Frauen-Heilkräuter

Die Frauenheilkunde ist eine traditionelleDomäne der Kräutermedizin – unter anderem deshalb, weil das Kräuterwissen oft von Frauen vermittelt wurde. Derweibliche Zyklus wirdnicht selten von regelmäßigen Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation oder den Wechseljahren begleitet. Zahlreiche Pflanzen verfügen über Inhaltsstoffe, die in der Lage sind sich regulierend auf den weiblichen Hormonspiegel auswirken. Sie können sowohl Stimmungsschwankungen und Krämpfe während der Periode, als auch Schlafstörungen, trockene Haut und Hitzewallungen in den Wechseljahren positiv beein- flussen. Frauen-Heilkräuter wirken zudem unterstützend und stärkend, etwa bei der Schwangerschaft und der Geburt, und helfen der Frau in all ihren Lebensphasen.

Mönchspfeffer

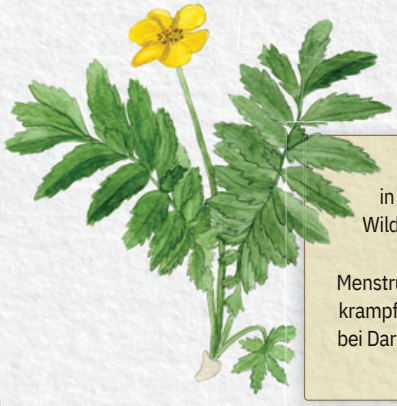
Die Früchte des Mönchspfeffers haben eine hormonausgleichende Wirkung und werden beim prämenstruellen Syndrom sowie bei schmerzhafter Brustspannung und Zyklusanomalien eingesetzt. Die Pflanze darf jedoch nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit angewandt werden. Der Name Mönchspfeffer (auch Keuschbaum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



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.



Gänsefingerkraut

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

Mutterkraut

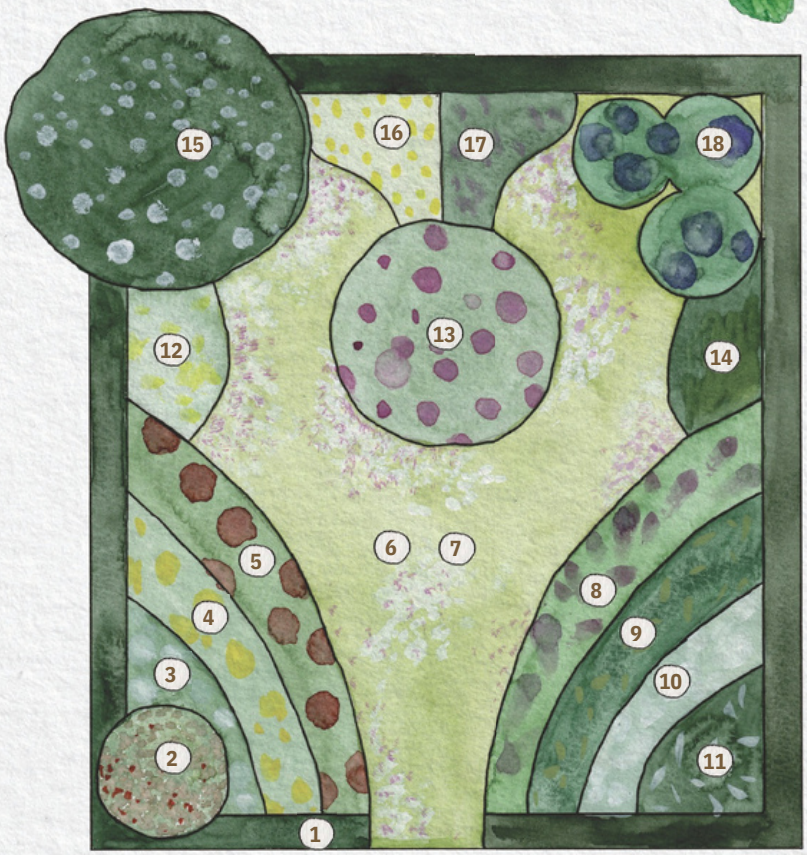
Mutterkraut wird traditionell in der Frauenheilkunde angewandt und wurde speziell bei Wochenbettfieber eingesetzt. Das abgekochte Kraut wurde auch genutzt zur Anregung der Wehen und um die Nachgeburt auszustoßen.



Provence-Rose

Die Rose ist seit jeher zu Heil- und Kosmetikzwecken im Einsatz. Als sogenannte Venusblume wird sie traditionell in der Frauenheilkunde eingesetzt, etwa bei Candida. Entscheidende Wirkstoffe sind unter anderem Gerbstoffe und Flavonoide, aber auch Geraniol in dem wohlriechenden ätherischen Öl. Sie haben eine pilzfeindliche und entzündungshemmende Wirkung, sind blutflusshemmend und helfen zudem bei der Wundheilung.





1. Gewöhnlicher Frauenmantel - Gielgrénge
2. Fraëmäntelchen - *Alchemilla xanthochlora*
3. Gemeine Pfingstrose - Gewéinlech Päischtrous - *Paeonia officinalis*
4. Mutterkraut - Mudder-Wiermkraut - *Tanacetum parthenium*
5. Beifuß - Gewéinlechen Alzem - *Artemisia vulgaris*
6. Muskatellersalbei - Mëskot-Zalfei - *Salvia sclarea*
7. Gänseblümchen - Kleng Margréitchen - *Bellis perennis*
8. Gunderman - Ablatz - *Glechoma hederacea*
9. Echtes Eisenkraut - Echt Eisekraut - *Verbena officinalis*
10. Gemeine Nachtkerze - Härekraut - *Oenothera biennis*
11. Alpen-Frauenmantel - Alpe-Fraëmäntelchen - *Alchemilla alpina*
12. Trauben-Silberkerze - Drauwe-Sëlwerkäerz - *Actaea racemosa*
13. Echte Engelwurz - Echten Anjelik - *Angelica archangelica*
14. Provence-Rose - Gaarderous - *Rosa × centifolia Tour de Malakoff*
15. Schöllkraut - Gielzechtkraut, Waarzelkraut - *Chelidonium majus*
16. Gewöhnlicher Schneeball - Gewéinleche Schnéiball - *Viburnum opulus*
17. Gänsefingerkraut - Gänse-Sëlwerblat - *Argentina anserina*
18. Ruprechtskraut - Sténkege Stuerkeschniewel, Sténkert - *Geranium robertianum*

Mönchspfeffer - Minnechpeffer - *Vitex agnus-castus*