind. Auch der gemeine Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) variiert sehr stark. Er ist je nach Standort mehr oder weniger behaart, hat hier halbkreisförmig abgerundete und dort eher dreieckig zulaufende Blätter.

Schon im Tertiär, also vor rund 65 Millionen Jahren, haben die ersten Grundsippen begonnen, beinah die gesamte nördliche Hemisphäre zu besiedeln – wie man sieht, erfolgreich. Frauenmantelarten gibt es bis heute in ganz Ost-, West- und Nordeuropa. Sie konnten sogar das karge Grönland und das raue Sibirien erobern und kommen auch in Asien und Nordamerika vor.

Obwohl der Frauenmantel zu den heimischen Heilpflanzen zählt, stammt das getrocknete Kraut, das wir in Kräutерläden oder Apotheken erhalten, meist aus Polen, Tschechien, Bulgarien oder Ungarn. Das Land ist dort eben noch weniger zersiedelt als bei uns und bietet dem anspruchsvollen Gewächs noch ausreichend Lebensräume.

Wer die Vorlieben des Frauenmantels kennt, wird aber auch hierzulande schnell fündig. Die Pflanze bevorzugt nämlich leicht feuchten, humösen und dungkräftigen Boden. Wir treffen sie meist auf saftigen Kuh- oder Pferdeweiden, auf halbschattigen Wiesen, an Waldrändern, an Bachufern und in der Nähe von Quellen.

Um dem Frauenmantel auf die Spur zu kommen, muss man eigentlich nur ein Gespür für lieblich-venusische Plätze entwickeln, deren Anblick dem Auge wohl tut. Das sind Plätze, die Harmonie ausstrahlen und Seelenfrieden spenden. So gedeiht der Frauenmantel z. B. ger-

ne auf den fruchtbaren Kalkböden der Schwäbischen Alb und des Altmühltals oder in den sanften Hügellandschaften des Voralpenlandes.

Oft findet er sich in Gesellschaft anderer venusischer Heilpflanzen wie etwa Gänseblümchen oder Schafgarbe. Eine zuverlässige Zeigerpflanze ist auch die Bachnelkenwurz: Wo sie vorkommt, trifft man stets ihre Schwester, die Alchemilla.

Die große Freundin der Alchemilla ist aber die Lärche, der lichteste aller Nadelbäume. Der Frauenmantel bevölkert den gehaltvollen Boden lichter Lärchenwälder. Dadurch, dass die Lärche im Herbst ihre goldenen Nadeln abwirft, düngt sie den Waldboden für den Frauenmantel und schafft überhaupt fruchtbaren Boden für eine artenreiche Flora.



Die Blätter des Alpen-Frauenmantels sind tief gebuchtet und auf der Unterseite dicht silbrig behaart. (© Margret Madejsky)

Botanischer Steckbrief

Gemeiner Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* = *A. xanthochlora*)

Der gemeine Frauenmantel umfasst etwa zwanzig Kleinarten, die unterschiedlich behaart sind, aber nie derart seidig schimmern, wie es beim Silbermantel der Fall ist. Je nach Standort wird die ausdauernde Halbrosettenstaude 30 bis 60 cm hoch, wobei der kriechende Wurzelstock allmählich verholzt. Die grundständigen Blätter sind lang gestielt und haben fünf, sieben oder neun halbkreisförmige bis dreieckige Lappen. Die in der Jugend rosettenartig gefalteten Blätter sind edel gezähnt. Die Zähne am Blattrand sind behaart und weisen winzige Drüsen (Hydathoden) auf, durch die in den Morgenstunden oder bei hoher Luftfeuchtigkeit Wassertröpfchen nach außen treten (Guttation). Die Stengel und Blattstiele sind ebenfalls mehr oder weniger behaart, während die Blütenstiele meist kahl sind. Ab Mai erheben sich die schlanken Blütenstände mit ihren gelblich-grünen, in Trugdolden stehenden Blüten. Die Blüten messen 2 bis 3 mm und bestehen aus vier inneren und vier äußeren Kelchblättern, vier Staubblättern und einem Fruchtblatt. Die Früchte sind kleine, einsamige Nüsschen. Die Vermehrung erfolgt ungeschlechtlich, d. h., der Frauenmantel bildet auch ohne vorangegangene Befruchtung durch Insekten keimfähige Samen (Parthogenesis).

Alpen-Frauenmantel (= Alpen-Silbermantel, *Alchemilla alpina*)

Beim Alpen-Frauenmantel unterscheidet man fünf Kleinarten, die alle etwa 10 bis 30 cm hoch werden. Die grundständigen Blätter sind fünf- bis siebenteilig und am Ende deutlich gezähnt. Die fingerförmigen Blätter sind fast bis zum Blattstiel getrennt, wobei ein Blattabschnitt ein bis drei Zentimeter lang ist. Die Blätter sind unterseits dicht behaart und silbrig schimmernd. Der Silbermantel kommt in hoch gelegenen Regionen ganz Europas vor (montan-subalpin). Er bevorzugt grasige, felsige Standorte in den Bergen, gedeiht auf Silikatgestein und blüht von Juni bis August.

Die geheimnisvolle Schwester der Rose

*»Es ist ein anmutiges Kraut,
dessen Anblick sofort das Herz erfreut.«*

Wilhelm Pelikan

Im Frauenmantel fließt blaues Pflanzenblut, denn er entstammt dem edlen Geschlecht der Rosengewächse (Rosazeen). Kaum zu glauben, dass ein auf den ersten Blick so unscheinbares Kräutlein mit der Königin der Blumen verwandt sein soll. Lockt es uns doch weder mit der Farbenpracht noch mit dem betörenden Duft seiner adeligen Schwester.

An seinen Naturstandorten zeigt sich der Frauenmantel zunächst eher bescheiden. Meist verbirgt er sich im dichten Grün saftiger Wiesen, besiedelt aber auch lichtdurchflutete Lärchenwälder und sonnige Almwiesen. Es bedarf jedoch eines geübten Blickes, um das grüne Kraut mit den winzigen Blüten inmitten von Gräsern und blühenden Wiesenpflanzen zu entdecken.

Ab Frühlingsbeginn schieben sich die edel gefächerten Blätter aus der Erde hervor und recken sich an schlanken Stielen der Sonne entgegen. Die Geste erinnert dabei ein wenig an Seerosen (Nymphaeaceen), deren lang gestielte Blätter vom dunklen Grund eines Teiches zur Oberfläche emporstreben. Wie sich in Seerosen Wasser und Himmel vereinen, so verbindet der Frauenmantel Erd- und Himmelskräfte miteinander. Analog vermittelt die Heilpflanze auch im Menschen zwischen Oben und Unten. Wie wir später sehen werden, nimmt der Frauenmantel über die oberen Hormonzentren (Hypothalamus/Hypophyse) Einfluss auf die unteren Hormondrüsen (Eierstöcke), auf den Stoffwechsel und die Vitalkräfte.