



Die sieben Lebensalter des Weibes, Hans Baldung, 1544

Bis ins 18. Jahrhundert hinein waren „Geburt“ und Frauenleiden ein für Männer fast unzugängliches Gebiet. Viele der Rezepte und Anwendungen von Heilpflanzen nahmen auch in unseren Breiten einen Weg der Überlieferung, der heute nur noch schwer zurückzuverfolgen ist.

Wirkungsweisen von Heilpflanzen und Rezepturen wurden zwar schon in der Antike verschriftlicht, doch wurden sie auch mündlich, etwa von Mutter zu Tochter oder von Lehrerin zu Schülerin, weitergegeben. Verschriftlichtes „Frauenwissen“ findet sich zum Beispiel in einigen Kräuterbüchern von der Antike bis in die Neuzeit oder in mittelalterlichen Handschriften, wie Rezeptsammlungen oder Hausapothekenbüchern. Im Gegensatz zum niedergeschriebenen Wissen fanden sich Teile des mündlich überlieferten Wissens in jedem Haushalt und vermischten sich besonders im ländlichen Raum mit Traditionen und Brauchtum. Auch hier fügten sich besonders die „Frauenkräuter“ leicht in das Gewebe von magischen Riten und „Aberglauben“ ein, da viele Bräuche besonders durch die Frauen über Jahrhunderte am Leben erhalten wurden.

Viele Erkenntnisse aus dieser tradierten Volksheilkunde wurden durch die moderne Medizin bestätigt und sollen Thema dieser Ausstellung sein. ^s

Sie werden einen Einblick bekommen, wie sich in vielen der aktuell in Gynäkologie und Geburtshilfe unbedenklich verwendbaren Heilpflanzen alte Traditionen widerspiegeln. Vielleicht ermöglicht Ihnen dies eine doch eher ganzheitliche und „natürliche“ – eben „frauliche“ – Herangehensweise an die volkstümliche Heilkunde.

Vielleicht entdecken Sie – so wie wir – das „Magische“, das in allen natürlichen Dingen steckt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf der Entdeckungsreise durch den Arzneipflanzengarten und hoffen, dass Sie viele neue und nützliche Erfahrungen für sich selbst sammeln können.

^s Mit dem Aufkommen des Buchdrucks konnte allerdings „Frauenwissen“ in weiteren Kreisen, z.B. von Gebildeten und Medizinerinnen, verbreitet werden. Mit der Entstehung der heutigen modernen Medizin reiht sich auch die gynäkologisch, also frauenheilkundlich, wirksamen Pflanzen in die Reihen der auf Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit hin untersuchten Arzneimittel ein. Die Heilpflanzen verloren ihre „magische“ und ganzheitliche Aura. Sie wurden zerlegt, ihre „Wirkstoffe“ wurden identifiziert und isoliert. Die neuen reinen und teils chemisch hergestellten Wirkstoffe wurden zu Arzneien weiterverarbeitet und erhielten gegenüber den traditionellen Anwendungen den Vorzug.

Neben dieser Entwicklung in Richtung Standardisierung, Mechanisierung und „Verwissenschaftlichung“ von heilkundlichem Wissen haben sich bis heute besonders bei den medizinischen Laien alte Bräuche und altes Wissen gehalten. In vielen Fällen hat sich gezeigt, dass die isolierten Wirkstoffe trotz des im Labor nachvollzogenen Wirkungsmechanismus anders wirken, als die Pflanze, aus der

der Wirkstoff ursprünglich stammt. Es scheint, dass eine Pflanze in der Gesamtheit ihrer Bestandteile besser verträglich und wirksamer sein kann als die biochemisch hergestellte Arznei. Die Heilkunde, die sich mit der Behandlung von Beschwerden mit Hilfe von Pflanzen oder pflanzlichen Mitteln beschäftigt, nennt sich Phytotherapie. Sie ist auch unter „Schulmedizinern“ eine anerkannte Therapieform.

Für Menschen, die dem heutigen Trend in Richtung Selbstversorgung und „Selbstmedikation“ folgen, hat diese Form der Heilkunde einen entscheidenden Vorteil. Die Herstellung von wirksamen Arzneien aus Pflanzen ist einfach und bedarf keiner oder nur weniger Spezialgeräte. Viele Menschen haben bereits Erfahrungen mit der Herstellung von Tees oder anderen „Familienrezepten“.

Unser Hauptanliegen ist es, Ihnen einen Einblick in die Möglichkeiten der Eigenanwendung und Eigenherstellung von pflanzlichen Arzneimitteln in der Frauenheilkunde zu geben. Wir haben daher größtenteils Pflanzen ausgewählt, die Sie problemlos im Garten oder auf dem Balkon selbst heranziehen können und schlagen Ihnen Weiterverarbeitungen vor, die Sie ohne größere Ausstattung selbst durchführen können.

Aber auch die „Selbstmedikation“ hat Grenzen. Wir stellen Ihnen deshalb auch einige Pflanzen vor, die aktuell in der medizinischen Forschung eine große Rolle spielen, sich aber nicht für die Eigenversorgung eignen.

Heilpflanzen aus der Apotheke

Alle in dieser Ausstellung vorgestellten Pflanzen oder Rezeptbestandteile erhalten Sie als Droge in jeder Apotheke. Der medizinische Ausdruck Droge bezeichnet das getrocknete und damit haltbar gemachte Pflanzenmaterial, das für arzneiliche Zwecke weiterverwendet werden kann. Der Vorteil beim Kauf von Drogen aus der Apotheke ist, dass Sie garantiert einwandfreies und auf seine wirksamen Inhaltsstoffe getestetes Material bekommen.

Tees aus dem Supermarkt sind häufig mit unwirksamen Pflanzenteilen versetzt. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie, anders als beim Kräutersammeln oder Eigenanbau, sofort mit der Herstellung von Tees und anderen Arzneien beginnen können.

Eigener Anbau von Heilpflanzen

Wenn Sie über einen eigenen Garten oder einen (möglichst sonnigen) Balkon verfügen, können Sie viele Heilpflanzen selbst heranziehen. Das bringt viel Freude und einen ganz persönlichen Bezug zu den am Ende hergestellten Arzneien. Sie können selbst über Aussaat, Erntezeitpunkt und Lagerung entscheiden. Misslingt der eine oder andere Anbauversuch, bleibt dann immer noch die Möglichkeit, sich aus der Apotheke zu versorgen.

Verwendungsbeschränkungen

Hinweise darauf, wann Sie bestimmte Arzneien nicht verwenden dürfen, finden Sie unter den Pflanzensteckbriefen. Vorsicht ist für Allergiker oder Menschen mit chronischen Erkrankungen geboten. Sie sollten sich darüber hinaus vor der Einnahme jeglicher Arznei durch Rücksprache mit Arzt oder Apotheker über die Verträglichkeit informieren.

Auch wenn Sie versuchen, sich selbst zu kurieren, sollten Sie nicht auf ärztliche Hilfe verzichten, besonders dann nicht, wenn die Beschwerden nach ein paar Tagen nicht besser werden. Nur ein Arzt kann abklären, ob sich nicht eine ernsthaftere Erkrankung hinter den Beschwerden versteckt.

Ein Ziel der Ausstellung soll sein, Ihnen so detailliert wie möglich Informationen darüber zu liefern, wie Sie selbst mit Heilkräutern umgehen können. Sie finden Tafeln über Heilkräuter in Tradition und Brauchtum und über Anwendungen bei Zyklus- und zyklusunabhängigen Beschwerden, während und nach der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Viele der dort in Steckbriefen vorgestellten Heilpflanzen enthalten Informationen über Erntezeitpunkt, Wirkung und Weiterverarbeitungsmöglichkeiten.

