

Alchymilla

die Allhelferin unter den Frauenkräutern

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Zu den vergessenen Heilpflanzen zählt der Frauenmantel nicht wirklich. Allerorts loben Volksheilkundige *"Unser aller Frauen Heil"* in höchsten Tönen und empfehlen das Kraut als *"Universalspezifikum"* bei Frauenleiden. Phytopharmakologen kommentieren dies mit den ernüchternden Worten: *"Gynäkologische Indikationen gehen auf volksmedizinische, wissenschaftlich nicht gesicherte Vorstellungen zurück"* (Wichtl) - denn man billigt der Droge gerademal eine adstringierende Wirkung zu. Die immer größer werdende Kluft zwischen der Volksmedizin und einer nach wissenschaftlicher Anerkennung strebenden Phytotherapie wird also am Frauenmantel besonders deutlich. Während die einen die alte Heilpflanze dem Vergessen preisgeben, bevor diese überhaupt richtig untersucht worden ist, gehen die anderen oftmals allzu unkritisch mit ihr um. Daher will dieser Beitrag den Frauenmantel in das Licht einer ganzheitlichen Heilpflanzenkunde rücken und Anregungen geben, wie sich dieses altnordische Mutterkraut wieder in eine zeitgemäße, abendländische Frauenheilkunde integrieren läßt.

Es war ein herrlicher Sommertag, 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 gerade die Nebel wichen, und schließlich zu einer Almwiese in majestätischer Felskulisse. Überall begegnete uns der Frauenmantel, stets war er mit *"Tauperlen"* benetzt, die geheimnisvoll funkelten, sobald sich ein Sonnenstrahl darin vering. Wir stürmten sogleich die Wiesen, um uns mit den *"betauten"* Blättern das Gesicht abzureiben - ein wahres Verjüngungselixier für die Haut!

Mehrere Stunden verbrachten wir auf der Frauenmantelwiese damit, die Signaturen der Alchemilla zu studieren, Erfahrungen und Rezepte auszutauschen und in ihr eine hilfreiche Wegbegleiterin durch ein ganzes Frauenleben zu erkennen. Aus dem Kraut bereiteten wir auch Kräutertropfen - die bisher einzigen in meiner Sammlung, die von den Südtirolerinnen vor Freude sogar besungen und bejodelt wurden!

An diesem Tag formte sich in mir all das, was ich bislang über den Frauenmantel erfahren hatte, zu einer klaren Erkenntnis: Alchemilla ist die Allhelferin unter den heimischen Frauenkräutern.



Jugendliches Frauenmantelblatt mit Guttation (Foto: Madejsky)

Die geheimnisvolle Schwester der Rose

Im Frauenmantel fließt blaues Pflanzenblut, denn er entstammt dem edlen Geschlecht der Rosengewächse. Sappho besang die Rose einst als die *"Königin der Blumen"* - in ihr vereinen sich Farbenpracht, ästhetische Formen und *"der vollkommenste aller Düfte"* (Pelikan). Lieblicher Duft entströmt aber auch der blühenden Kirsche, der Circe in Baumgestalt, und mit betörendem Aroma trinkt die Wiesenkönigin die Luft an lauen Sommerabenden. Rosengewächse entführen uns in das Reich der Sinnenfreuden. Sie verwöhnen nämlich auch unseren Gaumen mit köstlichsten Früchten wie Äpfeln, Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren oder Pfirsichen, denn das Prinzip der Fruchtbarkeit wirkt in ihnen. Nicht zuletzt gehören zahlreiche Heilpflanzen den Rosazeen an: Gänsefingerkraut, Nelkenwurz, Odermennig, Schlehe, Tormentill, Weißdorn, Wiesenknopf und viele mehr.

Wir haben es jedenfalls mit einer besonders freundlichen Familie zu tun, die kaum zur Giftbildung neigt¹. Im Gegensatz zu den Nachtschattengewächsen, in denen ein betäubender Pflanzengeist wohnt, oder den Doldenblütlern, die das Sonnenfeuer in sich tragen, strahlen Rosengewächse stets eine wohlthuende Harmonie aus.

Alchimistin unter den Rosengewächsen

Der Frauenmantel lockt aber weder mit betörendem Blütenduft, noch mit süßen Früchten. An seinen Naturstandorten zeigt er sich ganz bescheiden, verbirgt sich im dichten Grün fetter Wiesen, oft an halbschattigen Wald- oder Wegrändern. Für die meisten bleibt er daher nur ein grünes Kräutlein mit unscheinbaren Blüten.

Wenn aber Sonnenstrahlen auf das *"Taublatt"* treffen, schimmern die Wassertropfen am Blattrand wie eine Perlenkette und offenbaren seine einzigartige Schönheit. Dieses bezaubernde Lichtspiel zog wohl zuerst die Neugier auf *"Sinaw"*, die Pflanze, die immer Tau trägt.

Als die Natur noch das einzige Buch war, in dem Kräuterkundige lesen konnten, mußte aufgefallen sein, daß es sich nicht um denselben Tau handelt, der in den frühen Morgenstunden die Wiesen benetzt. Der Frauenmantel scheidet das Wasser nämlich durch feine Poren am Blattrand aus (siehe *"Einige Signaturen der Alchemilla"*).

Schon die Druiden begehrten dieses Pflanzenwasser, denn es diente ihnen zur rituellen Reinigung bei kultischen Handlungen.

Im Mittelalter sammelten auch die Alchimisten die Wassertropfen vom *"Synnaw"* - waren sie doch von der Pflanze gefiltertes und verfeinertes Wasser, also eine Art natürliches Destillat. Sie verwendeten den *"Sonnenthau"*² zur Bereitung des *"Steins der Weisen"*, jener geheimnisumwobenen Substanz, die alle unedlen Metalle in Gold und jede Krankheit in Gesundheit verwandeln soll.

Von Friggas Blume zum Marienmantel

Daß Alchemilla vor allem die Krankheiten der Frauen in Gesundheit wandeln kann, sieht man ihr an: Das schüsselartige Blatt, in dessen Mitte eine Wasserperle ruht, erinnert an den weiblichen Schoß, der die Leibesfrucht trägt. Wegen seiner Kraft gegen Frauenleiden weihten die vorchristlichen Hebammen und Kräuterweiber *"Unser Frowen Mantel"* der Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin Frigga. Die Germanen verehrten sie einst als Spenderin des Ehesegens und brachten ihr Milch- und Räucheropfer dar, damit sie über die Gebärenden wachte. Mit dem Frauenmantel hatte die Göttin den Frauen ein Mutterkraut geschenkt, das - insbesondere bei abnehmendem Mond gebraucht - die Macht besaß, Blutungen zu stillen oder Geburtswunden zu schließen.

