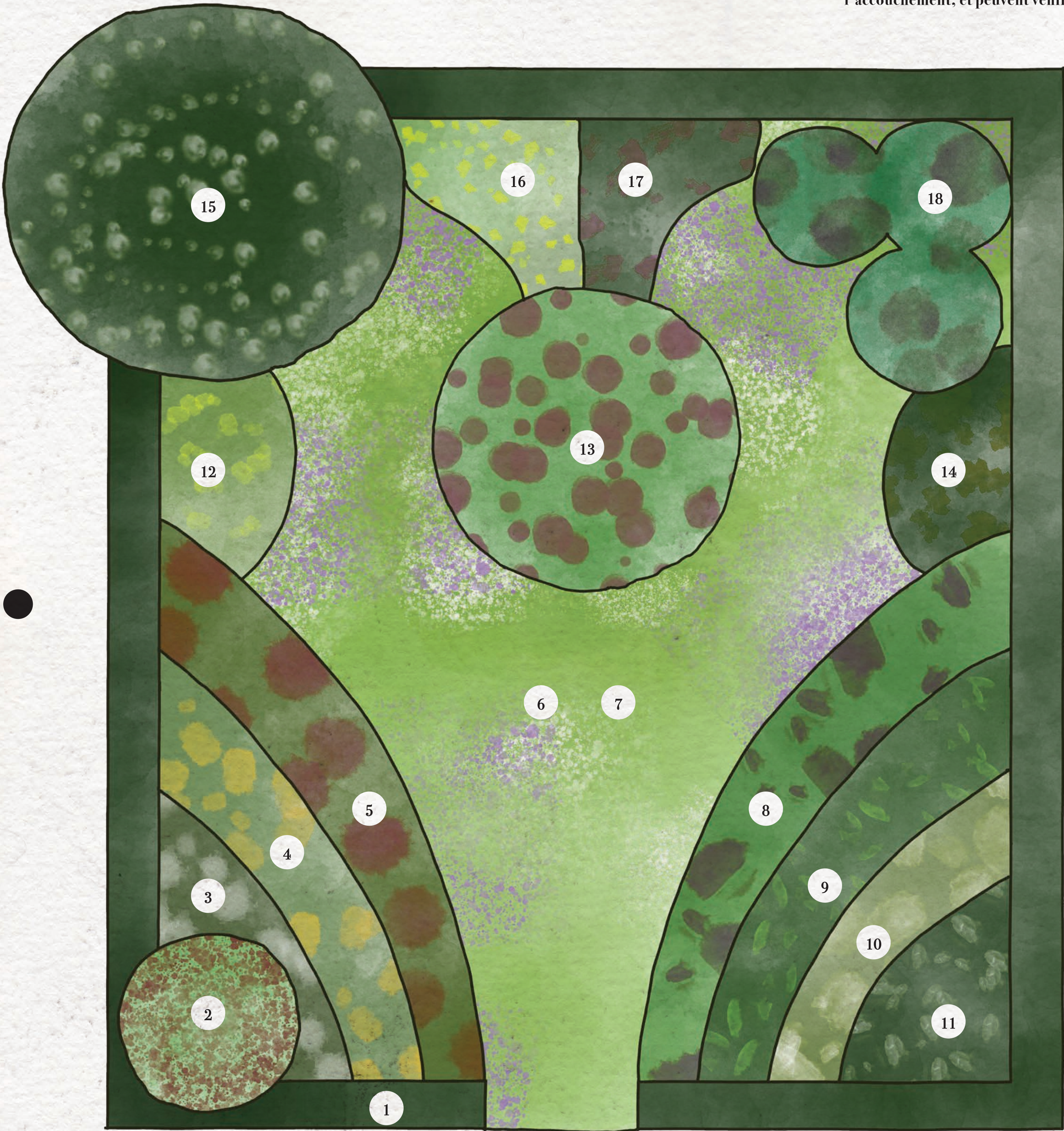


FRAUEN-HEILKRÄUTER

HERBES FÉMININES

Die Frauenheilkunde ist eine traditionelle Domäne der Kräutermedizin - unter anderem deshalb, weil das Kräuterwissen oft von Frauen vermittelt wurde. Die hier vorgestellten Pflanzen helfen einerseits bei typischen Frauenleiden wie Menstruationsproblemen und Osteoporose. Andererseits wirken sie unterstützend und stärkend, etwa bei Schwangerschaft und Geburt, und helfen der Frau in all ihren Lebensphasen.

Les plantes médicinales sont utilisées depuis bien longtemps en gynécologie - notamment parce que les connaissances en herboristerie étaient souvent transmises par des femmes. Les plantes présentées ici sont indiquées pour combattre les maux féminins courants, comme les troubles menstruels et l'ostéoporose. Par ailleurs, elles offrent une action de soutien et de renforcement, par exemple lors de la grossesse et de l'accouchement, et peuvent venir en aide aux femmes à chaque étape de leur vie.