Alle hier präsentierten Rezepte und Anwendungen finden Sie auch im Ausstellungskatalog, der im September erscheinen wird. Zusätzlich erhalten Sie unter dem unten angegebenen Kontakt Bio-Saatgut-Tütchen ausgewählter Heilpflanzen mit den zugehörigen Pflanzensteckbriefen. Weitere interessante Informationen zu allen Pflanzen hier im Arzneipflanzengarten, finden Sie im Gartenführer und in den anderen Informativen Schriften des Arzneipflanzengartens (fragen Sie bei den Gärtnern nach oder schauen Sie im Internet unter www.ipb-bs.de). Informationen über die Geschichte von Heilpflanzenanbau und -verwendung finden Sie bei den rekonstruierten historischen Kräutergärten hier im Arzneipflanzengarten und im Internet unter <http://rzv086.rz.tu-bs.de/pharmgesch/>

/Trocknung und Lagerung

Zum Erhalt der flüchtigen ätherischen Öle sollten die Pflanzen schnellstmöglich getrocknet werden. Am besten hängen Sie sie in losen mit einem Gummiband gebundenen Büscheln an einen schattigen luftigen Ort oder breiten sie auf Zeitungspapier aus und lassen sie unter häufigem Wenden trocknen. Wenn Sie einen Dörrautomaten besitzen, bevorzugen Sie diesen. Die Pflanzenteile trocknen in einem Bruchteil der Zeit und bleiben sehr aromatisch.

Die möglichst gar nicht oder nur grob zerkleinerten Drogen werden dann in gut schließenden Weißblech-, oder Glasdosen gelagert. Es sollten keine Kunststoffbehälter verwendet werden, weil der Kunststoff die ätherischen Öle aufnimmt.

Achten Sie darauf, dass das Pflanzenmaterial wirklich gut getrocknet ist, damit es Ihnen in den Dosen nicht verschimmelt. Die Dosen sollten lichtgeschützt und kühl aufbewahrt werden. Auf dem früher so beliebten Kräuterboden verlieren die Heilpflanzen durch Wärme und Luftzirkulation zu schnell ihre Aromastoffe und stauben schnell ein.

Die meisten Drogen sollten nur maximal ein Jahr (bis zur nächsten Erntezeit) gelagert werden. Beim Kauf der Drogen in der Apotheke halten Sie sich bitte an das Verfallsdatum. Zu altes Pflanzenmaterial verliert schnell seine arzneiliche Wirkung.



Wahlfeld Strabe „Homulid“, Titelblatt vom Nachdruck 1926 der Erstausgabe (1510)

/Aussaat und Ernte

Die wichtigen Hinweise zur Aussaat finden Sie immer auf den Saatgut-Tütchen. Die meisten hier vorgestellten Heilpflanzen benötigen zur Entfaltung Ihrer ganzen Heilkraft sonnige Standorte.

Welche Pflanzenteile geerntet werden können und den richtigen Termin finden Sie im jeweiligen Steckbrief der Heilpflanze.



Gart der Gesundheit (Antwerpen 1553 und 1547)



/Eigenherstellung von Tees und anderen Arzneien

Für alle Drogen gilt: zerkleinern Sie sie erst kurz vor den Gebrauch. Je größer das Pflanzenmaterial gelagert wird, desto besser halten sich die aromatischen Bestandteile.

Für die bestmögliche Wirksamkeit der Arznei ist es andererseits dann aber nötig, das Pflanzenmaterial gut zu zerkleinern, damit möglichst viele der wirksamen Stoffe freigegeben werden können.

Viele Drogen lassen sich gut zwischen den Fingern zerreiben oder im Mörser zerkleinern bis pulverisieren.

Vorschläge für die Herstellung von Arzneien und Mischung von Tees finden Sie auf dem folgenden Tafeln.

Sie können sich aber auch eigene Teemischungen kreieren. Nehmen Sie ca. 100 g als Ausgangsbasis für die fertige Teemischung. Wollen Sie zum Beispiel einen Milchbildungstee zubereiten, nehmen Sie sich Drogen, die dafür geeignet sind, wie z.B. Fenchel-, Kümmel-, und Anisfrüchte. Da alle drei Pflanzen sehr gut wirken, können Sie diese zu gleichen Teilen vermischen (z.B. je 30 g – dieser Tee wäre auch gut geeignet bei Sodbrennen!).

Geschmacklich vorteilhafter ist es aber vielleicht, den Anteil von Anis und Kümmel ein wenig zu reduzieren und dafür den wohlschmeckernden Fenchel zu bevorzugen (z.B. 40 – 60 g Fenchel, 20 g Kümmel und 20 g Anis).

Von der fertigen Teemischung nehmen Sie dann die übliche Menge Tee für eine Tasse. Diese liegt zwischen einem oder zwei Teelöffeln (TL). Orientieren Sie sich am besten am Hauptbestandteil Ihres Tees (im zweiten Beispiel wäre dies Fenchel – also 1 – 2 TL auf 1 Tasse – das entspricht etwa 150 ml – kochendes Wasser).



Magie der Natur?

Heilkräuter von und für Frauen gestern und heute

Hier finden Sie Rezepte und Heilpflanzen, die erfolgreich bei (meist hormonell bedingten) Beschwerden vor und während der Menstruationsblutung aber auch bei menstruationsunabhängigen Beschwerden eingesetzt werden können.

26 Mutterkraut (*Chrysanthemum parthenium*) alter Name: *Tanacetum parthenium*)

/Wirkung// Medizinisch belegt ist die Wirkung bei Menstruationsbeschwerden und Migräne. Volksheilkundlich wird Mutterkraut auch bei Wehenschwäche, Fieber und Zahnschmerzen angewendet.

/Verwendung// 150 mg gepulverte Droge (getrocknetes Mutterkraut) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min zugedeckt ziehen lassen, davon bei Migräne 2–3 × tgl. 1 Tasse jeweils vor dem Essen oder bei Menstruationsbeschwerden morgens nüchtern eine Tasse ein Woche lang jeden Tag trinken

/Nebenwirkungen// können nach phytotherapeutischem Maßstab beträchtlich sein. Selten treten auf Mundschleimhautentzündung, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Hautausschläge.

/Nicht verwenden// bei Korblütlallergie

/PMS (prämenstruelles Syndrom)

Unter diesem Begriff sind häufig in der zweiten Zyklushälfte auftretende Beschwerden, wie empfindliche Brüste, Ziehen im Unterleib, Kopfschmerzen, Nervosität oder Depression zusammengefasst. Sie können die verschiedenen Kräuter je nach Art der Beschwerden individuell kombinieren oder einzeln verwenden. Da PMS meist hormonell bedingt ist, helfen auch Pflanzen, die eigene, den menschlichen Hormonen ähnliche, Hormone besitzen, wie Mönchspfeffer oder Traubensilberkerze (siehe Tafel „Wechseljahre“).



14 Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*)

/Wirkung// Im 16. und 17. Jahrhundert galt das Hirtentäschel wegen seiner blutstillenden Wirkung als wahres Wunderkraut. Später geriet das Kraut in Vergessenheit. Heute wird es medizinisch bei übermäßiger Monatsblutung, Nasenbluten und äußerlich bei oberflächlich blutenden Wunden verwendet

/Ernte// April bis Juni, ganze oberirdische Pflanze (Möglichst aus dem eigenen Garten. Wildpflanzen von Wegrändern oder Feldern sind zu hoher Schadstoffbelastung ausgesetzt)

/Verwendung//

/Tee// 1 EL zerkleinertes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 15 min bedeckt ziehen lassen, abseihen, davon bis 2–4 × tgl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten

/Ausbleiben der Periode

Das Ausbleiben der Periode kann verschiedene Ursachen haben. Meist spielt großer Stress, Krankheit oder hormonelle Umstellungen wie Absetzen der Pille eine Rolle.

Da das Ausbleiben der Monatsblutung aber auch eine Schwangerschaft anzeigt, ist die Rücksprache mit dem Arzt nötig, bevor Sie selbst blutungsanregende Kräuter zu sich nehmen. Diese können nämlich gleichzeitig auch als Abtreibungsmittel wirken.

Bevor die Autonomie der Frauenheilkunde durch Kirche und Staat sanktioniert wurde, gab es ein breites Wissen über Kräuter, die eine ausbleibende Periode herbeiführen konnten. Bei vielen dieser Kräuter ist aber die Grat zwischen Wirksamkeit und Giftigkeit sehr schmal. Für manche Frau bedeutete eine herbeigeführte Abtreibung den Tod. Genaue Kenntnisse über die Dosierung des Krautes waren nötig. Ein Grossteil dieses Wissens ist heute verloren gegangen.

Was Sie selbst tun können, ist Gebärmutter und Eierstöcke mit Frauenmantel stärken oder bei stressbedingtem Ausbleiben der Periode Eisenkrauttee trinken. Gute Erfolge zeigt auch hier die Einnahme von Mönchspfefferpräparaten. Beifuß kann die Monatsblutung sachte anregen. Beachten Sie aber bitte die Warnhinweise im Pflanzensteckbrief.