Die germanische - besonders wirksame und schmackhafte (!) - Zubereitungsart war das Sieden der

Namen: Alchemilla xanthochlora = A. vulgaris = gemeiner Frauenmantel; Alchemilla alpina = Alpenfrauenmantel, Silbermantel
Namen, die sich auf die Heilkraft bei Frauenleiden beziehen: Aller Frauen Heil, Frauenhilfe, Frauentrost, Jungfernwurz, Marienblüml, Marienmantel, Milchkraut, Mutterkraut, Unser Frowen Mantel
Namen, die sich von der Blattform ableiten: Bettlersmantel, Frauenhäuble, Frauenmänteli, Gänselatschen, Jungfernmantel, Löwenfuß, -tappen oder -taten, Mäntlichrut, Marienmantel, Muttergottesmäntli, Planta leonis, Trauermantel, Unser Frowen Mantel, Unser Lieb Frauen Mantel, Weiberkittel
Namen, die sich auf das Guttationsphänomen beziehen: Alchemistenkraut, Alchimilla, Alchymilla, Himmelstau, Perlkraut, Regendachl, Sin(n)au (sin = immer; au = Wasser), Sindau, Sindouwe, Sinäugl, Sonnenthau, Synauwe, Synnaw, Taubecher, Taublatt, Taumänteli, Taurosenkraut, Tauschüsselchen, Tränenschön
Sonstige Namen: "Gewittergras", weil Frauenmantelkränze, an Fenstern, Türen oder auf dem Dachfirst angebracht, vor Blitzschlag schützen sollten. "Nimm-ma-nix" deutet auf die Verwendung als hexenwidriges Verschreikraut gegen den Milchzauber hin. "O(h)mkraut" bezieht sich auf die zusammenziehende und entzündungswidrige Heilkraft; denn das Wort O(h)m bezeichnete eine entzündete Hautstelle, bzw. eine Geschwulst (Marzell).



Kräuter in Met³. Alte Segenssprüche wie der folgende wurzeln vielleicht auch in dieser Zeit: *"Wem ein Kind zerbrochen (Abortus), der nehme Sinau und halte es warm zu den Gemächten"* (Madaus). Neben dem Frauenmantel zählten aber auch Eisenkraut, Hanf, Holunder, Labkraut, Linde, Quendel, Rose oder Schlafmohn zu den Attributen der alten Göttinnen. Im Zuge der Christianisierung wurden Friggas Symbolpflanzen der Jungfrau Maria unterstellt. Berauschte Pflanzen wie der Hanf paßten natürlich nicht so gut zur keuschen Muttergottes. Dafür gab der heilkräftige und symbolträchtige Frauenmantel eine ideale Marienblume ab, denn er *"pflanzt sich, ganz im Sinne der unbefleckten Empfängnis, nur eingeschlechtlich fort"* (Arens). Und weil die Alchemilla das Wasser aus dem Boden aufnimmt, es reinigt und schließlich wieder an den Himmel abgibt, wollten die Christen im *"Himmelstau"* sogar den Läuterungsprozess der Seele erblicken.



Szene im Kindbett (Stich): In der Volksmedizin gilt der Frauenmantel als wachstumsförderndes Teekraut für die Wöchnerin.

Sammeln im Frauendreißiger

Mit der zunehmenden Christianisierung entbrannte auch der Streit, wann der Frauenmantel denn nun gesammelt werden soll. *"Die Zeit seiner Destillierung ist Wurzel und Kraut mit aller Substanz gehackt / und im Ende des Meyen / oder zwischen den zweyen unser lieben Frauen Tagen gebrant"* empfahl einst Lonicerus.

Wie so viele Pflanzen, die zuvor im Fruchtbarkeitskult der Frigga eine Rolle spielten, hielt man nun auch den *"Marienmantel"* erst dann für besonders heil- und schutzkräftig, wenn er zu Maria Himmelfahrt kirchlich geweiht worden war. Die alten Fruchtbarkeitsfeste fanden aber ursprünglich um den Augustvollmond herum statt und die Kräuterbuschen waren eigentlich heidnische Lebensruten, deren Berührung die Fruchtbarkeitsspendende und heilende Kraft der Vegetation auf die Menschen übertragen sollte.

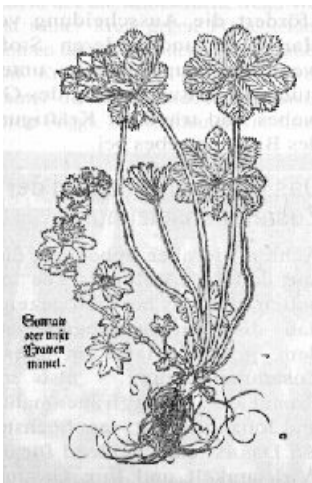
Bis heute sammeln einige traditionstreue Klosterapotheken die Himmelfahrtskräuter im Frauendreißiger⁴, der mit dem 15. August beginnt und mit Maria Geburt, am 8. September endet. Für die neuen Christen war dies nach wie vor eine naturmagische Zeit, in der noch allerlei heidnischer Heil- und Fruchtbarkeitszauber betrieben wurde.

Krafftutter für Muttertiere

Bauern schätzen den Frauenmantel von jeher als heilkräftiges und nahrhaftes Futterkraut, besonders für Milchvieh und Pferde. Er läßt die Tiere nicht nur schneller trächtig werden, sondern verbessert auch die Heuqualität und heilt den Durchlauf. Volksheilkundige loben das Kraut vor allem als Krafftutter für Muttertiere: *"Weibliche Haustiere kommen nach dem Werfen schneller wieder zu Kräften und können ihre Jungen besser mit Milch versorgen, wenn sie Frauenmanteltee eingefößt bekommen."* (Weidinger).

