

MARGRET MADEJSKY
Alchemilla



Buch

Bereits in vorchristlicher Zeit wussten Hebammen und Kräuterafrauen 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 Signaturelehre 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 Fortbildungsseminare und publiziert regelmäßig in naturheilkundlichen Fachzeitschriften. Ihr Anliegen ist es, das heimische Heilpflanzenwissen zu bewahren und mit modernen Erkenntnissen zu verbinden.

Margret Madejsky

Alchemilla

Eine ganzheitliche
Kräuterheilkunde für Frauen

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!

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

18. Auflage

Originalausgabe Juni 2000

© 2000 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Margret Madejsky

Redaktion: Ralf Lay

WL · Herstellung: Han

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-14191-3

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Wegweiser zu den Rezepten und Behandlungskonzepten	8
Ein Taubecher für die Seelenklarsicht	11

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
Frauenmantelzäpfchen – 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
Vitamine 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-

ten 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.

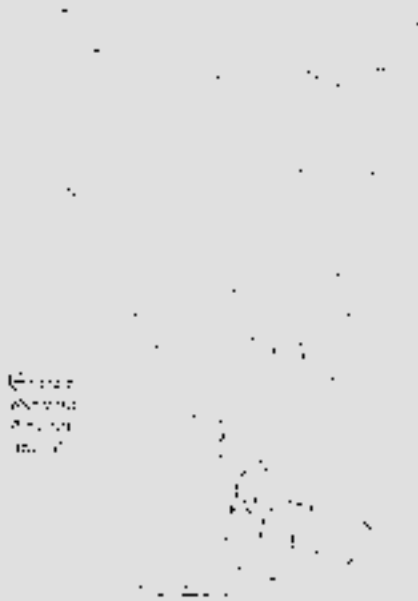
Keineswegs geht es in diesem Buch aber »nur« um die besonderen Heilkräfte der »Alchemilla«. Denn laut Pfarrer Weidinger steht der Frauenmantel für »Seelenklarsicht«. Jene Seelenklarsicht, die ich selbst wieder fand, als ich mich den Heilkräften der Natur anvertraute, wünsche ich auch allen Leserinnen.

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, Marienblüml, 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, Sonnenthou, 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 Beiname »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.

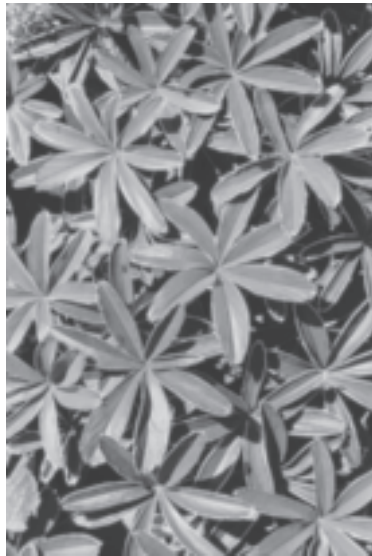
Wer die Vorlieben des Frauenmantels kennt, wird aber auch hierzulande schnell fündig. Die Pflanze bevorzugt nämlich leicht feuchten, humösen und dungkräftigen Boden. Wir treffen sie meist auf saftigen Kuh- oder Pferdeweiden, auf halbschattigen Wiesen, an Waldrändern, an Bachufern und in der Nähe von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

Im Mai erheben sich dann die zarten Blütenstände wie eine Schar erwachender Wiesennymphen – nur bleiben sie meist unerkant, weil sie sich ebenfalls in sanftes Grün hüllen. Ihr Anblick ist wohltuend für das Auge und regenerierend für die Seele.

Von der Nymphenpflanze geht noch ein ganz besonderer Zauber aus. Spätestens wenn Sonnenstrahlen auf die »betauten« Blätter treffen, offenbart sich ihre wahre Schönheit, die der Rose in nichts nachsteht. In der Sonne funkeln die Tröpfchen am Blattrand wie Edelsteine. Und selbst wenn der Morgentau längst abgetrocknet ist, behält die »Taurose« noch lange ihre geheimnisvoll glitzernden Wasserperlen, deren bezauberndes Lichtspiel wohl schon die Kräuterfrauen der Vorzeit in den Bann gezogen haben muss. Doch um dieses magische Pflanzenwasser geht es erst später ...