/Starke oder verlängerte Monatsblutung

Es empfehlen sich blutstillende, gebärmutterstärkende oder entkrampfende Zubereitungen, z.B. aus Hirtentäschel, Himbeere, Melisse oder Schafgarbe. Salbeete (2x tgl. 1 Tasse) wirkt ebenfalls blutstillend (siehe Tafel „Wechseljahre“).

/Schmerzhafte Monatsblutung

Es helfen entkrampfende Arzneipflanzen, wie z.B. im Tee gegen Unterleibsschmerzen oder den folgenden Teemischungen oder Tee aus Gänsefingerkraut. Ebenfalls empfehlenswert sind Sitzbäder mit Kamille (siehe Tafel „Wochenbett und Stillzeit“) oder Schafgarbe (evtl. mit Zusatz von Frauenmantel). Mutterkraut (*Chrysanthemum parthenium*) wird nicht nur bei Menstruationsbeschwerden, sondern auch bei Migräne eingesetzt.

10 Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)

Obwohl das Gänsefingerkraut einheimisch ist und somit schon eine lange Heiltradition in Mitteleuropa haben könnte, taucht es erst im Spätmittelalter mit dem Namen „Krampfkraut“ in den Kräuterbüchern auf. Es ist heute klinisch relativ unbekannt

/Wirkung// für Frauen: bei Regelschmerzen; außerdem: krampflösend (auch bei Wadenkrämpfen) und bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut

/Verwendung//

//Tee/ 1–2 TL feingeschnittenes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, 3 × tgl. zwischen den Mahlzeiten (nicht mehr!)

/Nicht verwenden bei// Reizmagen

/Zwischenblutungen

Können gut mit einer Mönchspfeffer-Kur beendet werden. Verwenden Sie Präparate aus der Apotheke. Es gibt auch gut wirksame Kombinationspräparate mit Traubensilberkerze sowie ein homöopathisches Präparat, das Mönchspfeffer in genau der (unverdünnten) phytotherapeutischen Dosis enthält.

24 Mönchspfeffer oder Keuschlamm

(*Vitex agnus-castus*)

Die Pflanze hat ihren Namen von der früheren Verwendung als „Würzmittel“ in Mönchsklöstern. Man nahm nämlich an, dass die Pflanze den männlichen Geschlechtstrieb unterbinde. Heute ist sie eine der am besten untersuchten „Frauenheilpflanzen“.

/Wirkung// sehr gut bei PMS, auch bei unregelmäßiger Periode. In der Volksheilkunde auch bei Schmerzen und Entzündungen der Gebärmutter und zur Förderung des Eintritts der Menstruation. Verwendet werden die reifen Früchte.

/Verwendung// keine Eigenherstellung. Fertigpräparate (auch homöopathisch) aus der Apotheke.
/Nicht verwenden// in der Schwangerschaft und während der Stillzeit

/Weißfluss

kann viele Ursachen haben. Anis (siehe Tafel „Wochenbett und Stillzeit“) und Spülungen oder Sitzbäder aus Weißen Taubnesselblüten können abhelfen:

50 g getrocknete, zerkleinerte Taubnesselblüten mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen. Mehrmals tgl. mit dem lauwarmen Aufguss den Scheidenbereich spülen oder mehrmals tgl. ein Sitzbad bereiten (den Aufguss zum Sitzbadwasser hinzufügen, 15 min baden).

/Scheidenentzündung

Auch hier empfehlen sich Sitzbäder aus Kamille oder Schafgarbe oder ein Eichenrinde-Sitzbad.

Magie der Natur?

Heilkräuter von und für Frauen gestern und heute

■ Ingwer (*Zingiber officinale*)

ist eine sehr alte indische bzw. chinesische Heilpflanze, die heute nur noch als Kulturform vorkommt. Die Wildform ist nicht mehr bekannt. Auch in griechischen, römischen und arabischen Texten wird Ingwer erwähnt. Der für die Heilkunde am besten wirksame Ingwer ist der Jamaika-Ingwer. Ebenfalls hohe Wirksamkeit erzielen Australischer und Bengalischer Ingwer.

Die Pflanze kann zwar auch zu Hause im Blumentopf kultiviert oder auf dem Markt gekauft werden, es ist aber besser, auf Ingwerpulver oder Fertigpräparate aus der Apotheke zurückzugreifen, da diese wesentlich wirksamer sind.

/Wirkung/ Die Ingwerwurzel hilft u.a. bei jeder Art von Übelkeit, auch präventiv bei Reiseübelkeit. Sie wird traditionell u.a. auch bei Migräne angewandt. Sie wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend.

/Verwendung/ Fertigpräparate oder 2 g frisch gepulverte Ingwerwurzel in etwas Flüssigkeit einnehmen (1 TL entspricht etwa 3 g)

■ /Kopfschmerzen

Nebenwirkungsfreie Alternativen zur herkömmlichen Schmerztablette sind Lavendeltee und Einnreibungen der Schläfen mit Pfefferminzöl oder ein Tee aus Melisse und Pfefferminze zu gleichen Teilen.

■ Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

/Wirkung/ für Frauen: Lavendel ist keine typische „Frauenheilpflanze“, aber trotzdem eine „Frauenpflanze“, da Frauen sie häufig zur Herstellung von Parfum benutzen. Neben der Verwendung als Kopfschmerzmittel in der Schwangerschaft wirkt Lavendel bei Unruhezuständen (auch unter der Geburt und in der Wochenbett-Zeit), bei Einschlafstörungen, nervösen Magen-Darm-Beschwerden, in der Volksmedizin äußerlich bei Rheuma, Verspannungen, Erschöpfungen, schlecht heilenden Wunden und Verbrennungen.

/Ernte/ die Blüten kurz vor dem Aufblühen, am besten am frühen Morgen.

■ /Verwendung/

/Tee/ 1–2 TL getrocknete Blüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min zugedeckt ziehen lassen, vor dem Schlafengehen trinken

/Badezusatz/ 100 g Blüten auf 2 l kochendes Wasser, 5 min ziehen lassen, dann abseihen und zum Vollbad geben, ½ bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen 20 min baden

/Duftkissen/ die gut getrockneten Blüten (evtl. zusammen mit Hopfenzapfen) in ein kleines Kissen (ca. 10 × 10 cm) füllen und zunähen, evtl. nach einiger Zeit mit Lavendelöl auffrischen, hält ca. 2–3 Monate

/Nebenwirkungen/ sehr selten allergische Reaktionen auf das ätherische Öl.

Häufig auftretende Beschwerden in der Schwangerschaft

■ /Schwangerschaftserbrechen

Die morgendliche Übelkeit, die viele Schwangere besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel plagt, kann gut mit Ingwer oder der unten aufgeführten Kräuterteemischung gelindert werden. Bei starkem unstillbarem Erbrechen mit Austrocknungserscheinungen und Gewichtsverlust muss der Arzt aufgesucht werden.

■ /Verstopfung

Auch bei Verstopfung helfen die unter Sodbrennen aufgeführten Kräuter, besonders der Fenchel.

■ /Sodbrennen

Gut bei Sodbrennen sind magenberuhigende Kräuter, wie Fenchel, Anis, Kümmel oder Kamille. (Anwendungen und Rezepte zu den genannten Pflanzen finden Sie auch in den folgenden Abschnitten und auf den Saatgut-Kärtchen)



Uterinhornes im Mutterflask, Kupferstich aus Siegenmund, 1708

■ Johanniskrautöl (Rotöl) für eine Damm-Massage

Die Johanniskrautblüten werden zur Vollblüte im Sommer, am besten am Vormittag des Johannistags (24. Juni) geerntet.

Die frischen, gesäuberten und gut abgetrockneten Blüten in ein helles, durchsichtiges Glas füllen und am besten mit Weizenkeimöl (es geht auch Oliven- oder Sonnenblumenöl) bedecken, 4–7 Wochen in der Sonne stehen lassen, ab und zu schütteln, durch ein Tuch abfiltrieren, oder: 250 g frische, zerquetschte Blüten 3–4 Tage in ½ l Olivenöl und 250 g Weißwein ziehen lassen, dann im Wasserbad erhitzen bis der Wein vollständig verdunstet ist, gut abseihen.