Was für das Vieh gilt, mußte auch für die Menschen gelten! Daher liest man in alten Kräuterbüchern zum Beispiel: *"Frauenmantel, zwischen den zwei Frauentagen gesammelt und geweiht, hilft den Frauen, die unbährhaftig (unfruchtbar) sind"*. Über die fruchterhaltende Kraft wußte Kräuterpfarrrer Künzle ebenfalls Wunderbares zu berichten: *"Das Frauenmänteli stärkt die Muskeln der Frau in geradezu auffallender Weise. Einer Frau im Glarnerland, welche schon 10 Geburten durchgemacht hatte, wobei die letzten drei sie zwischen Leben und Tod brachten, prophezeiten die Ärzte, die 11. Geburt werde ihr den sicheren Tod bringen. Die 11. Geburt kam wirklich, brachte jedoch keineswegs den Tod, war auch keine Fehlgeburt, sondern die leichteste und beste von allen elfen, und das Kind war das schönste und stärkste von allen; wie war dies nun gekommen. Die gute Frau hatte auf den Rat eines Kräutermannes vom dritten Monat an täglich eine Tasse Frauenmänteli getrunken."*

Jungfernwurz für die ewige Jugend



Alte Frauenmanteldarstellung aus dem "Kreüterbuch" von Otto Brunfels (1532)

Den Frauen leistete dieses Kraut freilich auch auf anderen Gebieten große Dienste. Signaturkundige erkannten wohl an den zähen Blättern und an der zusammenziehenden Eigenschaft, daß die *"Jungfernwurz"* straffende Formkraft überträgt. Im 17. Jahrhundert kursierten daher für unser heutiges Verständnis abenteuerlich klingende Rezepte wie die folgenden: *"Vor die langen hangenden Dütten: Nimm Sinnaukraut / und seude es im Regenwasser zum halben Theil ein / seihe es dann durch / und netze es zweyfach oder vierfach leinen Tuch darinn / und lege es über die Brüst."* (Tabernaemontanus). Oder: *"So einem Weibe der Hals der Mutter zu schlipfferig / erlöcheret und zu weit offen stünde / also daß sie nicht empfangen könne / und der Saamen wieder von ihr liefe / der soll Sinnaukraut zu Pulver stossen / und zwanzig Tag lang alle Morgen 1 Löfflein voll desselbigen mit Wein / oder aber mit einer Brühen warm trincken / das wird sie wieder zu recht bringen."* (Tabernaemontanus).

Gewiß gäbe es noch viel Wundersames über dieses Kräutlein zu berichten, das im Volksmund nicht umsonst *"Aller Frauen Heil"* heißt. Doch zum Trost der Männer sei noch gesagt, daß der *"Marienmantel"* doch nicht ganz so unschuldig ist wie sein Ruf: Im Alpenraum verzehren die Alten das Kraut nämlich heute noch, weil es keineswegs nur die weiblichen Organe stärkt, sondern auch (aufgrund der enthaltenen Phytosterine) die Potenz erhält.

Anwendungsbeschränkungen

Unter unerwünschten Wirkungen führt Hager auf: *"Seltene Fälle von Leberschäden durch die im Frauenmantelkraut enthaltenen Tanningerbstoffe."* Dies scheint den meisten Autoren übertrieben.

Ebenfalls übertrieben ist es, Schwangeren von diesem Frauenkraut gänzlich abzuraten: *"Vermeiden Sie dieses Kraut während der Schwangerschaft, da es den Uterus stimuliert."* schreibt bspw. Ody. Gerade in der Schwangerschaft leistet dieses Mutterkraut doch so gute Dienste!

In der Praxis ergeben sich die Anwendungsbeschränkungen eher aus den Indikationen. So wird man eine Pflanze, die bei Durchfall Linderung bringt, selbst wenn sie den vielversprechenden Namen *"Aller Frauen Heil"* trägt, nicht den zu Verstopfung neigenden Patientinnen verordnen. Dies ist insbesondere bei der Anwendung in der Spätschwangerschaft zu beachten, da Verstopfung zu den häufigeren Beschwerden der Hochschwangeren zählt, und betrifft auch den vielgerühmten Himbeerblättertee.

Wie bei so vielen gerbstoffhaltigen Rosengewächsen (z.B. Blutwurz, Himbeere, Gänsefingerkraut, Odermennig) wirkt sich auch die hochdosierte und längerfristige Einnahme von Frauenmanteltee eher hemmend auf die Regelblutung aus. Bei sehr Magenempfindlichen, bei Verstopfung oder bei zu schwacher Regelblutung kann man den Frauenmantel natürlich trotzdem zu Sitzbädern, Spülungen oder Zäpfchen verwenden und man wird für Mischungen, die zur längerfristigen Einnahme gedacht sind, vielleicht auf Alchemilla D2 ausweichen.

Auszug aus der Monographie der Kommission E (BAnz Nr. 173 vom 18.9.1986)

Anwendungsgebiete

Leichte, unspezifische Durchfallerkrankungen.

Gegenanzeigen

Keine bekannt.

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Dosierungen

Soweit nicht anders verordnet: mittlere Tagesdosis 5-10 g Droge; Zubereitungen entsprechend.

Art der Anwendung

Zerkleinerte Droge für Aufgüsse und Abkochungen sowie andere galenische

Abkochungen sowie andere gärtnerische Zubereitungen zum Einnehmen.

Dauer der Anwendung

Sollten die Durchfälle länger als 3 bis 4 Tage anhalten, ist ein Arzt aufzusuchen.

Wirkungen

Adstringierend.

Wissenswertes über Wirkstoffe und Wirkungen

Die Inhaltsstoffe der Alchemilla vulgaris

Das getrocknete Kraut enthält 5 bis 8 Prozent Gerbstoffe, vor allem Ellagitannine (3,5 % Agrimoniin, 1,2 % Pedunculagin und 0,9 % Laevigatin) und wenig Gallotannine. Im selbst gesammelten und nur kurz getrockneten Kraut konnte man knapp 13 % Gerbstoffe nachweisen: "Eine Abnahme des Gerbstoffgehalts bei Lagerung ist zu erwarten, so daß höhere Werte für frisch getrocknete Ware nicht ungewöhnlich sind" (Schimmer u. Felser). Auch fand man in der Droge 2 Prozent Flavonoide, u.a. Quercetin (Hager, Wichtl), sowie Spuren von Salicylsäure (Hager) und etwas ätherisches Öl (Braun). In den Blüten kommen außerdem ca. 3 Prozent Leukocyanidin vor (Hager). Im Petrolätherextrakt stieß man sogar auf Phytosterine (Hager). Dagegen wurden über die von einigen Autoren aufgeführten Bitterstoffe nie nähere Angaben gemacht - verwunderlich ist, daß weder Droge, Frischpflanze, noch Extrakte bitter schmecken.