1. **Gewöhnlicher Frauenmantel** - Alchemille des prés - Gielgränge Fraëmäntelchen - Alchemilla xanthochlora
2. **Gemeine Pfingstrose** - Pivoine officinale - Gewéinlech Päischtrous - Paeonia officinalis
3. **Mutterkraut** - Partenelle - Mudder-Wiermkraut - Tanacetum parthenium
4. **Beifuß** - Armoise commune - Gewéinlechen Alzem - Artemisia vulgaris
5. **Muskatellersalbei** - Sauge clarée - Mëskot-Zalfei - Salvia sclarea
6. **Gänseblümchen** - Pâquerette - Kleng Margréitchen - Bellis perennis
7. **Gunderman** - Lierre terrestre - Ablatz - Glechoma hederacea
8. **Echtes Eisenkraut** - Verveine - Echt Eisekraut - Verbena officinalis
9. **Gemeine Nachtkerze** - Onagre bisannuelle - Härekraut - Oenothera biennis
10. **Alpen-Frauenmantel** - Alchémille des Alpes - Alpe-Fraëmäntelchen - Alchemilla alpina
11. **Trauben-Silberkerze** - Actée à grappe - Drauwe-Sëlwerkäerz - Actaea racemosa
12. **Echte Engelwurz** - Angélique officinale - Echten Anjelik - Angelica archangelica
13. **Provence-Rose** - Rose centfeuilles - Gaardrous - Rosa x centifolia Tour de Malakoff
14. **Schöllkraut** - Grande Chélideine - Gielzechtkraut, Waarzelkraut - Chelidonium majus
15. **Gewöhnlicher Schneeball** - Viorne obier - Gewéinleche Schnéiball - Viburnum opulus
16. **Gänsefingerkraut** - Potentille ansérine - Gänse-Sëlwerblat - Argentina anserina
17. **Ruprechtskraut** - Géranium Herbe à Robert - Sténkege Stuerkeschniewel, Sténkert - Geranium robertianum
18. **Mönchspfeffer** - Cattilier - Minnepfeffer - Vitex agnus-castus



Mönchspfeffer
Die Früchte des Mönchspfeffers haben eine hormonausgleichende Wirkung und werden beim prämenstruellen Syndrom sowie bei schmerzhafter Brustspannung und Zyklusanomalien eingesetzt. Die Pflanze darf jedoch nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit angewandt werden. Der Name Mönchspfeffer (auch Keuschbaum oder Keuschlamm) bezieht sich auf eine angebliche Dämpfung des Geschlechtstriebes beim Mann, weshalb die Pflanze früher in Klöstern eingesetzt wurde.

Le gattilier
soulager le syndrome prémenstruel que pour traiter les tensions douloureuses dans les seins et les anomalies du cycle menstruel. Cette plante est cependant proscrite chez les femmes enceintes et durant l'allaitement. Le surnom de « poivre de moine » ou « agneau chaste » fait référence à une ancienne utilisation de la plante dans les monastères, car elle était censée diminuer les pulsions sexuelles chez l'homme.



Gänsefingerkraut
Das Gänsefingerkraut ist ein in Europa häufig vorkommendes Wildkraut und eine gute Heilpflanze zur Linderung von qualvollen Menstruationskrämpfen. Wegen seiner krampflösenden Wirkung wird es auch bei Darmkrämpfen eingesetzt. Es wirkt zudem gegen Durchfall.

La Potentille ansérine
La Potentille ansérine, également appelée potentille des oies, est une herbe sauvage très répandue en Europe, particulièrement indiquée pour soulager les crampes menstruelles. Grâce à son action antispasmodique, elle est également utilisée dans le traitement des crampes intestinales. En outre, elle agit contre la diarrhée.



Gewöhnlicher Frauenmantel
Frauenmantel wirkt ausgleichend und regulierend auf den gesamten weiblichen Organismus. In der Volksmedizin wird er traditionell bei Menstruationsstörungen und Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt. Wegen seiner zusammenziehenden und antibakteriellen Wirkung kommt er auch bei Wunden und Hautbeschwerden zum Einsatz. Außerdem hilft er bei Durchfall und nach neuesten Erkenntnissen auch gegen Viren.

L'Alchémille commune
L'alchémille exerce un effet équilibrant et régulateur sur l'ensemble de l'organisme féminin. En médecine populaire, elle constitue un remède traditionnel contre les troubles menstruels et les désagréments accompagnant la ménopause. Grâce à ses propriétés astringentes et antibactériennes, elle est également utilisée pour traiter les blessures et les problèmes de peau. De plus, elle est indiquée en cas de diarrhée, mais aussi contre les virus, comme l'indiquent les dernières études.