Das Öl in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren, nach einem Jahr durch frisch zubereitetes Johanniskrautöl ersetzen.

■ /Vorbereitung auf die Geburt

Traditionell nehmen Frauen zur Erleichterung der Geburt ab der 32. Schwangerschaftswoche Tees oder Sitzbäder.

Die Kräutermischungen enthalten Pflanzen zum Weichmachen des Muttermundes und des Damms, die Tees zusätzlich auch schon Kräuter zur Milchbildung. Zum Schutz vor einem Dammriss empfiehlt sich die Damm-Massage mit Johanniskrautöl.

Die Zeit der Schwangerschaft unterliegt ganz eigenen Regeln. Arzneimittel, die Frauen sonst einnehmen, wie Schmerzmittel, Mittel gegen Erkältung oder ähnliches, dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Besonders in den ersten drei Monaten können Medikamente, aber auch Alkohol oder Nikotin, Entwicklungsschäden beim Embryo verursachen. Außerdem können sich durch die rasanten Umstellungen im Körper Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Übelkeit häufen.

Besonders dieser Abschnitt wird sich deshalb nicht nur mit echten „Frauenkräutern“ beschäftigen, sondern wir werden Ihnen auch für Sie und Ihr Kind unbedenkliche Alternativen zu herkömmlichen Medikamenten vorstellen. Andererseits finden Sie auch in diesem Abschnitt typische „Frauenkräuter“, besonders dann, wenn es um die Vorbereitung auf die Geburt geht.

■ /Während der Geburt

Sicherlich werden Sie unter der Geburt keine großen Gedanken mehr an die Verwendung von Heilkräutern verschwenden wollen. Wenn Sie trotzdem nicht auf die Phytotherapie verzichten wollen, sprechen Sie sich vorher gut mit Ihrer Hebamme ab. Sie sollte wissen, welche Maßnahmen in welcher Situation angemessen sind und sie kann in Ihrem Einverständnis die richtige Wahl treffen.

Zum Bespiele können schwache, unregelmäßige Wehen mit Hilfe von ein bis zwei Tassen schluckweise getrunkenen Mutterkraut-Tee gefördert werden. Bei Ängsten und Verspannungen hilft Lavendel, bei übermäßigen Wehenschmerzen Muskatellersalbeiöl. Letzteres ist nur in äußerst sparsamer Dosierung zu verwenden. Ein Tropfen des Öls auf einem Tuch zum Einatmen der ätherischen Dämpfe reicht aus.

Kräutertee gegen Übelkeit in der Schwangerschaft
Zu gleichen Teilen (z.B. je 20 g) vermischen:

Kamillenblüten
Melissenblätter
Pfefferminzblätter

1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10–15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Bis 5 × tgl. 1 Tasse trinken.

Kräutermischung 1 zur Erleichterung der Geburt

20 g Melissenblätter
20 g Frauenmantel
20 g Himbeerblätter
10 g Dillfrüchte
10 g Fenchelfrüchte

1 gehäuftem TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10–15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.

Bis 5 × tgl. jeweils 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

Kräutermischung 2 zur Erleichterung der Geburt

40 g Frauenmantel
20 g Gänsefingerkraut
10 g Dillfrüchte
10 g Fenchelfrüchte
10 g Melissenblätter

1 EL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Täglich 1 Tasse trinken.

Tinktur aus Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*/A. *santiboli*) zur Erleichterung der Geburt

20 g getrocknet und zerkleinert Frauenmantelblätter
10 Tage lang in 80 g Alkohol (60%) ziehen lassen, jeden Tag schütteln, dann abseihen und in braune Tropfenzählerflaschen abfüllen,
3 × tgl. 10–12 Tropfen mit etwas Flüssigkeit einnehmen (einen Monat vor dem errechneten Geburtstermin beginnen).

Sitzbad für den letzten Schwangerschaftsmonat zum

Weichmachen des Muttermundes
50 g Weiße Taubnesselblüten
30 g Frauenmantel
20 g Kamillenblüten

2 EL der Mischung mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 min ziehen lassen, abseihen und zum Sitzbad hinzufügen.

1–2 × tgl. anwenden.

Magie der Natur?

Heilkräuter von und für Frauen gestern und heute

Tafel 3

Kräuter in Tradition und Brauchtum

/Den Sonnenwendgürtel

flochten sich Frauen zur Sonnenwendfeier um die Hüfte. Er sollte den Frauen Glück und Fruchtbarkeit bringen und die launischen Geister der Johannisnacht vertreiben. Er enthielt meist Eisenkraut, Beifuß, Mutterkraut und Raute.

/Der Sonnenwendstrauß

wurde früh am Morgen des Johannistags von jungen Mädchen gesammelt, um böse Geister zu vertreiben und Glück ins Haus zu bringen. Die Zusammensetzung war und ist regional verschieden. Überwiegend werden neun Kräuter zu dem Strauß gebunden. Meist sind enthalten: Quendel, Bärlapp, Beifuß, Arnika, Eisenkraut, Schafgarbe, Ringelblume, Heilziest und Johanniskraut

/Sommersonnenwende (21.6.) bzw. Johannistag (24.6.)

Kräutern, die am Johannistag blühen, sagt man eine besonders heilkräftige Wirkung und sogar Zauberkräfte nach. Viele Bräuche, die mit dem Johannistag in Verbindung stehen, werden von Frauen ausgeführt und es ist auffällig, wie viele der „Johanniskräuter“ eine gynäkologische Wirkung haben. Auf einige werden wir deshalb näher eingehen.

/Mariä Himmelfahrt (15.8.)

geht wahrscheinlich auf ein älteres Weibfest mit dem Namen „Unser Frau Würzweih“ oder „Büschelfrauentag“ zurück. Traditionell werden an diesem Tag Kräuter- und Weibbüscheln gebunden. Die Zusammensetzung und Anzahl der Kräuter ist regional sehr verschieden. Häufig kommen vor: Königskerze (anderer Name: „Frauenheil“), Kamille, Frauenmantel, Melisse, Schafgarbe, Arnika und Johanniskraut. In der Zeit bis Mariä Geburt (8.9.) galt die Natur den Menschen besonders wohlgesinnt. Zur Verstärkung der Heilkraft wurden deshalb viele Kräuter in dieser Zeit gesammelt und geerntet.

/Geschichten und Legenden rund um die „Johanniskräuter“ und ihre Bedeutung für die Frauenheilkunde

18 Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

galt als stark wirksames Kraut für Dämonen- und Zauberaabwehr. Die „Löcher“ in Blatt und Blüte sollen der Legende nach dadurch entstanden sein, dass der Teufel in seiner Wut über dieses Kraut mit der Nadel Löcher hinein gestochen hat. In Italien wurde die Pflanze beim Exorzismus als Weihwasserwedel verwendet. Zerreibt man die Blüten, tritt ein roter Saft aus. Manche sagen, es sei das Blut des Hl. Johannes oder gar das Blut Christi. Nach der Signaturenlehre wirkt Johanniskraut auf Grund dieses roten Saftes bei allen Beschwerden rund um das Blut (vor allem bei Verletzungen). Paracelsus schätzte es sehr, er sagte, es sei ein „Arcanum“, ein Universalmittel mit höchster Kraft“. Neben seiner Wirkung im Sonnenwendstrauß soll es, ebenfalls an Johann gesammelt und über die Eingangstür gehängt, vor Gewitter schützen: „Hartheu [Johanniskraut] und Dill macht's Gewitter still“. Die Mädchen sammelten die Pflanze an diesem Tag für ein Liebesorakel: mit Johanniskraut unter dem Kopfkissen sollte ihnen in der Johannisnacht ihr zukünftiger Liebster im Traum erscheinen. Medizinisch angewendet wird das Johanniskraut in der Gynäkologie bei nervöser Unruhe in den Wechseljahren oder bei PMS. In der Volksheilkunde wird das aus den Blüten gewonnene „Rotöl“ zur Vorbeugung eines Dammrisses verwendet.

Andere Namen für Johanniskraut sind: Jageteufel, Teufelsfluch, Johannswild, Herrgottsblut, Sonnenkraut, Mannskraft, Hexenkraut, Liebfrauenströh.