Rosengarten; Holzschnitt von Edward Burne-Jones.
(© The Fitzwilliam Museum, Cambridge)

Das Wesen der Rosengewächse

Zuerst wollen wir die Verwandtschaft unserer anmutigen Wiesennympe etwas näher kennen lernen. In den Angehörigen einer Pflanzenfamilie wirken nämlich meist ganz ähnliche Prinzipien.

So tragen die Korbblütler, zu denen bekannte Heilpflanzen wie die Kamille oder die Ringelblume gehören, ihr erhellendes Wesen bereits mit den sonnenhaften Blüten zur Schau. Doldengewächse wie Bärenklau oder Engelwurz offenbaren ihre Lichtnatur u. a. durch die gelblichen und feurig schmeckenden Pflanzensäfte. Lippenblütler bringen Heil- und Gewürzkräuter wie Lavendel, Majoran, Salbei oder Thymian hervor und speichern Licht und Wärme in Form von Aromastoffen.

In den Rosazeen wirken dagegen Kräfte, die nur scheinbar so verschieden sind wie die Pflanzen, die dieser Familie entstammen: Vom kleinen Gänsefingerkraut am Wegesrand über die stolze Rose bis hin zum üppig behangenen Apfelbaum reicht die Vielfalt.

Bei den Rosengewächsen, die uns unweigerlich an die Rose denken lassen, sei zuerst das Prinzip von Duft und Sinnlichkeit genannt. Viele Angehörige dieser Pflanzenfamilie bilden betörende Blütenaromen, wobei aber »der vollkommenste aller Düfte der Rose entquillt« (Wilhelm Pelikan). So wie sich die Rose mit ihren Dornen vor allzu aufdringlichen Verehrern schützt, ist auch ihr Duft nicht einfach nur berauschend, sondern vielmehr blumig und edel. Rosenduft ist Balsam für die Seele, er erzählt uns vom Dornröschen, das wachgeküsst werden will. Nicht umsonst kommt heute kaum mehr ein Parfum ohne die Rose aus: Sie ist so beliebt, weil sie der Frau die Geruchsaura einer Königin verleiht und im Mann den Prinzen weckt. Schließlich vereint die Rose auf harmonische Weise Gegensätzliches miteinander: Ihre zart duftenden Blüten verkörpern das weiblich-venusische Prinzip, dagegen stehen die Dornen für das männlich-marsianische Prin-



Die zarten Kirschblüten duften betörend und lassen bereits ahnen, dass der Kirschbaum eine Circe in Baumgestalt ist. (© Margret Madejsky)

zip. Daher symbolisiert die Rose die mystische Vereinigung von Weiblichem und Männlichem (*Unio mystica*).

Der Reigen der duftenden Rosengewächse beginnt aber schon im Frühjahr mit der Blüte von Schlehe, Apfel und Weißdorn. Unter den Obstblüten ragt die Kirsche hervor. Ihr entströmt ebenfalls ein besonders lieblicher Duft. Ähnlich wie der Rose haftet auch der Kirsche etwas Unwiderstehliches an. In Wahrheit ist sie nämlich eine Circe in Baumgestalt, was sich bereits in der Symbolik widerspiegelt: Wenn in der Nacht zum ersten Mai Bäume vor den Türen der Mädchen aufgestellt werden, dann steht eine Birke für Freundschaft, eine Fichte verrät dagegen, dass hier eine Kratzbürste wohnt, und eine blühende Kirsche besagt, dass hier jeder naschen darf. Wer sich in Kirschwasser eingelegte Kirschblüten als Liebeszaubermittel einverleibt, kann sich daher auf einiges gefasst machen: Mit solchen Kirschblü-

tentropfen wird frau selbst zur Circe und lockt zuweilen Scharen von Bewerbern an.

