

# Alchemilla vulgaris / Alch.

(Gewöhnlicher Frauenmantel, Alchemilla vulgaris L.)



## **Pflanze:**

Der Gewöhnliche Frauenmantel gehört zu den Rosengewächsen und kommt in Europa häufig vor. Er ist an verschiedenen Standorten anzutreffen, meist auf Wiesen, an Wegrändern und Böschungen. Der deutsche Name bezieht sich auf die besonders gefaltete Form der Blätter, der lateinische auf den häufigen Gebrauch der Pflanze durch die Alchemisten. Traditionell gilt Frauenmantel als ein regulierendes und entzündungswidriges Mittel bei Frauenleiden.

## **Name und übliche Potenz**

### **der pharmazeutischen Zubereitung:**

Alchemilla vulgaris spag. Zimpel Ø

## **Verwendete Pflanzenteile:**

In der Regel die ganze, frische, blühende Pflanze.

## **Wirkaspekte:**

phytotherapeutisch

## **Eigenschaften:**

- entzündungswidrig
- wundheilend
- zusammenziehend

## **Indikationen:**

- Entzündungen der weiblichen Geschlechtsorgane
- Ausfluss
- Periodenbeschwerden
- zur Erleichterung der Geburt
- hormonell bedingtes Übergewicht
- Wunden und eiternde Geschwüre
- Magen-Darm-Entzündungen mit Durchfall

**Wirkprofil im körperlichen Bereich:**

Die Essenz *Alchemilla vulgaris* ist ein bewährtes Mittel bei verschiedenen Beschwerden des weiblichen Organismus und kann als Grundmittel für die Behandlung gynäkologischer Erkrankungen gelten. Ihre Hauptwirkung zielt auf eine allgemeine Regulation der Funktionen der Unterleibsorgane und des hormonellen Gleichgewichts. Dies lässt sich aus der Signatur des Frauenmantelblattes herleiten, bei der es um die weiblichen und speziell mütterlichen Themen Schutz, Umhüllung, Behütung geht. Damit in Verbindung steht die mehr spezifische Wirkung gegen Entzündungen. So wird *Alchemilla vulgaris* vor allem dann heranzuziehen sein, wenn die weiblichen Geschlechtsorgane (gleich ob Gebärmutter, Eierstöcke oder die äusserlichen Geschlechtsteile) entzündet sind. Ein besonderes Kennzeichen für die Essenz ist der dabei bestehende Ausfluss.

Nähert sich bei einer werdenden Mutter der Geburtstermin, so ist *Alchemilla* ein wichtiges Mittel, um ihrem Körper zu helfen, den Geburtsvorgang ohne Komplikationen ablaufen zu lassen. Der regulierende Effekt der Essenz zeigt sich auch bei fettleibigen Frauen, deren Übergewicht in einem ursächlichen Zusammenhang mit dem Hormonsystem steht, z.B. wenn die Gewichtszunahme nach einer Geburt oder in den Wechseljahren begonnen hat. *Alchemilla vulgaris* wird bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen mit Durchfall verwendet, besonders wenn es sich um Frauen mit gynäkologischen Problemen handelt. Eine weitere Einsatzmöglichkeit ist die äusserliche Verwendung bei verletzter Haut, Wunden und Geschwüren.

**Transformationsziele:**

- Eine gesunde Funktion der weiblichen Geschlechtsorgane herstellen.
- Den Organismus auf einen reibungslosen Geburtsablauf einstellen.
- Entzündliche Reizungen von Haut und Schleimhäuten rasch und vollständig ausheilen können.

**Wirkprofil im seelisch-geistigen Bereich:**

Für die Wirkungen von *Alchemilla vulgaris* im seelisch-geistigen Bereich von zentraler Bedeutung ist ihre Signatur und Symbolik, wo die Pflanze vor allem die Themen Schutz, Geborgenheit, Weiblichkeit und Mütterlichkeit anspricht. So hilft die Essenz besonders dann, wenn ein starkes Gefühl der Schutzlosigkeit vorhanden ist und man sich nach emotionaler Geborgenheit sehnt. Gleichzeitig besteht jedoch das Problem, das Weibliche in der eigenen Psyche anzunehmen – gerade auch bei Männern, die sich betont rational, nüchtern und emotionslos geben. Diese Abwehr des weiblichen Seelenanteils kann dann Ursache vieler Störungen, auch psychosomatischer, sein. Oft steckt hinter einer solch harten Fassade die Angst vor emotionaler Verletzung, woraus eine Distanzierung gegenüber der Aussenwelt entstehen kann. Die Menschen erscheinen der Umwelt gegenüber zurückhaltend und unnahbar. *Alchemilla vulgaris* kann (Frauen wie Männern) den Impuls geben, das Weiche und Verletzliche der eigenen Seele anzuerkennen und es nicht hinter einer emotionalen Mauer zu verstecken.

**Transformationsziele:**

- Im persönlichen Leben Schutz und Geborgenheit finden können.
- Das Weibliche und Weiche in der eigenen Psyche anerkennen.
- Sich den Mitmenschen gegenüber offen und aufgeschlossen verhalten.