/Johanniskraut und der Brauch des Wochenbettstrohs

Früher wurden Frauen zur Geburt bzw. im Wochenbett auf ein spezielles mit Kräutern vermisches Stroh gebettet. Es verbreitete einen aromatischen Duft, der beruhigend und geburtsfördernd wirken sollte. Außerdem galten die verwendeten Pflanzen als Mittel der Zauberaabwehr für Mutter und Kind. Beide galten in der Zeit des Wochenbetts als besonders gefährdet und benötigten besonderen Schutz. Folgende Kräuter wurden außer Johanniskraut verwendet: Echtes Labkraut (*Galium verum*), Quendel und Oregano oder Dost (*Origanum vulgare*).

4 Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Der lateinische Name *Artemisia* leitet sich von der griechischen Göttin Artemis, Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit und Schutzgöttin der gebärenden Frauen, ab. So wurde dieses Kraut schon in der Antike als gynäkologisches Zauberkraut gebraucht. Bis in die jüngste Vergangenheit hinein wurde Beifuß bei den meisten Menstruationsstörungen und -beschwerden und allgemein bei gynäkologischen Erkrankungen verwendet. Als Aufguss getrunken oder als Kranz auf den Bauch gelegt, sollte das Kraut die Geburt einleiten oder beschleunigen. Heute wird aus medizinischer Sicht von der Einnahme abgeraten (besonders in der Schwangerschaft), da Beifuß eine Frühgeburt verursachen kann (abortiv wirkt) und häufig allergische Reaktionen auslöst. Traditionelle Namen für Beifuß sind: Weibergürtelkraut, Jungfernkraut, Johannesgürtelkraut, Sonnenwendkraut oder Teufelsfuß.

7 Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

war ebenfalls eine Zauberpflanze von großer Bedeutung. Sie sollte Fruchtbarkeit und Reichtum bringen. In der Volksheilkunde hat die Pflanze ein großes Anwendungsspektrum, z.B. in der Stillzeit, bei Wechseljahresbeschwerden und unregelmäßiger Periode (wirkt beruhigend und entkrampfend). Man sagt dem Eisenkraut auch aphrodisierende Wirkung nach: „Eisenkraut verleiht Männern Eisenkraft“. Als Amulett

getragen sollte es den Besitzer oder die Besitzerin beliebt machen und vor Geistern beschützen. Der Name „Eisenkraut“ geht auf den Glauben zurück, dass es vor Verletzungen durch Eisenwaffen schützen sollte.

22 Raute (*Ruta graveolens*)

war schon in der Antike eine beliebte und geachtete Heilpflanze. Ähnlich wie Mutterkraut wurde sie im Mittelalter als wehentreibendes Mittel verwendet. Heute spielt die Raute in der Heilkunde keine Rolle mehr. Schafgarbe (*Achillea millefolium*) Aphrodite soll Achilles geraten haben, seine Wunde mit Schafgarbe zu heilen (daher ihr lateinischer Name). Sie galt, ähnlich wie Eisenkraut, als Heilmittel bei Verletzungen durch Eisen und hieß deshalb auch „Kraut der Zimmerleute“. Im Mittelalter wurde die Pflanze „Supercillum veneris“ (Augenbraue der Venus) genannt – man sagte: „Schafgarbe am Leib tut wohl jedem Weib“. Für Frauen ist Schafgarbe wirksam bei Unterbauchbeschwerden (als Sitzbad) und Regelschmerzen (gut in Kombination mit Kamille oder Frauenmantel). Es stärkt die Beckenbodenmuskulatur. Schafgarbe hieß auch Achilleskraut, Bauchwehkraut, Jungfrauenkraut oder Grundheil.

20 Quendel (*Thymus serpyllus*)

ist eine sehr alte Heilpflanze, die in unseren Breiten einheimisch ist. Die Pflanze war, ähnlich wie das Johanniskraut, fest in traditionelle Riten eingebunden. In Stall, Scheu-

ne und Wohnhaus aufgehängt, war sie Schutz vor Unheil und Gewitter. Für Frauen spielte Quendel besonders zur Geburt eine Rolle. Traditionell wurde Frauen früher an Johann gesammelter Quendel als Tee vor der Geburt verabreicht und es war Teil des Wochenbettstrohs (siehe unter Johanniskraut). Daher kommt auch der traditionelle Name „Liebfrauenströh“ oder „unser frauen bettstroh“. Der slawische Name für Quendel, „Seelchen der Mutter“, leitet sich von der Legende ab, nach der sich die Hl. Maria auf ihrer Flucht nach Ägypten auf einem Bett von Quendel ausgeruht haben soll.

12 Ziest (*Stachys officinalis*)

war im Mittelalter eine Allheil- und Zauberpflanze, ist heute aber als Heilpflanze weitgehend unbekannt. Ziest galt als Mittel erster Wahl für die Befreiung von Zaubern, „Verhexte“ oder „beschiene“ Personen oder Haustiere wurden in einem Absud von Ziest gebadet, wobei der Zauber vom Ziest herausgezogen wurde und dann mit dem Badewasser weggespült werden konnte.

9 Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Die Blätter des Frauenmantels zeigen Ähnlichkeit mit dem weiblichen Schoß. Nach der Signaturenlehre, nach der die Wirkung einer Pflanze daran zu erkennen ist, welchem Körperpart des Menschen sie ähnelt, ist die Pflanze sehr gut geeignet für die Heilung gynäkologischer Beschwerden. In der Volksheilkunde ist sie auch tatsächlich fast unentbehrlich für Frauen, z.B. bei schmerzhafter Regelblutung, zur Erleichterung

der Geburt, bei Wechseljahresbeschwerden, Weißfluss und Scheidenjucken. Medizinisch belegt ist die Wirkung bei leichten, unspezifischen Durchfallerkrankungen. Andere Namen sind Teufelsklaue, Marienmantel, Taumantel oder Alchemistenkraut.

23 Melisse (*Melissa officinalis*)

war und ist nicht zuletzt wegen ihres angenehmen Geschmacks eine sehr beliebte Heilpflanze. Auch im Brauchtum findet man diese Pflanze. Sie wurde früher zusammen mit anderen Kräutern, wie Lavendel, Quendel, Thymian oder Mädesüß als Streu- kraut verwendet. Diese Kräuter zeichnen sich durch ihren angenehmen Duft aus. Sie wurden als Staubfänger und Luftfrischer und -reiner auf den Boden im Haus gestreut oder bei Kulhandlungen und Beschwörungen verwendet. Die Melisse hat traditionell auch eine breite Anwendung in der Gynäkologie. Der Melisse wird auch eine erotisierende Wirkung nachgesagt.

17 Kamille (*Matricaria recutita*)

ist von der Antike bis heute eine der bedeutendsten und bekanntesten Heilpflanzen. Sie hat ein sehr breites Anwendungsfeld. Besonders interessant für Frauen ist die universelle Wirkung bei Erkrankungen oder Verletzungen des Genitalbereichs, bei entzündeten Brustwarzen bzw. die krampflösende Wirkung bei schmerzhaften Regelmittlungen und bei PMS-bedingter Übelkeit. Wie geschätzt diese Pflanze vor allem bei Frauenleiden war, spiegelt auch der Name „Matricaria“ (von lat. *mātrix*, -icis = Mutter) wieder.

Maibusch / Maibaum: aus Birke

/Zum Frühlingsbeginn (21.3.) odGründonnerstag „Grüne Suppe“ oder „Gründonnerstagsuppe“ (auch die „grüne Neune“): mythischer Hintergrund: die Kraft des Wachsens / Neuanfang in sich aufnehmen, Bestandteile: Brennnessel, Scharbockskraut, Gundelrebe, Brunnenkresse, Giersch u.a.)

/Mariä Lichtmess: Anfang Februar

Wiedererwachen der Natur, Schluckt man die ersten drei Blüten, die man im Frühjahr findet (z.B. Veilchen, Gänseblümchen, Schlüsselblume), bleibt man das ganze Jahr von Krankheiten wie Fieber, Zahnschmerz u.a. verschont.)

/Winterbeginn (21.12.) / Weihnachten (24.12.)

Zur Wintersonnenwende als dunkelste Zeit des Jahres mussten sich die Menschen besonders vor Geistern und Dämonen schützen. Wer zu dieser Zeit eine große Schale Obst auf den Tisch stellte, sollte auch im kommenden Jahr keine Not leiden. Geblieben ist der Brauch zur Weihnachtszeit, sich Früchte, Nüsse und immergrüne Zweige (Symbole ewiger Lebenskraft) zu schenken.