Im Sommer kommen noch weitere Duftakkorde hinzu: An warmen Tagen verströmen Ebereschen in den Wäldern ihren honigartigen Blütenduft, und an lauen Sommerabenden tränkt die Wiesenkönigin die Luft mit ihrem süßlichen, fast schon betäubenden Aroma.

Duft und Sinnlichkeit wirken schließlich auch im Frauenmantel. Die blühende Pflanze bildet zwar nur wenig Aromastoffe, jedoch genug, um dem Tee einen lieblichen Geschmack und eine seelenerwärmende Kraft zu verleihen. Um das milde, honigartige Aroma zu erhalten, ist es aber wichtig, dass man für den Tee nicht nur Blätter, sondern auch viele Frauenmantelblüten sammelt (siehe Sammeltipps, Seite 74).

Von der Süße des Lebens

Als unsere heimische Obstfamilie entführen uns die Rosengewächse nicht zuletzt auch in das Reich der Gaumenfreuden. Sie verwöhnen uns mit köstlichen Früchten wie Äpfeln, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen oder Pfirsichen und verkörpern somit geradezu die Süße des Lebens. Interessant ist dabei, dass man in manchen Rosengewächsen einen Stoff namens Phlorridzin gefunden hat, der die Zuckerausscheidung über die Niere anregt. Die süßen Früchte der Rosazeen füllen also den Zuckerspiegel auf, dagegen können sie als Heilpflanzen den erhöhten Blutzucker wiederum regulieren. Da verwundert nicht, dass einige Rosengewächse – z. B. Frauenmantel und Nelkenwurz – von Volksmedizinern seit langem zur Teekur bei Altersdiabetes empfohlen werden.

Wegen ihres Früchtereichtums wirkt in den Rosengewächsen aber auch das urweibliche Prinzip der Fruchtbarkeit. Die Germanen glaubten einst, dass die Frucht tragenden Bäume oder Sträucher ebenso die

Fruchtbarkeit des Menschen beeinflussen. So war der Apfelbaum das Attribut ihrer Liebesgöttin Freyja, und unter ihm brachten die Frauen Opfer dar, wenn sie den göttlichen Kindersegen erwirken wollten. In ländlichen Gegenden konnten sich solche Opfergaben bis heute erhalten: Immer noch vergraben manche Frauen nach der Niederkunft die Plazenta unter einem Apfelbaum, womit dieser zum »Gedeihbaum« wird, der das Wohlergehen des neuen Menschen anzeigt.

In dem uralten Glauben an die Fruchtbarkeit spendende Kraft dieser Gewächse wurzelt aber noch ein weiterer Brauch, der in katholischen Gegenden zu Mariä Himmelfahrt gepflegt wird: Die Kräuterbündel, die am 15. August zur kirchlichen Weihe getragen werden, sind oftmals mit Wunschketten aus aneinander gereihten Ebereschen-



Rosengewächse begegnen uns schon im Paradiesgarten.
Apfelbaum; aus Lonicerus, Kreuterbuch (1679).

früchten verziert. Wenn das Pflanzenreich zum Erntemonat von der Blüte in die Fruchtreife übergeht, dann sollten diese orangerot leuchtenden Wunschketten einst die Fruchtbarkeit der Sippe, ihres Landes und ihrer Tiere fördern. Durch einen symbolischen Schlag mit einem solchen Kräuterbusch, der wie die Nikolausrute ursprünglich eine heidnische Lebensrute war, übertrug man die Kräfte der Pflanzen auf Mensch und Tier.

Nicht durch süße Früchte, sondern auf ganz andere Weise äußert sich die weibliche Grundkraft im Frauenmantel: Statt der Frucht bringt er Wasserperlen hervor, die in seinem Blattschoß ruhen wie die Leibesfrucht im Mutterbauch. Eben der Wassertropfen in der Mitte des schüsselförmigen Blattes macht den »Taubecher« zu einem Sinnbild des Weiblichen.