Die Inhaltsstoffe der Alchemilla alpina

Silbermantelkraut zeichnet sich gegenüber dem gewöhnlichen Frauenmantelkraut durch einen höheren Gerbstoffgehalt aus: "Den Arten dieser Sektion ist gemeinsam, daß sie stark bitter und zusammenziehend schmecken und daher vom Weidevieh gemieden werden" (Schimmer u. Felser). Madaus fand neben "viel" Gerbstoffen einen Harzkörper, Lezithin, Öl- und Linolsäure und Phlobaphen. Trotz der intensiven Strahlenexposition geht keiner der Autoren auf einen möglicherweise höheren Flavonoidgehalt von Alchemilla alpina ein.

Welche Alchemilla wählt man nun?

Alchemilla alpina herba hat von der Kommission E eine Negativmonographie erhalten. Darum lassen wir Kräuterpfarrr Künzle diese wichtige Praxisfrage beantworten: "Es (das Frauenmänteli) hat eine vornehme, hochadelige Schwester: das Silbermänteli (Alchemilla alpina), das dieselben Eigenschaften in noch stärkerem Grade besitzt". Sofern eine stärkere Gerbstoffwirkung erwünscht ist, hat er auf jeden Fall Recht. Leider ist der Silbermantel nur unzureichend untersucht und ist auch meines Wissens nach nicht als Extrakt oder Urtinktur erhältlich, so daß er in vielen Rezepturen ohnehin durch den gewöhnlichen Frauenmantel ersetzt werden muß. Gartenvarianten sollte man allerdings nicht arzneilich gebrauchen, da über sie weder Erfahrungen noch Untersuchungen vorliegen.

Sammelempfehlungen

Für den Tee kann das blühende Kraut (ohne Guttation!) während einer Schönwetterphase von Mai bis August gesammelt werden, am besten gegen Vollmond, wenn die Säfte aufsteigen. Manche Autoren empfehlen das schnelle Trocknen im Ofen bei 40 bis 50 Grad. Dabei verdunsten aber viele Aromastoffe, die sicher auch an der Wirkung beteiligt sind. Ich trockne daher auf Leintüchern im Schatten.

"Dieses Kraut wäret ein ganzes Jahr unversehrt an seiner Natur / und ist doch frisch gebraucht besser dann dürr." (Lonicerus).

Für Kräutertropfen wird das blühende Kraut (eventuell mit Wurzel) gesammelt, gesäubert und geschnitten mindestens vier Wochen lang in 50%igen Alkohol ausgezogen. Wer das Guttationswasser mitverarbeiten möchte, muß nur mehr Alkohol verwenden (55 bis 60%). Nach astrologischen Gesichtspunkten wäre Mond im Skorpion, im Krebs, im Stier oder in der Waage gut.

Wirkungen und Anwendungsgebiete

Adstringierend (zusammenziehend): Frauenmantelkraut zählt zu den Gerbstoffdrogen mit adstringierender Hauptwirkung. Es wird als Teedroge bei leichten Durchfällen empfohlen und findet als Lokalthapeutikum auch bei Entzündungen des Mund- oder Rachenraumes sowie des Genital- und Analbereiches Anwendung.

Angioprotektiv (gefäßschützend): "Schließlich liegt noch eine französische Arbeit über eine Untersuchung an der Ratte vor. Sie zeigt eine Hemmwirkung des Auszugs auf proteolytische Enzyme in vitro und in vivo und postuliert eine Schutzwirkung für die Gefäße." (Schimmer u. Felser). Die Gefäßwirkung führt man auf das Hauptflavonoid Quercetin zurück; dieses könnte aufgrund der intensiven Sonnenexposition im Silbermantel vermehrt vorkommen.

Antibakteriell (wachstumshemmend auf Bakterien): "Die antibakterielle Wirkung wässriger und wäßrig-ethanolischer Auszüge ist mehrfach festgestellt worden. Sie gilt auch für die im Handel befindlichen Tinkturen und Extrakte. Wir haben eine Wachstumshemmung bei einem Staphylococcus aureus-Stamm und bei einem Bacillus subtilis-Stamm nachweisen können." (Schimmer u. Felser). Dies legt die Anwendung als Lokalthapeutikum in Form von Spülungen oder Zäpfchen bei bakteriellen Scheideninfektionen nahe. Inzwischen wird auch eine antimykotische und antivirale Wirkung der im Frauenmantel enthaltenen Gerbstoffe diskutiert (Scholz).

Antihämorrhagisch (blutungshemmend): "Eine rumänische Arbeitsgruppe untersuchte die Wirksamkeit von Alchemilla-Zubereitungen bei juveniler Menometrorrhagie an 341 jungen Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren. Ein antihämorrhagischer Effekt bei prophylaktischer Anwendung konnte sichergestellt werden. Bei längerer Anwendung des Fluidextraktes und nach höheren Dosen konnten keine Nebeneffekte beobachtet werden." (Schimmer u. Felser). Die hemmende Wirkung auf die Menstruationsblutung führt man ebenfalls auf den Gerbstoffgehalt zurück.

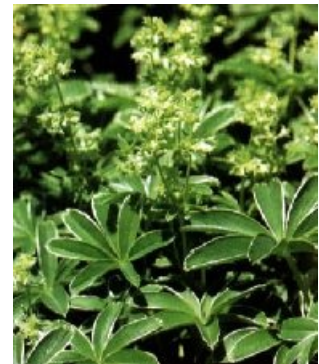
Antimutagen (tumorhemmend): "Gerbstoffhaltige Extrakte der Droge zeigen antimutagene Wirkungen. Wässrige Drogenauszüge erwiesen sich als starke Antioxydantien" (Wichtl).

"Möglicherweise fördern diese Ellagitannine die Immunantwort durch direkte Beeinflussung sowohl der Tumorzellen als auch eigener immunkompetenter Zellen. So konnte kürzlich gezeigt werden, daß (...) das in vielen Rosoideen-Arten vorkommende dimere Ellagitannin Agrimoniin die Bildung von Interleukin 1 induziert." (Scholz).

Agrimoniin kommt in der Teedroge nur in geringen Mengen vor. Die gehaltvolleren Fluidextrakte oder Urtinkturen könnte man dagegen bei Präkanzerosen in Zäpfchen einarbeiten.

Antirheumatisch (entzündungshemmend bei Rheuma): "Die Lyophilisate aus den Urtinkturen von Alchemilla, Equisetum und Ilex zeigen (...) einen mindestens genauso starken entzündungshemmenden Effekt wie die Antiphlogistika Hydrocortison, Phenylbutazon bzw. Diclofenac-Na." (Paper, Müller, Franz).

Spasmolytisch (krampflösend): Wagner und Wiesener führen Alchemilla vulgaris unter den pflanzlichen Antidysmenorrhöika auf. Der leicht spasmolytische Effekt (Braun) geht möglicherweise auf eine gestagenartige Wirkung zurück (Requena) und ist auch nur bei prophylaktischer Anwendung zu erwarten.