/Matthäustag (21.9.) / Herbstbeginn (23.9.)

In vielen Regionen werden am Matthäustag Orakel ausgeführt. Weit verbreitet ist der Brauch, dass junge Mädchen an diesem Tag einen Kranz aus Strohlumen und einen aus Stroh winden. Diese beiden Kränze werden ins Wasser geworfen und die Mädchen greifen mit geschlossenen Augen danach. Wird zuerst der grüne Kranz herausgeholt, bedeutete dies Glück und einen Liebsten, gerät man an den Strohkranz, verheißt das Unglück und Alleinsein.

/Allerseelen (31.10.) / Allerheiligen (1.11.)

Die Allerseelen-Nacht galt schon in vorchristlicher Zeit als der Wendepunkt zwischen der „lebenden“ und der „toten“ Jahreszeit. In dieser Nacht schützte man sich mit großen Feuern gegen die Mächte des Jenseits, die nun bis zum nächsten Frühjahr wieder die Oberhand gewinnen würden. Die letzte geerntete Heilpflanze des Jahres war der Beifuß, der auch den um diese Zeit bereiteten Gänsebraten würzte.

Wochenbett und Stillzeit

Magie der Natur?

Heilkräuter von und für Frauen gestern und heute

/Dammheilung

Bei einem unter der Geburt aufgetretenen Dammriss oder –schnitt empfehlen sich Sitzbäder aus der Volksheilkunde. Meist führen diese zu einem guten Heilungsergebnis. Für eine normale Dammriss- oder –schnittpflege ist ein Sitzbad mit dem Zusatz von einem Kamillenblütenaufguss das Mittel erster Wahl. Höher konzentriert sind Sitzbäder mit Kamillenblütenextrakt (aus der Apotheke). Bei einer nässenden Wunde zusätzlich Hamamelis oder die noch stärker wundheilende Eichenrinde hinzufügen (beides ist in der Apotheke erhältlich).

/Bei nachgeburtlicher Depressionen

helfen verschiedene Pflanzen. Eisenkraut-Tee hat den Vorteil, dass er neben seiner Wirkung gegen Erschöpfungszustände und nervöse Unruhe auch zur Milchbildung beiträgt. Das ätherische Muskatellersalbei-Öl wirkt ebenfalls stimmungsaufhellend, ist aber nur sehr sparsam zu verwenden. Das Öl ist sehr intensiv. Ein Tropfen auf einem Tuch zum Einatmen oder in der Duftlampe reicht vollkommen aus.

/Milchstau

Auch bei gestauter Milch empfiehlt sich eine Rücksprache mit der Hebamme, da es viele Möglichkeiten gibt, die Milch wieder zum Laufen zu bringen. An dieser Stelle kann nur auf wirksame Heilpflanzen eingegangen werden. Zum Beispiel wirken erfahrungsgemäß gekühlte Kohlblätter, auf die betroffenen Stellen gelegt, abschwellend und ein wenig milchhemmend. Ebenfalls aus der Volksheilkunde stammen die weit verbreiteten Anwendungen von Quark- oder Honigpackungen mit beigemischter Schafgarben-, Kamillen- oder Lavendelzest (aus der Apotheke).

/Wunde Brustwarzen

können viele Ursachen haben. Es gibt viele verschiedene Linderungsmöglichkeiten. Fragen Sie am besten Ihre Hebamme. Abhilfe können verschaffen das Einreiben mit Johanniskrautöl (siehe Abschnitt „Schwangerschaft“) oder das Abpumpen mit Salbei- oder Myrrhe-Tinktur (nicht direkt vor dem Stillen anwenden) oder Umschläge mit Kamillenblüten.

/Für stillende Mütter

Stillen unterliegt einem empfindlichen Gleichgewicht zwischen der Mutter und ihrem Säugling. Dieses Gleichgewicht wird durch Faktoren, wie Häufigkeit des Anlegens und die Trinkmenge des Säuglings beeinflusst. Ihre Hebamme kann Ihnen viele wertvolle Tipps zu diesem Thema geben. Häufig helfen Heilkräutertees oder Brustumschläge regulierend bei zu wenig oder zu viel Milch, bei Milchstau oder entzündeten Brustwarzen.

Vorsicht ist beim Gebrauch von Salbei (siehe Abschnitt „Wechseljahre“) in der Stillzeit geboten, da ihm erfahrungsgemäß milchhemmende Eigenschaften zugeschrieben werden. Eine halbe Tasse Salbeitee am Tag hilft bei zu großer Milchmenge. Unten finden Sie auch ein Rezept zum Abstillen, das als Hauptbestandteil Salbei enthält.

Zur Vorbeugung gegen Milchstau und Brustentzündung helfen Frauenmanteltee oder -umschläge (hergestellt aus dem Tee-Aufguss oder dem Kaltauszug, siehe Abschnitt „Zyklusbeschwerden“).

Besonders verbreitet sind Rezepte für Milchbildungstees aus der Volksheilkunde, die auch von vielen Ärzten und Hebammen empfohlen werden. Meist handelt es sich um verschiedene Variationen mit den Hauptbestandteilen Fenchel (siehe Abschnitt „Schwangerschaft“), Kümmel und Anis.



■ Anis (*Pimpinella anisum*)

Anis gehört mit zu den ältesten Arzneimitteln. Schon die Ägypter verwendeten ihn. Seit der Antike bis in die heutige Zeit schwören Menschen auf die aphrodisierende Wirkung von Anis. Die Pflanze ist ebenfalls als Gewürzmittel und zur Herstellung von verschiedenen alkoholischen Getränken sehr beliebt

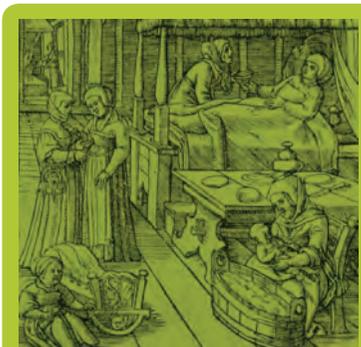
/Wirkung// Erfahrungsgemäß gilt Anis als milchbildend, menstruationsregulierend, lindernd bei Weißfluss und in Kombination mit Dill geburtsfördernd (nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt anwenden). Außerdem mindert Anis Säuglingskoliken, ist geschmackskorrigierend und in Verbindung mit Lindenblüten und Thymian lindernd bei Bronchialerkrankungen

/Ernte// im Herbst, die vollreifen Früchte (Samen)

/Verwendung//

/Tee// 1 fachen bis gehäuften TL Samen kurz vor dem Gebrauch im Mörser zerstoßen, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10–15 min zudeckt ziehen lassen, abseihen, tgl. 3–4 Tassen

/Nebenwirkungen// Es können Allergien gegen Anis auftreten



Schwangersbereich, Wochenbettzuzie, Bad des Kindes. Holzschnitt aus: Rauff (1599)

Sitzbad bei entzündeter Dammwunde

50 g Eichenrinde
30 g Hamamelis (Zauberstrauchrinde)
10 g Ringelblumenblüten
10 g Stiefmütterchenkraut
2 EL der Mischung mit 500 ml Wasser
ca. 15 min auf kleiner Flamme kochen,
abseihen und zu ca. 10 l Sitzbadwasser hinzufügen,
2 x tgl. durchführen.

Milchbildender Tee Möglichkeit 1

30 g Himbeerblätter
30 g Fenchelfrüchte
1–2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem
Wasser übergießen,
10 min bedeckt ziehen lassen, abseihen,
davon 3–5 x tgl. 1 Tasse,
evtl. mit etwas Zimt oder Kümmel würzen

Milchbildender Tee Möglichkeit 2

30 g Fenchelfrüchte
30 g Kümmelfrüchte
30 g Anisfrüchte
30 g Brennesselblätter
1–2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem
Wasser übergießen,
10 min bedeckt ziehen lassen, abseihen,
davon max. 3–4 x tgl. 1 Tasse

Milchbildender Tee Möglichkeit 3

20 g Brennesselblätter
20 g Fenchelfrüchte
10 g Dillfrüchte
10 g Kümmelfrüchte
10 g Anisfrüchte
1 gehäufter TL der im Mörser frisch angestoßenen
Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen,
10–15 min bedeckt ziehen lassen, abseihen,
davon bis 5 x tgl. 1 Tasse.