Im übertragenen Sinn fördern Frauenmantel wie auch andere Rosengewächse die Weiblichkeit. Die ganze Familie der Rosazeen wird astrologisch der Venus unterstellt, und mit den Venuskräften verbindet man immer die angenehmen Seiten des Lebens: z. B. Genussfähigkeit, Liebe und Sinnlichkeit. Die der Venus zugeordneten Heilpflanzen – insbesondere aber Frauenmantel und Rose – spenden Gelassenheit, wirken auf den Körper sowie auf die Seele entkrampfend und stärken das weibliche Selbstwertgefühl. Mit den Heilmitteln der Venus kann man daher Frauen, die durch den hektischen Alltag in unserer Männergesellschaft aggressiv, hart und männlicher geworden sind, wieder fraulicher und somit auch begehrenswerter machen. Sie sind aber ebenso Konstitutionsmittel für Frauen, die ihr eigenes Geschlecht ablehnen und daher vielleicht unter chronischen Frauenbeschwerden leiden. Rosengewächse machen aber nicht nur Frauen weiblicher, sie stärken gleichermaßen den Yin-Pol (siehe Seite 324) des Mannes und machen Männer einfach ausgeglichener, sanftmütiger und hingebungsvoller.

Harmonie für Seele und Körper

Nicht zuletzt sind die Rosengewächse eine besonders wohlwollende Pflanzenfamilie, der bedeutende Heilpflanzen angehören (siehe »Die Heilkräfte der Rosengewächse«, Seite 35). Viele von ihnen begleiten den Menschen seit Jahrtausenden. So grenzten Heckenrosen und Weißdornbüsche bereits die Siedlungen der Vorzeit ein, denn ihre Dornen hielten wilde Tiere ab, und die lebendigen Zäune dienten den Menschen als Naturapotheken. Die Germanen kannten den mild beruhigenden Weißdorn noch als »Schlafdorn«.

Während die wilden Rosen heute kaum mehr arzneilich genutzt werden, hat es der Weißdorn in der modernen Phytotherapie zur Kardinalheilpflanze bei Herzleiden gebracht. Man konnte nachweisen, dass er die Durchblutung der Herzkranzgefäße sowie die Herzkraft verbessert. In manchen Krankenhäusern reicht man die einschläffördernden Blätter als Abendtee, und die herzkraftigenden Weißdornpräparate haben längst in den Arztpraxen Einzug gehalten (z. B. Crataegutt von Schwabe).

Das Gänsefingerkraut blickt ebenfalls auf eine lange Tradition als Heilpflanze zurück. Die Germanen verwendeten das krampflösende Kraut, indem sie es in Ziegenmilch sotten. Zu Ruhm gelangte es aber durch Pfarrer Kneipp, der sein »Krampfkraut« vor allem als Frauen- und Kindermittel lobte. Bei Neigung zu Unterleibskrämpfen oder bei Darmkoliken erweist es sich bis heute als sanftes Heilmittel.

Doch die Liste der heilkräftigen Rosazeen ist lang, und die Familie hat gleich drei Panazeen (von gr. pan = alles, akeisthai = heilen) hervorgebracht. An erster Stelle sei hier wiederum die Rose genannt, die schon von den Ägyptern als Universalheilmittel geschätzt wurde. Aufgrund ihrer antiseptischen Kräfte diente die Rose zusammen mit Myrrhe, Salbei und Weihrauch zur Einbalsamierung.

Die keimhemmenden Eigenschaften der Rose nutzte man allerdings



In der Heckenrose wohnt ein schützender Pflanzengeist.
(© Margret Madejsky)

auch in der Frauenheilkunde: Bereits in der Antike stellten die Ärzte aus dem kostbaren Rosenöl Mutterzäpfchen für Gebärmutterleiden her – welch venusische Arznei für das weiblichste Organ! Innerlich verabreichten sie Rosenblütenwein bei Schmerzen aller Art und schätzten die Rosenmedizin als Herz- und Nerventonicum.

Wenn wir heute dieser Heiltradition folgen, dann können es manche gar nicht glauben, dass Rosenblüten nicht nur angenehm duften, sondern auch heilsam sind. Wie alle Rosengewächse zeichnet sich die Rose durch einen hohen Gerbstoffgehalt aus. Der Alkoholauszug aus den Blütenknospen enthält 10 bis 25 % Gerbstoffe, auf deren umfassende Heilkräfte ich in den nachfolgenden Kapiteln noch eingehen werde. Im ätherischen Rosenöl überwiegt mit bis zu 60 % das Geraniol, das eine beachtliche antibiotische Wirkung zeigt: Geraniol hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen (z.B. *Candida albicans*).

