



Botanischer Name:	<i>Alchemilla vulgaris</i>
Deutscher Name:	Frauenmantel
Familie:	Rosaceae (Rosengewächse)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phytosterine
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai bis September
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. Maximal 3-mal täglich 1 Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Der Frauenmantel ist in Europa, Nordamerika und Asien heimisch. Der Frauenmantel war bereits bei den Germanen das Kraut der Frauen. Im 16. Jahrhundert wurde die Alchemilla von Hieronymus Bock beschrieben. Im Christentum ist die Pflanze der Mutter Maria zugeordnet und wird so zum Symbol der Schutzsuchenden.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	menstruationsregulierend, milchfördernd, stopfend, harntreibend
<i>Äusserlich:</i>	wundheilend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	krampfartige Beschwerden, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden
<i>Äusserlich:</i>	Wunden, Unterleibsentzündungen, Ekzeme
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Gewürz
Warnhinweise:	Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern einsetzen.
Mythologischer Hintergrund:	Von den Alchemisten wurden die Guttationstropfen gesammelt. Die Flüssigkeit wurde für ihren alchemistischen Prozess, die Gewinnung des "Steins der Weisen" benötigt (daher der Name Alchemilla). Der deutsche Name Frauenmantel kommt aus der Signaturenlehre. Die Blätter sehen aus, wie ein Damenumhang.