Abstill-Tee (nur am Ende der Stillzeit trinken!)

40 g Salbeiblätter
20 g Holunderblüten
20 g Lindenblüten
1 gehäufter TL der Mischung mit 150 ml kochendem
Wasser übergießen, 10–15 min bedeckt ziehen
lassen, abseihen, davon max. 5 x tgl. 1 Tasse.

Salbei-Tinktur bei wunden Brustwarzen

20 g getrocknete, zerleinerte Salbeiblätter 10 Tage
lang in 80 g Alkohol (60%) ziehen lassen, in eine
getönte Glasflasche abseihen, Ganze oder ein Lein-
entuch (keinen Zellstoff) mit der Tinktur tränken
und die Brustwarzen vorsichtig abtupfen

Umschläge mit Kamillenblütenkompressen:

3–10 g Kamillenblüten auf 100 ml heißes Wasser,
10 min bedeckt ziehen lassen, abseihen,
Gaze oder Leinentuch im Aufguss tränken,
damit die betroffenen Stellen gut abdecken

Kamillensitzbad zur Dammpflege

2 EL in 2 Tassen kochendes Wasser,
5–10 min ziehen lassen, dann in 10 l Wasser
geben, 3 x tgl. 15 min

Wechseljahre

Magie der Natur?

Heilkräuter von und für Frauen gestern und heute



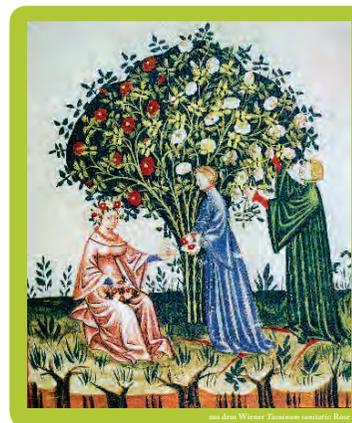
25 Melisse (*Melissa officinalis*)

Melisse finden Sie in vielen der hier vorgestellten Teemischungen
/Wirkung// für Frauen: bei Regelschmerzen oder anderen Menstruationsbeschwerden, bei Entzündungen der Genitalorgane (Sitzbad), volkshilflich gilt sie auch als milch- und fruchtbarkeitsfördernd und lindernd bei Weißfluss;
außerdem krampflösend, unterstützt die Magenfunktion, verbessert das Befinden bei nervlicher Belastung, wirkt besonders bei Kindern beruhigend, standardisierte Salbe (aus der Apotheke) hilft gegen Herpes.
/Ernte// zu Beginn der Blütezeit die blühenden Triebe, danach die Blätter
/Verwendung//
/Tee// 2–4 TL fein geschnittene Melisse mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5–10 min zudeckt ziehen lassen, tgl. mind. 1 Tasse (für einen normalen Kräutertee - ohne beabsichtigte Heilwirkung – niedriger dosieren: ca. 1–2 TL);

/Bei Stimmungsschwankungen

hilft Johanniskraut. Empfehlenswerter als der Tee ist in diesem Fall das Fertigpräparat aus der Apotheke, da darin die Inhaltsstoffe besser aufgeschlossen und höher konzentriert sind. Lavendel (siehe Tafel „Schwangerschaft“) und Eisenkraut (siehe Tafel „Wochenbett und Stillzeit“) wirken ebenfalls seelisch ausgleichend. Bei Schlafstörungen helfen neben Lavendel auch Melisse, Baldrian oder Hopfen.

die getrocknete Melisse im Mörser fein zerreiben, 2–3 × tgl.
 1 TL in Honig verrührt;
/Likör// 50 g frische Melisse, 60 g Wermutblätter in 11 Grappa und 500 g Zuckersirup (aus 320 g Zucker in 180 g heißem Wasser aufgelöst) ziehen lassen (je länger desto intensiver wird der Geschmack), abseihen, wirkt als Stärkungsmittel
/Nebenwirkungen// keine bekannt



aus dem Wiener Traktat von Paracelsus

/Hitzewallungen und Nachtschweiß

Mittel erster Wahl bei übermäßigem Schwitzen ist Salbei.

26 Salbei (*Salvia officinalis*)

/Wirkung// für Frauen: neben der Hemmung der Schweißproduktion während der Wechseljahre oder in der 2. Hälfte des Zyklus, in der Volksheilkunde zum Abstillen und zur Erleichterung der Regelblutung;
 vchendem Wasser übergießen, 10–15 min zudeckt ziehen lassen, davon 2–4 × tgl. 1 Tasse,
oder 2 Handvoll getrocknete, zerleinerte Blätter mit 11 kochendem Wasser übergießen, 10 min zudeckt ziehen lassen, davon zur Schweißhemmung 2 Gläser im Abstand von 2 Stunden trinken, bei allen anderen Beschwerden 2–4 Tassen davon tgl., mehr Rezepte finden Sie auf dem Steckbrief im Saatgut-Tütchen
/Verwendungsbeschränkungen// nicht in der Schwangerschaft (vorsichtshalber wegen eventueller abortiver Wirkung), nur in Maßen in der Stillzeit (milchhemmend); der Inhaltsstoff Thujon, der sich vor

allem im alkoholischen Auszug anreichert, wirkt abortiv (abtreibend), kann Hitze- und Schwindelgefühl, Herzrasen und epileptische Anfälle auslösen, daher Vorsicht im Umgang mit dem alkoholischen Auszug und dem ätherischen Öl.



Wissen um die arzneiliche Wirkung von Kräutern findet sich wahrscheinlich in allen Kulturen. Die heutige westlich-europäische Kultur hat ihre Wurzeln nicht nur in der griechischen und römischen Antike. Verwandtschaften lassen sich z.B. mit dem alten Ägypten, dem Perserreich und Indien herstellen. So waren Zimt und Ingwer im Mittelalter hier bereits als Arznei- und Würzmittel etabliert. Zwischen dem islamischen und dem christlichen Kulturraum schlossen sich die Grenzen erst sehr spät. Das überlieferte Wissen der ursprünglichen Bevölkerung Mittel- und Südamerikas hat die Kolonisation viel besser überlebt als die Bevölkerung selbst. Die Chinarinde wurde etwa als wirksames Fiebertmittel aus der Neuen Welt importiert. Frauen der kolonisierten Völker überlieferten sich gegenseitig Abtreibungsmittel, um weniger Kinder in die Sklaverei gebären zu müssen.

Die griechischen und römischen Ärzte sammelten das ihnen bekannte Wissen in Handbüchern, die abgeschrieben und weitergegeben wurden. Europäische Gelehrte der Renaissance-Zeit übersetzten, kommentierten und erweiterten diese Texte. Sie nahmen auch Wissen aus Handschriften der Klostermedizin und mündlich überliefertes Wissen auf. Nicht nur Gelehrte überlieferten Wissen: Nachbarschaftliche Hilfe bestand im tatkräftigen Beistand in Krankheit und „Kindsnöten“, aber auch in der Weitergabe von Tipps, Tricks und Rezepten. Diese Autonomie war den Ärzten und Theologen nicht immer recht. Die „mündige Patientin“ war lange Zeit eine eher unerwünschte Figur, und die Ärzte brauchten Jahrhunderte, um die Frauen davon zu überzeugen, dass Wissen um den Frauenkörper am besten im Medizinbuch aufgehoben ist.

Kräuterwissen historisch gesehen

In den 1970er Jahren entdeckte die Frauenbewegung, dass die moderne Medizin auch ihre Nebenwirkungen hatte, indem sie Wissen um den eigenen weiblichen Körper „enteignet“ hatte. Neuere historische Untersuchungen zeigen, dass diese „Enteignung“ nie vollständig war. Heute wird – nicht zuletzt unter dem Druck der Kostenersparnis – die mündige Patientin wieder aktuell.

In dieser Ausstellung werden ein paar Anregungen gegeben, jenseits von „Selbstverantwortung“ Freude am Umgang mit Pflanzen und dem selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper zu gewinnen.

Machen Sie mit - noch sind die Samen frei verkäuflich!

Mehr historische Informationen finden Sie unter:

<http://www.pharmtech.tu-bs.de/pharmgesch/>

sowie im Katalog zu dieser Ausstellung, der im Herbst herauskommen wird.