Alchemilla alpina
"Gebirgskräuter sind
Sonnenkinder."
(Weidinger)
(Foto: M. Madejsky)

Einige Signaturen der Alchemilla



Blattbetonung: "Zum Hauptorgan ist das Blatt gemacht. Das Blattartige verschmilzt also in gewisser Weise mit dem Blütenhaften bei der Alchemilla, und in dieser eigentümlichen Durchdringung wird man die Signatur dieser Pflanze suchen müssen, um ihre Heilwirkung zu begreifen. Die menschliche Gegenregion zu diesem Zusammenhang ist in rhythmischen Prozessen zu finden, die aber nicht in der rhythmischen Sphäre von Herz und Lunge, sondern in jenem ins Stoffwechselgebiet geschobenen rhythmischen Organ gegeben ist, dem Uterus." (Pelikan).



Blattform: Die meist sieben- bis neunlappigen Blätter, die edel gesägt und in der Jugend rosettenartig gefaltet oder gefächert sind, werden oft mit dem weiblichen Schoß verglichen, für den die Alchemilla seit langem als Heilmittel gilt.

Zähe Blätter: Zerreißt man ein Frauenmantelblatt, dann zeigt es sich zäh und faserig. Dies deutet auf die das Bindegewebe kräftigende Eigenschaft hin; daher zum Beispiel bei Erschlaffungszuständen der Beckenorgane empfohlen. Alchemilla bewährte sich als pflanzliches Begleitmittel zur homöopathischen Sepia oder zu Stannum, also eher für venöse Frauentypen mit Senkungsbeschwerden oder zur Förderung der Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt.

Unscheinbare Blüten: Die unscheinbaren Blüten tragen ein gelbliches Grün, die Farbe der Venus, und deuten auf Regenerationskraft hin.

Unfruchtbare Blüte: Fruchtbarkeitsfördernde Heilkraft zeigt sich oft in der Vielsamigkeit (bspw. Granatapfel, Hafer). Weil sich der Frauenmantel vorwiegend ungeschlechtlich vermehrt und weil er nur wenige Samen bildet, wirkt er auch nicht östrogenartig, sondern hat eher mit der Fruchtbarkeitserhaltung zu tun (gestagenartig).

Behaarung: Behaarte Stengel und Blätter deuten auf die Strukturkraft der Kieselsäure hin; daher besonders bei chronisch-

entzündlichen Frauenleiden wie zum Beispiel Leukorrhoe bewährt.

Wetteranzeiger: Bei trockener Witterung sind die Antheren geöffnet, bei Regen schließen sie sich. In der Reaktion auf die Luftfeuchtigkeit (Mond) zeigt sich die Verwandtschaft zur Gebärmutter (Mondorgan), die sich ebenfalls rhythmisch öffnet und schließt. Hierin manifestiert sich auch der Einfluß auf die Mondblutung.

Guttationsphänomen: Aus den Wasserdrüsen (Hydathoden) am Blattrand sondert Alchemilla vor allem in den Morgenstunden und bei hoher Luftfeuchtigkeit Wasser ab (Guttation). Der Mond als Regent über alle Flüssigkeiten stellt den Bezug zur weiblichen Sexualsphäre her (Gebärmutter, Keimdrüsen, Schleimhaut). Weil die Pflanze "schwitzt", also ausgleichenden Einfluß auf den Wasserhaushalt zeigt, beeinflusst sie auch das "Schwitzen" in den Wechseljahren.

Geschmack: Aus dem adstringierenden (zusammenziehenden) Geschmack leitet sich wiederum die festigende Formkraft ab, die wir bei Blutungen, Wunden, Geschwüren oder Durchfällen nutzen.

Standort: Alchemilla bevorzugt halbschattige, feuchte Wiesen, Weg- und Waldränder. Wie so viele Pflanzen, die feuchten Grund benötigen (z.B. Mädesüß, Silberweide), lindert auch der Frauenmantel die Leiden, die in dieser feuchten Kälte entstehen, wie zum Beispiel Rheuma. Um sich vor Fäulnisbakterien oder Pilzbefall zu schützen, bildet der Frauenmantel Gerbstoffe aus, deren antibiotische Wirkung man bspw. bei leichteren Durchfällen nutzt.



Frauenmantel mit Guttation. Die Gesichtsabreibung mit dem Taublatt: ein beliebtes Kosmetikum, das jugendliche Frische verleiht. (Foto: M. Madejsky)

Alchemilla-Rezepte für ein Frauenleben



Alchemilla-Zeichnung von Walther Roggenkamp (aus Heilpflanzenkunde Bd. I von Wilhelm Pelikan)

Ausfluß

"Sinnau-Safft etliche Tage des Morgens / jedesmal 2 Loth getruncken / und des Abends auch so viel / dienet wider den weissen Mutterfluß." (Tabernaemontanus)

Rosenzäpfchen⁵

Rosae flores plv.
Tinct. Lamii alb. e. flor.
Alchemilla vulg. Urtinktur
Echinacea Urtinktur
Majorana Urtinktur
Oleum Rosae verum
Massa supp.

aa. ad. 2,0
gtt. III
ad. 20,0

M.f.supp.; divid. in part. aequ. Nr. X

S: 1 x tgl. abends 1 Zäpfchen einführen.

Anmerkung und Ergänzung: Zur Rezidivprophylaxe bakterieller Scheideninfektionen oder zur unspezifischen Schleimhautsanierung, bspw. im Rahmen einer Empfängnisförderung, empfiehlt sich begleitend eine circa vierwöchige Kur mit 2 x tgl. 30 gtt. Lamioflur (Heel). Die Rosenzäpfchen verflüssigen sich rasch und sind daher auch bei Scheidentrockenheit hilfreich. Ihr Rosenduft steigert das weibliche Selbstvertrauen und das sexuelle Wohlbefinden.

Regelkrämpfe

"Alchemilla steht für die Bejahung der weiblichen Rhythmen und des Frauseins." (Kalbermatten)

Kräutertee bei funktioneller Dysmenorrhoe

Frauenmantelkraut (Alchemillae herba cc.)
Gänsefingerkraut (Anserinae herba cc.)
Schafgarbenblüten (Millefolii flores cc.) je 100 g
M.f.spec.; drei bis vier Eßlöffel der Mischung mit einem halben Liter siedendem Wasser überbrühen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, mit Honig gesüßt über den Tag verteilt trinken.