Rosenwasser war schließlich noch Bestandteil von Schönheitselixie-

ren, so auch vom Schönheitswasser der Königin von Ungarn, das aus dem 14. Jahrhundert überliefert ist: Die damals Siebzigjährige soll durch ihr Geheimrezept so jugendlich und anziehend geworden sein, dass sogleich der König von Polen um ihre Hand anhielt (siehe Rezept, Seite 33).

Eine weitere Vielheilerin ist noch die Blutwurz. Der Volksmund lobt ihre außergewöhnlichen Heilkräfte mit dem Vers: »s mag mer fehle, was mer will, dann trink i halt mei Tormentill.« Als ich diesen Lobgesang auf die Blutwurz vor vielen Jahren von einer bayerischen Kräuterfrau hörte, musste ich schmunzeln. Aber gerade die Volksheilkundigen bewahren oftmals jahrhundertealte Heiltraditionen und retten so manche Kräuterweisheit in unsere Zeit. Die Blutwurz ist in der Tat eine besonders wirkungsvolle Heilpflanze: Egal, ob Blutungen, Halsschmerzen oder Zahnfleischentzündung, Hämorrhoiden, eiternde Wunden, Darmkolik oder Durchfälle – Blutwurz hilft wirklich immer; mal wird die Tinktur auf entzündete Stellen aufgepinselt oder gegurgelt, mal wird die pulverisierte Wurzel im Tee getrunken, mal als Sitzbad oder für Salben gebraucht. In Untersuchungen erwiesen sich ihre Gerbstoffe als stark antibiotisch.

Der Volksmund war es auch, der den Frauenmantel zum »Aller Frauen Heil« erkoren hat. Dabei sollte man bedenken, dass nur die heilkräftigsten Pflanzen so bedeutungsvolle Namen erhielten. In den volkstümlichen Bezeichnungen stecken nämlich oft schon die ersten Hinweise auf die zu erwartenden Heileigenschaften. Der Frauenmantel gehört seit langem zu den wichtigsten heimischen Heilpflanzen und wurde schon vor Jahrtausenden als Frauenheilpflanze genutzt. Bei den Germanen war es noch ein heiliges Kraut der Göttin Frigga, die auch »Frowe« hieß. Jedenfalls trägt es seinen viel versprechenden Namen zu Recht, und wir werden noch sehen, dass dieses alte Frauenkraut uns durch ein ganzes Frauenleben hindurch heilsam begleiten kann.

Venuskraft für Körper und Seele

Was aber macht die Rosazeen zur Heilpflanzenfamilie? Zum einen sind es die Venuskräfte, die sich schon in den ästhetischen Formen sowie in den edel gesägten Blättern zeigen und ihr wohlwollendes Wesen ausmachen.

Der heilpflanzenkundige Anthroposoph Wilhelm Pelikan brachte es auf den Punkt, als er von jener »Harmonie« schrieb, »die jedes Rosengewächs umschwebt«. Im Gegensatz zur Giftpflanze, die meist durch düstere Gestalt, bitteren Geschmack oder auch durch tierischen Geruch abschreckt, verwöhnen Rosengewächse Auge, Nase und Gaumen. Es scheint, als habe die Natur bei dieser Familie ihr künstlerisches Können erprobt. Denn Blütenaufbau wie auch Blattformen rufen beim Betrachter stets Wohlgefallen hervor.

»Ob wir dem freundlichen Leuchten der Blutwurzelsblüte in einer sumpfigen Wiese oder den schön geformten Silberblättern eines Gänsesfingerkrautes auf einem staubigen Steinhaufen, dem Linienschwung einer Brombeerranke, der stillen Anmut einer Heckenrose, dem kraftvoll-feingliedrigen Aufstreben einer Eberesche, der prangenden Fülle eines fruchteüberladenen Kirschbaumes, dem schenkenden Sichneigen eines herbstlichen Apfelbäumchens begegnen – immer ist es der Eindruck quellender Fülle, die jedoch nie Form und Maß verliert und darum so urgesund wirkt« (Wilhelm Pelikan).