Tee zur Stärkung bei PMS

20 g Frauenmantel
20 g Brennnessel
20 g Ringelblumenblüten
10 g Melissenblätter
10 g Kamillenblüten
10 g Rose (Rosa centifolia), Blütenblätter
1–2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2–3 × tgl. 1 Tasse trinken.

Entstauender Tee (löst Verspannungen und erleichtert den Menstruationsfluss)

20 g Frauenmantel
10 g Ringelblumenblüten
10 g Himbeerblätter
1–2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2–3 × tgl. 1 Tasse trinken.

Eichenrindenitzbad

60 g Eichenrinde
30 g Zauberstrauchblätter (*Hamamelis*)
10 g Kamillenblüten
2 EL der Mischung mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, auf kleiner Flamme 10 min kochen, abseihen und zum Sitzbad hinzufügen. 1 × tgl. abends anwenden.

Krampflösender Tee Möglichkeit 2

30 g Kamillenblüten
20 g Frauenmantel
20 g Lavendelblüten
10 g Kümmelfrüchte
1 gehäuftes TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10–15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
Bis 5 × tgl. jeweils 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

Tee gegen Unterleibschmerzen

30 g Kamillenblüten
30 g Schafgarbe
15 g Melisse
15 g Baldrianwurzel
15 g Fenchelfrüchte
2–3 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2–3 × tgl. 1 Tasse trinken.

Krampflösender Tee Möglichkeit 1

30 g Kamillenblüten
20 g Melissenblätter
20 g Schafgarbenblüten
20 g Gänsefingerkraut
10 g Fenchelfrüchte
1 gehäuftes TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10–15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Bis 5 × tgl. jeweils 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

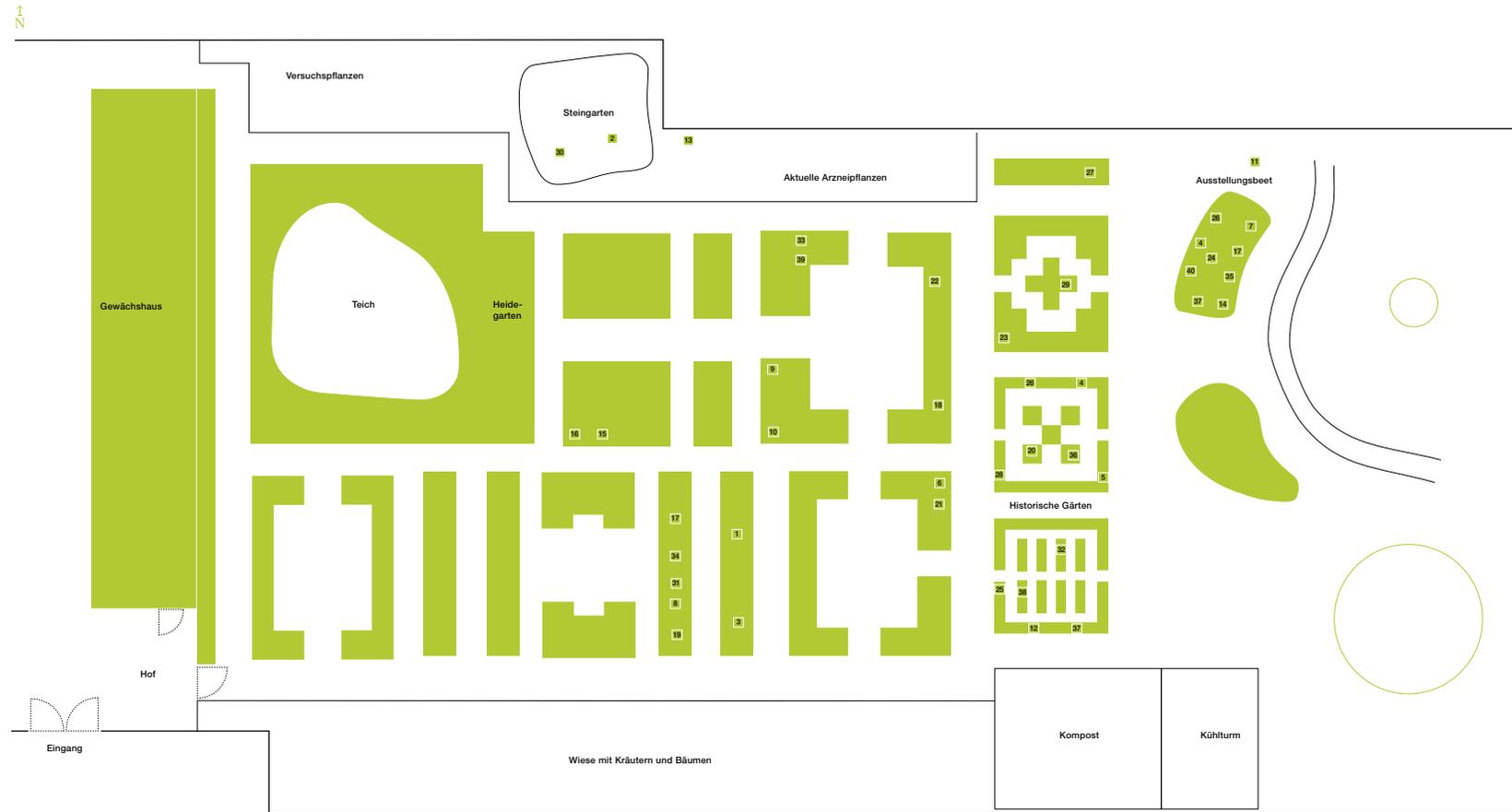
Tee bei starken Monatsblutungen

20 g Salbeiblätter
20 g Schafgarbe
20 g Melisse
10 g Pfefferminze
1–2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2–3 × tgl. 1 Tasse trinken.

Tee zur Stärkung und für den inneren Ausgleich

20 g Kamillenblüten
20 g Frauenmantel
20 g Weiße Taubnessel
20 g Johanniskraut
10 g Walnußblätter
1 gehäuftes TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10–15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
Bis 5 × tgl. jeweils 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

Kräutermischungen bei Zyklusbeschwerden



Standorte der Pflanzen im Garten

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1 Anis (<i>Pimpinella anisum</i>) | 12 Heilziest (<i>Stachys officinalis</i>) | 23 Melisse (<i>Melissa officinalis</i>) | 34 Römische Kamille (<i>Chamaemelum nobile</i>) |
| 2 Arnika, Bergwohlverleih (<i>Arnica montana</i>) | 13 Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>) | 24 Mönchspfeffer, Keuschlamm (<i>Vitex agnus-castus</i>) | 35 Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>) |
| 3 Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>) | 14 Hirtentäschel (<i>Capsella bursa-pastoris</i>) | 25 Muskateller Salbei (<i>Salvia sclarea</i>) | 36 Salbei (<i>Salvia officinalis</i>) |
| 4 Beifuß, Gemeiner (<i>Artemisia vulgaris</i>) | 15 Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>) | 26 Mutterkraut (<i>Chrysanthemum parthenium</i>) | 37 Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>) |
| 5 Dill (<i>Anethum graveolens</i>) | 16 Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>) | 27 Osterluzei (<i>Aristolochia clematitis</i>) | 38 Sellerie, Eppich (<i>Apium graveolens</i>) |
| 6 Eibisch (<i>Althaea officinalis</i>) | 17 Kamille, Echte (<i>Matricaria recutita</i>) | 28 Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>) | 39 Stiefmütterchen (<i>Viola tricolor</i>) |
| 7 Eisenkraut (<i>Verbena officinalis</i>) | 18 Königskerze (<i>Verbascum spec.</i>) | 29 Poleiminze (<i>Mentha pulegium</i>) | 40 Traubensilberkerze (<i>Cimicifuga racemosa</i>) |
| 8 Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>) | 19 Kümmel (<i>Carum carvi</i>) | 30 Quendel (<i>Thymus serpyllum</i>) | |
| 9 Frauenmantel (<i>Alchemilla xanthochlora</i>) | 20 Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>) | 31 Rainfarn (<i>Chrysanthemum vulgare</i>) | |
| 10 Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>) | 21 Malve (<i>Malva sylvestris</i>) | 32 Raute (<i>Ruta graveolens</i>) | |
| 11 Hamamelis (<i>Hamamelis virginiana</i>) | 22 Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>) | 33 Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>) | |