Anmerkung und Ergänzung: Die Kombination dieser Frauenkräuter wirkt krampflosend auf die glatte Muskulatur und eher hemmend auf den Blutfluß, so daß sie nur bei normaler oder zu starker Blutung eingesetzt werden sollte. Dieser Menstruationstee sollten bereits eine Woche vor Eintritt der Blutung gebraucht werden. Ergänzend wäre an bewährte Krampfmittel wie Spascupreel Tabletten (Heel) oder an das Krampfmittel Kupfer zu denken (Cuprum met. praep. D12; Weleda).

Blutungen

"Von der Berg-Sinnaw getruncken, stellet allerley bluten." (Matthiolus)

Kräutertee bei zu starker Blutung

Brennesselblätter (Urticae folia cc.)
Hirtentäschelkraut (Bursae pastoris herba cc.)
Schafgarbenkraut (Millefolii herba cc.)
Silbermantelkraut (Alchemillae alpinae herba cc.) je 50 g
M.f.spec.; vier Eßlöffel der Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, mit wenig Honig gesüßt über den Tag verteilt trinken.

Anmerkung und Ergänzung: Die mild blutungsregulierende Eigenschaft des Alpenfrauenmantels wird hier durch bewährte Blutstiller wie Hirtentäschel und Schafgarbe ergänzt; Brennesselblätter regen die Blutbildung an. Die beste Wirkung ist zu erwarten, wenn dieser Tee in der

ganzen zweiten Zyklushälfte getrunken wird. Zusätzlich 2 x tgl. 1 Messerspitze Hämatit D6 Trit. (Weleda) oder 2 x tgl. 20 Glob. Calc. carb. / Cortex Quercus (Wala); bei Myomblutungen evtl. Berberis / Uterus comp. Amp. (Wala).

Empfängnisförderung

"The distilled water drank for twenty days together, helps conception, and to retain the birth, if the women do sometimes sit in a bath made of the decoction of the herb." (Culpeper)

Mischung bei Gelbkörpermangel

Agnus castus Urtinktur (Mönchspfeffer)
Alchemilla vulgaris Urtinktur (Frauenmantel)
Calcium carbonicum dil. D6 (Muschelkalk)
Corpus luteum dil. D6 (Gelbkörper) aa 20,0
Cuprum metallicum dil. D12 (Kupfer)
Pulsatilla dil. D12 (Küchenschelle) aa 10,0
M. D. S. original Staufen-Pharma; 3 x tgl. 20-30 gtt.

Anmerkung und Ergänzung: Die Mischung wirkt anregend auf die Produktion von Gelbkörperhormonen. Unfruchtbarkeit ist jedoch ein multifaktorielles Geschehen - man denke daher auch an Schwermetallbelastung, körperliche wie auch seelische Überforderung, A- oder Hypospermie, Frigidität, Hyperprolaktinämie, postinfekt. Tubenverschluss, Sperma-Allergie, ... In der ersten Zyklushälfte kann man die Keimdrüsentätigkeit bspw. mit Ovaria comp. glob. (Wala) anregen. Die Spermienproduktion könnte man mit Testes comp. glob. (Wala) und mit Horvibidon (Horvi) steigern.

Schwangerschaft

"Alchemilla ist die Pflanze der gesunden Geburt, der raschen Wundheilung nach der Geburt, der Blutstillung in diesem Gebiete" (Pelikan)

Tee zur Kräftigung des Uterus (nach Madaus)

Frauenmantelkraut (Alchemillae herba cc.) 100g
Zwei bis vier Teelöffel mit ca. 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, 2 Tassen täglich.

Erläuterung und Ergänzung: In der Schwangerschaft wird der Frauenmanteltee durch Brennesselblätterttee, frische Säfte, Kräuterblut oder Hämatit Trit. D6 (Weleda) sowie Aufbaukalk (Weleda) ergänzt. Die Frauen fühlen sich dadurch wohler und leiden seltener unter Übelkeit. Einige Wochen vor der Niederkunft mengt man dem Frauenmantelkraut zu gleichen Teilen Himbeerblätter hinzu und verabreicht diese Mischung im Wechsel mit ein bis zwei Tassen Milchbildungstee (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander).

Wochenbett

"Jede Kindbetterin sollte 8 bis 10 Tage fleißig recht viel von diesem Kraut trinken. Manche Kinder hätten noch ihre Mutter und mancher geschlagene Witwer seine Frau, wenn sie diese Gottesgabe gekannt hätten." (Künzle)

Kräutertee für die Kindbetterin

Brennesselblätter (Urticae folia cc.)
Frauenmantelkraut (Alchemillae herba cc.)
Himbeerblätter (Rubi Idaei folia cc.)
Johanniskraut (Hyperici herba cc.)
Melissenblätter (Melissae folia cc.)
Schafgarbenblüten zu gleichen Teilen
M. f. spec.; ein Eßlöffel der Mischung mit ca. 200 ml siedendem Wasser überbrühen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit Honig süßen; drei bis vier Tassen täglich.

Anmerkung und Ergänzung: Die Teemischung regt die Blutbildung an, kräftigt das Bindegewebe und fördert die Rückbildung. Frauenmantel und Schafgarbe, die volksmedizinischen Blutreinerer, stehen darüberhinaus im Ruf, Kindbettfieber zu verhüten. Zusätzlich bewährten sich 3 x tgl. 10 Glob. Bellis D3 ("Arnika der Gebärmutter"), 1 x tgl. je eine Messerspitze Weleda Aufbaukalk 1 (morgens) + 2 (abends). Wenn die Milchbildung angeregt werden muß, kann im Wechsel mit o.g. Tee bspw. Geißrautentee verabreicht werden.

Senkungsbeschwerden

"Dieses Kraut in Regenwasser / (...) / gesotten / und mit demselbigen Wasser die heimlichen Oerter der Weiber gewaschen / dringt es dieselbigen zusammen / als wann sie Jungfrauen wären." (Tabernaemontanus)

Kräutertee bei Senkungsbeschwerden

Gänsefingerkraut (Anserinae herba cc.)
Goldrutenkraut (Solidaginis herba cc.)
Himbeerblätter (Rubi Idaei folia cc.)
Johanniskraut (Hyperici herba cc.)
Silbermantelkraut (Alchemilla alpinae herba cc.) je 50g
M. f. spec.; ein Eßlöffel der Mischung mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit ein wenig Honig süßen; drei Tassen täglich.