Ebendiese Ausgewogenheit, die alle Rosengewächse ausstrahlen, überträgt sich natürlich auch auf jene Menschen, die mit ihnen in Kontakt stehen. Ihre Formkraft und ihr ausgleichendes Wesen sind besonders dann vonnöten, wenn irgendetwas aus den Fugen geraten ist – beispielsweise wenn beim Myom das Wachstum der Gebärmuttermuskulatur überschießt oder wenn bei starken Blutungen die Lebenskraft davonfließt oder auch wenn beim Krebs die Zellen ihre Struktur verlieren. Rosengewächse ziehen dann auf sanfte Weise See-

le und Körper wieder zusammen, verleihen neue Strukturkraft und bilden eine Art Schutzwall gegen Einflüsse von außen. Egal, ob es sich um ein Zuviel oder ein Zuwenig handelt – Rosengewächse schaffen stets einen Ausgleich und sind deswegen einfach unersetzlich.



In ästhetischen Blatt- und Blütenformen zeigt sich bereits das edle Wesen und die ausgleichende Heilkraft der Rosengewächse.

Schönheitswasser der Königin von Ungarn

100 g frische Rosmarinblüten und 20 g frische Pfefferminzblätter in ein verschließbares Glas geben, mit 1,5 Liter reinem Trinkalkohol (95%ig) übergießen und etwa 6 Wochen an einen sonnigen Platz (z. B. Fensterbank) stellen. Dann abseihen und mit 1,5 Liter Rosenwasser (z. B. aus der Apotheke) vermengen – fertig!

Dieses Schönheitselixier lässt sich äußerlich wie auch innerlich anwenden: 2-mal täglich einen Teelöffel als Gesichtswasser (hierzu kann es noch mit Wasser weiter verdünnt werden) und 2-mal täglich einen Teelöffel innerlich zur Erfrischung der Sinne und als Lebenselixier ...

Rezept zur Stärkung der Venuskräfte

Wer die eigene Weiblichkeit bewusster genießen möchte, kann einmal folgende Kombination ausprobieren. Sie fördert die Venuskräfte und eignet sich zum Beispiel für Frauen mit schlechtem Selbstwertgefühl oder für Frauen, die ihr Geschlecht unbewusst ablehnen. Wenn die Einnahme der Venusmittel mit einem herzlichen »Ja zum Frausein« verknüpft wird, dann fühlt frau sich rasch weicher, weiblicher und sinnlicher.

Alcea Alchemilla Urtinktur

2- bis 3-mal täglich 4 bis 5 Tropfen im Mund zergehen lassen.

Smaragd D6 Verreibung (Weleda)

2- bis 3-mal täglich I Messerspitze im Mund zergehen lassen.

Venusische Teemischung

- 20 g Betonienkraut (Nierenstärkung)
- 50 g Damianablätter (mildes Aphrodisiakum)
- 50 g Frauenmantelkraut (»Allerfrauenheil«)
- 20 g Gänsefingerkraut (Krampf lösende Heilpflanze)
- 20 g Muskatellersalbei (sinnliche Aromapflanze)
- 20 g Rosenblüten (»Königin der Blumen«)
- 20 g Schafgarbenblüten (»Augenbraue der Venus«)

Die Kräuter mischen, 1 bis 2 Teelöffel pro Tasse heiß überbrühen, etwa 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, abseihen und im trinkwarmen Zustand mit etwas echtem Bienenhonig süßen. Bei Bedarf 2 bis 3 Tassen täglich.

Ergänzend sollte frau sich in Grün, Türkis oder in bunte Farben kleiden, denn das sind die Farben der Venus. Außerdem fördert das Tragen von Schmuck mit grünen oder blauen Edelsteinen wie etwa Malachit, Smaragd oder Türkis sowie Silber- oder Perlschmuck die Weiblichkeit.

