



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Frauenmantel

*Alchemilla vulgaris*

## Familie

Zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) gehörend.

## Beheimatet

Ursprünglich kommt die Pflanze aus Osteuropa und Asien. Heutzutage findet man sie jedoch auch schon in großen teilen Westeuropas.

## Verwendete Pflanzenteile

Die oberirdischen Teile der Pflanze werden verwendet. Am heilwirksamsten sind diese ab einer Höhe von ca. 1200 Metern.

## Inhaltsstoffe

Besitzt einen hohen Anteil an *Gerbstoffen*, *Flavonoiden* und *Bitterstoffen* und weiters (u.a.) *Karotinoide*, *Saponine*, *Phytosterine*, *Lecithin*, *Kiesel-säure*, *Salicylsäure* und *Phytohormone*.

## Anwendung

Frauenmantel enthält Pflanzenhormone (*Phytohormone*), die dem *Progesteron* sehr ähneln und hilft daher bei einer Vielzahl von Frauenleiden. Vor allem **prämenstruelle Beschwerden** und jener der **Wechseljahre** als auch **Mentruationsschmerzen** sind hier nennenswert. Ersteres meint körperliche und psychische Beschwerden wie z.B. Brustspannen, Wassereinlagerungen, Darmverstopfung bzw. Schlafstörungen, Reizbarkeit und depressive Stimmung in den Tagen vor der Regelblutung. Das Kraut kann die empfindliche Wechselwirkung zwischen den verantwortlichen Hormonen und dem Nervensystem regulieren, indem es den hormonellen Vorgang im Körper unterstützt und oben genannte Symptome lindert oder gar beseitigt. Dabei werden hormonelle Mangelzustände ausgeglichen und die körpereigene Hormonproduktion stimuliert. Aufgrund der hohen Anteile der enthaltenen Gerbstoffe wird dem Frauenmantel auch eine entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung zugesprochen – hilft bei leichten Magen-Darmbeschwerden. Weitere Eigenschaften sind: *krampflösend*, *blutreinigend*, *wassertreibend*, *schmerzstillend*, *antibakteriell* und *antioxidativ*.