Anmerkung und Ergänzung: Die Rosengewächse wie auch das "Hartheu" (Johanniskraut) sind zur Kräftigung des Bindegewebes enthalten, wobei Johanniskraut auch der "Erschlaffung" der Seele entgegenwirkt. Goldrute lindert die bei Gebärmutterensenkung typischen Blasenbeschwerden. Die Teemischung muß hierzu lange getrunken werden, wobei alle vier bis sechs Wochen eine Kurpause angebracht ist; in dieser Zeit kann die Frau bspw. auf Zinnkraut-Tee wechseln. Zusätzlich kann man das Bindegewebe durch Sitzbäder, abwechselnd mit Frauenmantel und mit Zinnkraut, und durch eine Kur mit Senecio comp., Suppositorien (Wala) straffen.

Einschlafförderung

"Der Tee vom Frauenmänteli ist lieblich und angenehm; mit Schlüsselblüemli gemischt, geht er über den chinesischen Tee und ist weit gesünder als dieser; er beruhigt die Nerven und gibt gesunden Schlaf." (Künzle)

Beruhigender Abendtee

Frauenmantelkraut (Alchemillae vulg. herba cc.)
Schlüsselblumenblüten (Primula cum Cal. flores tot.)
Weißdornblätter (Crataegi cum Flor. folia cc.) zu gleichen Teilen
M. f. spec.; ein Eßlöffel der Mischung mit 200 ml siedendem Wasser überbrühen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, mit ein wenig Honig süßen; ein bis zwei Tassen am Abend.

Anmerkung und Ergänzung: In der Volksmedizin bewährten sich Frauenmantelkraut wie auch Schlüsselblumenblüten ebenfalls bei nervösen Kopfschmerzen. Weißdorn heißt im Volksmund "Schlafdorn". Bei Bedarf kann man den Tee durch Sedacur forte Dragees (Schaper & Brümmer) ergänzen.

Wechseljahresbeschwerden

"Sinnau ist einer temperierten Eigenschaft zwischen der Kält und Wärme / also daß er nicht zuviel kältet noch zu viel wärmet." (Tabernaemontanus)

Teemischung für die Wechseljahre

Frauenmantelkraut (Alchemillae vulg. herba cc.) 3 Teile
Hopfendrüsen (Lupuli glandulae) 2 Teile
Lavendelblüten (Lavandulae flores) 1 Teil
Rosenblüten (Rosae centifol. flores tot.) 1 Teil
Salbeiblätter (Salviae off. folia cc.) 2 Teile
Walnußblätter (Juglandis folia cc.) 1 Teil
M. f. spec.; ein Eßlöffel der Mischung mit 200 ml siedendem Wasser überbrühen, abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen, mit ein



Frauenkräuterbusch
(Foto: O. Rippe)

wenig Honig süßen; zwei bis vier Tassen täglich.

Anmerkung und Ergänzung: Das volksmedizinische Basisrezept, das von manchen Hebammen auch zum Abstillen empfohlen wird, besteht aus östrogenähnlich wirkenden Hopfenzapfen, schweißhemmenden Salbei- und Walnußblättern. Weil der Frauenmantel selber "schwitzt", darf er nicht fehlen. Seelentröster wie Lavendel, Melisse und Rose verleihen der Mischung Duft und Farbe. Bei leichteren Beschwerden zusätzlich 2 x tgl. 20 Glob. Ovaria comp. (Wala) zur Anregung der Keimdrüsentätigkeit; bei heftigen Schweißsen, nervösen Schüben und Hitzewallungen bewährte sich auch die abendliche Einreibung der Schilddrüse mit Conium S Salbe (DHU), zusätzlich evtl. Remifemin plus (Schaper & Brümmer).

Zuckerkrankheit

"In der Wurzelrinde mancher Rosengewächse hat sich ein merkwürdiger Stoff gefunden: das Phloridzin; merkwürdig dadurch, daß er, dem Menschen eingespritzt, ihn in gewisser Weise zum Rosengewächs macht. Die Niere wird dann nämlich zuckerdurchlässig." (Pelikan)

Teerezept bei Diabetes (nach Zimmermann)

Geißrautenkraut (Galegae off. herba cc.)

Bohnschalen (Phaseoli cortex cc.)

Heidelbeerblätter (Myrtilli folia cc.)

Frauenmantelkraut (Alchemillae vulg. herba cc.)

Stiefmütterchenkraut (Violae tric. herba cc.)

aa ad 100,0

M. f. spec.; kalt ansetzen, aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Zu jeder Mahlzeit eine Tasse.

Anmerkung und Ergänzung: Die o.g. Rezeptur enthält neben stoffwechselanregendem Stiefmütterchenkraut vor allem Heidelbeerblätter, das "pflanzliche Insulin", als Kardinalmittel. Sie versteht sich als Begleitmittel bei leichten Formen des Altersdiabetes. Die Rezeptur könnte durch Diabetes-Complex Tropfen (Weber & Weber) ergänzt werden.

Einige Frauenmantel-Präparate für die Praxis

Alchemilla comp. Tropfen (CERES)

Zusammensetzung: Alchemilla Urtinktur, Lycopus europ. Urtinktur, Ribes nigrum Urtinktur, Salvia Urtinktur, Allium cepa D6.

Anwendungsgebiete: Klimakteriumsbeschwerden, Hitzewallungen, Prämenstruelles Syndrom. Zur Stärkung des Yin-Pols.

Alchemilla-Complex Tropfen (Weber & Weber)

Zusammensetzung: Acid. ars. D4, Acid. phosph. D3, Alchemilla vulg. D4, Daphne mez. D4, Phaseolus vulg. D2, Silybum marian. D2, Syzygium cumini D2, Vaccinium myrt. D2.

Anwendungsgebiete: Fettsucht.

Lamioflur Tropfen (Heel)

Zusammensetzung: Lamium alb. D4, Kreosot. D6, Geum urban. D5, Alum. D12, Lapathum acut. D6, Platin. met. D12; Alchemilla vulg. D3, Natrium carb. D6, Asterias rub. D6, Hep. sulf. kalin. D4, Acid. nitr. D6, Hydrast. D4, Mezereum D4, Viola tric. D4.

Anwendungsgebiete: Schleimhauterkrankungen, z.B. Fluor albus, Rhinitis, Sinusitis.

Löwe-Komplex Nr. 14 Ovaria (Infirmarius-Rovit)

Zusammensetzung: Ovaria sicc. D8, Agnus castus D4, Alchemilla vulg. D4, Aloe D4, Chelidon. D4, Mitchella rep. D4, Puls. D4.

Anwendungsgebiete: Klimakterische Beschwerden, Dysmenorrhoe, Fluor albus, klimakterische Depressionen, mangelnde Libido.