Die Heilkräfte der Rosengewächse

Apfel (*Malus communis*, Frucht)

Geriebene Äpfel sind ein Hausmittel für Durchfall bei Kindern. Apfelessig wirkt z. B. in der Frauendusche mild desinfizierend (siehe Seite 123). Anthroposophen nutzen die Apfelmistel zur Rezidivprophylaxe von Myomen, Brust- und Unterleibskrebs (Isador M).

Blutwurz (*Potentilla tormentilla*, Wurzelstock)

Volksmedizinisches Allheilmittel. Bei Durchfällen in Wein eingenommen, als antibiotisches Wundpulver aufgestreut oder bei Zahnfleischentzündungen gepinselt. In der Frauenheilkunde zum Stillen von Blutungen. Bewährtes Kindermittel: bei Angina zum Gurgeln, bei Darmgrippe messerspitzenweise in Kamillentee.

Brombeere (*Rubus fruticosus*, Blätter)

Innerlich mild stopfend und blutflusshemmend. Teekuren sind bei Altersdiabetes (siehe Seite 313) oder bei chronischer Blinddarmreizung hilfreich. Bei Angina, Mundfäule und Parodontose dienen Tee oder Extrakte als entzündungswidriges, keimtötendes und gewebekräftigendes Mittel zum Gurgeln, Pinseln oder Spülen.

Erdbeere (*Fragaria vesca*, Blätter)

Der gerbstoffreiche Blättertée lindert Entzündungen der Schleimhäute (Darm, Mund, Genitalien). Die leberregenerierende Eigenschaft nutzt man zur Begleitbehandlung der Leberzirrhose (z. B. in Form von Hepatodoron Tabletten von Weleda).

Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*, Kraut)

»Krampfkraut« des Pfarrer Kneipp. Wirkt mild krampflösend auf die glatte Muskulatur. Bewährt bei Regelkrämpfen (siehe Seite 211) und bei Darmkoliken von Kindern. Wirkt außerdem mild stopfend, blutflusshemmend und bindegewebskräftigend.

Himbeere (*Rubus idaeus*, Blätter)

Altes Hebammenkraut: Bei Regelkrämpfen, in der Schwangerschaft zur Dammschnitt-Prophylaxe und als bindegewebskräftigendes Kindbettmittel empfohlen (siehe Seite 283).

Mädesüß (Wiesenkönigin, *Filipendula ulmaria*; Blüten)

Als entzündungswidrige, schmerzlindernde und schweißtreibende Heilpflanze Bestandteil von Erkältungs- und Rheumatees; die Blüten enthalten Salicylate (= Vorstufen des Wirkstoffes von Aspirin).

Nelkenwurz, echte (*Geum urbanum*, Wurzel)

Von Kräuterpfarrer Künzle besonders bei Blasenschwäche und nach Schlaganfall gelobt. Die Wurzel wirkt entkrampfend auf den Unterleib und reguliert klimakterische Blutungen. Sie enthält das lokal betäubende und antiseptische Eugenol; daher bei Zahnschmerz oder Ausfluss verwendet. Ähnlich, aber schwächer und eher nervenstärkend wirkt die Bachnelkenwurz (*Geum rivale*).

Odermennig (*Agrimonia eupatoria*, Kraut)

Heißt »Sängerkraut«, weil es als Tee getrunken oder gegurgelt die Stimmbänder strafft. Die »Leberklette« der Volksmedizin bewährt sich auch als Tee bei Leberschwäche mit Durchfallneigung.

Rose (*Rosa centifolia*, Blüten)

Seelentrösterin! Entspannt, hellt die Stimmung auf und stärkt das weibliche Selbstwertgefühl; bewährt ist die Einreibung des Ohr läppchens mit stark verdünntem ätherischem Rosenöl (10%ig). Beliebte Aromapflanze für Kosmetika und Frauentees. Hippokrates, der »Vater der Medizin«, hat die Rose bei Gebärmutterleiden empfohlen, weshalb das Blütenpulver und das ätherische Öl Hauptbestandteile von Vaginalzäpfchen sind (siehe Rezept Seite 163).