



✿ Alchemilla vulgaris agg. – Der Frauenmantel (Artengruppe)

Sanfte Heilerin und alte Schutzpflanze für Frauen und Gärten

Der **Frauenmantel**, botanisch **Alchemilla vulgaris agg.**, ist eine zarte, bodennahe Staude mit weichen, rundlich gelappten Blättern und zarten, grüngelben Blüten. Seinen Namen verdankt er der Form seiner Blätter: Sie erinnern an einen schützenden Mantel – und genau so wurde die Pflanze in der Volksmedizin über Jahrhunderte verstanden – als **heilende Begleiterin besonders für Frauen**.

Der Zusatz „**agg.**“ steht auch hier für „**Artengruppe**“: Der Frauenmantel umfasst viele nah verwandte Unterarten (über 300 weltweit, rund 20 in Mitteleuropa), die sich morphologisch ähneln und im Alltag kaum zu unterscheiden sind.

🌱 Aussehen und Wuchs

Der Frauenmantel bildet dichte, buschige Polster aus weichen, mattgrünen Blättern, die sich auffällig nach oben wölben und bei Regen oder Tau kleine Wassertropfen wie Perlen auf ihrer Oberfläche halten – ein echtes Naturwunder, das im Mittelalter sogar von Alchemisten gesammelt wurde („Alchemilla“ = „kleine Alchemistin“).

Die Blüten erscheinen von **Mai bis August** als filigrane, gelbgrüne Dolden. Sie sind unscheinbar, aber reich an Nektar und ziehen viele kleine Insekten an.

✱ Standort und Pflege

- **Licht:** sonnig bis halbschattig
- **Boden:** frisch, humos, durchlässig, leicht feucht
- **Pflege:** unkompliziert, winterhart, schnittverträglich
- **Verwendung:** Beeteinfassung, Bauerngarten, Wildstaudenbeete, Kräutergärten, naturnahe Flächen

Der Frauenmantel eignet sich hervorragend als **Bodendecker**, als zarte Unterpflanzung für Rosen oder Gehölzränder und ist besonders wertvoll für insektenfreundliche Gärten. Nach der Blüte kann man ihn zurückschneiden – das fördert einen zweiten frischen Blattaustrieb.

🌸 Heilwirkungen und Verwendung

Der Frauenmantel ist vor allem als **Frauenheilkraut** bekannt und beliebt – sein Einsatz reicht von der Pubertät über Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren.

Heilwirkungen (innerlich & äußerlich):

- ✓ hormonregulierend (besonders bei Zyklusstörungen, PMS, Wechseljahresbeschwerden)
- ✓ krampflösend und menstruationslindernd
- ✓ entzündungshemmend bei Hautproblemen und Schleimhautreizungen
- ✓ wundheilend (bei kleinen Verletzungen, Ekzemen)
- ✓ adstringierend (zusammenziehend – bei Durchfall, Zahnfleischbluten etc.)

Anwendungsformen:

- **Tee:** bei Menstruationsbeschwerden, zur Zyklusregulierung, nach der Geburt
- **Sitzbad:** bei Entzündungen im Intimbereich
- **Umschläge & Tinkturen:** zur Hautpflege oder Wundbehandlung
- **Kosmetik:** beruhigend bei empfindlicher Haut

Vorsicht: Nicht während der Schwangerschaft ohne ärztliche Rücksprache anwenden!

✧ Mythologie & Volksglaube

Der Frauenmantel war im Mittelalter eine **mystische Pflanze**, die mit **alchemistischen Ritualen** in Verbindung gebracht wurde. Die glitzernden Tropfen auf den Blättern galten als **himmlisches Wasser** oder „göttlicher Tau“, das in magischen Elixieren Verwendung fand. In der Volksmedizin galt die Pflanze als **Schutz- und Segenspflanze für Frauen und Kinder**. Sie wurde früher in **Kräuterbuschen zu Maria Himmelfahrt** eingebunden – ein Zeichen ihrer tiefen symbolischen Bedeutung.

♥ Fazit:

Der **Frauenmantel** ist eine wunderbare Verbindung aus Zartheit, Widerstandskraft und heilender Kraft. Er pflegt nicht nur die Beete, sondern auch den Körper – und ganz besonders die weibliche Gesundheit. Ob als Heilkraut, Zierpflanze oder stiller Gartenzauber – **Alchemilla vulgaris agg.** ist ein Schatz der Natur.



(Quelle: ChatGPT, 27.07.2025)