Matrigen I (Soluna)

Zusammensetzung: Spagyrische Essenz aus Alchemillae herba, Equiseti herba, Lamii albi flos, Matricaria flos, Calc. carb. praecipitat.

Anwendungsgebiete: Frauenleiden mit der Anlage zu Menstruationsverhaltung und Krämpfen.

Matrigen II (Soluna)

Zusammensetzung: Spagyrische Essenz aus Alchemillae herba, Bursae pastoris herba, Lamii albi flos, Millefolii herba, Quercus cortex, Calc. carb. praecipitat.

Anwendungsgebiete: Frauenleiden mit der Anlage zu starker Menstruationsblutung und der Tendenz von zu häufig wiederkehrender Menstruation.

Steirocall Lösung (Steierl)

Zusammensetzung: Acid. silicic. dil. D12, Calc. carb. dil. D12, Calc. phosph. dil. D12, Acorus calamus dil. D6, Equisetum arv. dil. D6, Ilex aquifol. dil. D6, Symphytum dil. D6, Alchemilla vulg. dil. D6, Thiaminchloridhydrochlorid, Cyanocobalamin, D-alpha-Tocopherolsuccinat.

Anwendungsgebiete: Arthrosen, Bandscheibenschäden, schlechte Kallusbildung, Osteoporose, degenerative Prozesse im Bereich der Wirbelsäule.

Die Verfasserin dankt den Firmen DHU, Steierl-Pharma, Weber & Weber sowie dem Hippokrates Verlag Stuttgart für die freundliche Unterstützung.

Anmerkungen

1. Manche Rosengewächse bilden, v.a. im Samen, cyanogene Glykoside; in der Unterfamilie der Rosoideae kommen sie nur in Spuren vor. [zurück]
2. Tabernaemontanus nennt den Frauenmantel "Sonnenhau", weil er "zu jeder Zeit mit schönen hellen Wassertröpflein gefunden wird". Manche sehen in der Drosera, die ihren enzymhaltigen Verdauungssaft auf ähnliche Weise absondert, das eigentliche Alchimistenkraut. In der Alchimie entspricht die Verdauung noch der Putrefactio, während das Guttationsphänomen schon der Purificatio nahekommt. [zurück]
3. In den Met gehen mehr Pflanzeninhaltsstoffe über, weil Honig und Alkohol Medizinperde sind. Heißes Wasser löst nur die wasserlöslichen Wirkstoffe (z.B. Gerbstoffe), Met löst sowohl wasser- als auch fettlösliche Wirkstoffe. [zurück]
4. Im Kalender des Kloster Tegernsee aus dem 15. Jahrhundert heißt es sinngemäß: "Um Maria Himmelfahrt sollen die Kräuter und Wurzeln der Apotheken gesammelt werden." Der Frauendreißiger endet eigentlich am 14. September, dem Tag der Kreuzerhöhung - erst dann sind es dreißig Tage. [zurück]
5. Bezugsquelle: Eversbusch-Apotheke, Eversbuschstr. 92, 80999 München, Tel. 089-8122159, Fax 089-8123328. [zurück]

Literaturtips und Quellen

- ARENS, D.: Sechzig einheimische Wildpflanzen in lebendigen Porträts; DuMont Buchverlag, Köln 1991
- BELZ, S.: Heilkräuterinfo - Frauenmantel; Apotheke am Rathaus, Bückeburg 5/1994
- BOCK, H.: Kreütterbuch; J. Rihel, Straßburg 1577
- BRAUN, H.: Heilpflanzen-Lexikon für Ärzte und Apotheker; Gustav Fischer Verlag, Stuttgart 1987
- BRUNFELS, O.: Kreüterbuch; Straßburg 1532
- CULPEPER, N.: Culpeper's Complete Herbal; Foulsham, London
- FUCHS, L.: Kreüterbuch; Basel 1543
- HÄNSEL, R.: Phytopharmaka; Springer-Verlag, Berlin 1991
- HÄNSEL, R. / KELLER, K. / RIMPLER, H. / SCHNEIDER, G.: Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis; Springer Verlag, 1969
- HAHN, G.: Bewährte Arzneipflanzen in der Frauenheilkunde; Erfahrungsheilkunde 9/1990
- HOPPE, H.A.: Drogenkunde Bd. 1; Walter de Gruyter, 1975

- KALBERMATTEN, R.: Kompendium der CERES-Heilmittel; CERES AG, CH-8580 Hefenhofen
- KROEBER, L.: Das neuzeitl. Kräuterbuch; Hippokrates Verl., Stuttgart 1948
- KÜNZLE, J.: Chrut und Uchrut; Unterberger Verlagsbuchhandlung, Feldkirch 1935
- LONICERUS, A.: Kreuterbuch; M. Wagner, Frankfurt 1679
- MADAU, G.: Lehrbuch der biologischen Heilmittel; Medimed Verlag, Ravensburg 1987 (Nachdruck der Ausgabe Leipzig 1938)
- MARZELL, H.: Geschichte und Herkunft der deutschen Arzneipflanzen; Hippokrates Verlag, Stuttgart 1938
- MURPHY, R.: Lotus Materia Medica; Lotus Star Academy, 1995
- PELIKAN, W.: Heilpflanzenkunde; Philosophisch-anthroposophischer Verlag am Goetheanum, Dornach 1958
- REQUENA, Y.: Acupuncture et phytothérapie; Maloine S.A. Editeur, Paris 1983
- SCHIMMER, O. / FELSER, C.: Alchemilla xanthochlora Rothm. - der Frauenmantel; Zeitschrift f. Phytotherapie 13, Hippokrates, Stuttgart 1992
- SCHOLZ, E.: Pflanzliche Gerbstoffe - Pharmakologie und Toxikologie; Deutsche Apothekerzeitung Nr. 34, 25.8.1994
- WAGNER, H.: Pharmazeutische Biologie; G. Fischer Verlag, Stuttgart 1993
- WAGNER, H./WIESENAUER, M.: Phytotherapie - Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika; G. Fischer Verlag
- WEIDINGER, H.-J.: Heilkräuter anbauen, sammeln, nützen, schützen; Verlag Carl Ueberreuter, Wien 1983
- WEISS, R.: Lehrbuch der Phytotherapie; Hippokrates Verlag, Stuttgart 1990
- WICHTL, M.: Teedrogen; Wissenschaftl. Verlags GmbH, Stuttgart 1989
- ZIMMERMANN, W.: Praktische Phytotherapie; Sonntag Verl., Stuttgart 1994



[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)