Chrischta Ganz

Vergessene Mittel aus der Hausapotheke und vom Wegesrand für die Frauenheilkunde

Einheimische Heilpflanzen wurden seit jeher in der Frauenheilkunde verwendet. Die Frauenheilkunde ist mit dem Wissen von Hebammen und Kräuterfrauen direkt mit der Volks- und Erfahrungsheilkunde verbunden. Viele Heilpflanzen, die in früheren Zeiten breit und erfolgreich eingesetzt und dann mit dem Erstarken der Schulmedizin belächelt und abgewertet wurden, werden in der naturheilkundlichen Praxis nach wie vor erfolgreich für die Anliegen der Frauen eingesetzt. Unterdessen wurden einige der typischen Frauenpflanzen untersucht – einiges konnte belegt und wissenschaftlich erklärt werden, viele Wirkaspekte entziehen sich jedoch nach wie vor der medizinischen Forschung. Nichtsdestotrotz werden sie in der Komplementärmedizin gerne und häufig eingesetzt, ganz nach dem alten Grundsatz: «Wer heilt, hat recht.»

Hebammen, weise Frauen und Kräuterfrauen waren seit jeher die Hüter des alten, überlieferten Wissens der Heilpflanzen. Ursel Bühring schreibt dazu:

«Sie erschlossen sich die Kräfte der Natur durch ein intimes Naturverständnis, genaues Beobachten, Intuition und Erfahrung und gaben dieses Wissen über die Jahrtausende mündlich weiter. Deshalb gilt der Einsatz von Pflanzen in der Frauenheilkunde als etwas ganz Selbstverständliches, auch wenn die Phytopharmaka im 20. Jahrhundert in der sogenannten Schulmedizin aufgrund leicht verfügbarer Hormone und fehlender moderner klinischer Studien in eine Nische verdrängt wurden. Doch jüngste Studien experimenteller und klinischer Art zeigen, dass pflanzliche Gynäkologika zu Unrecht an Bedeutung verloren haben. Sie stellen

Abb. 1. Ihren deutschen Namen Frauenmantel verdankt die Heilpflanze ihrer Blattform.

auch nach dem heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand eine rationale Alternative in der Gynäkologie dar – nicht nur weil die Nebenwirkungen gering sind» [1].

Ein wichtiger Aspekt, der unabhängig von den verwendeten Heilmitteln in der schulmedizinischen Gynäkologie nicht beachtet wird, ist die Tatsache, dass die Frau aufgrund des weiblichen Zyklus als rhythmisches Wesen gilt – Rhythmus ist deshalb ein wichtiger Grundpfeiler in der naturheilkundlichen Therapie [2]. Die Frau ist (in viel stärkerem Ausmass als der Mann) mit den natürlichen Rhythmen verbunden. Daraus ergibt sich für die ganzheitliche Therapie in der Frauenheilkunde immer auch die Frage nach den Rhythmen und Zyklen im Alltag der betroffenen Frau. So werden zur Optimierung des Rhythmus sowohl Heilpflanzen mit rhythmisierender Wirkung wie auch Massnahmen aus

der Ordnungslehre zur Wiedererlangung eines natürlichen Lebensrhythmus eingesetzt (Kasten 1).

Nachfolgend werden vier bewährte Frauenpflanzen vorgestellt, die vor unserer Haustür, in unseren Wäldern und auf unseren Wiesen wachsen und sich in der Praxis der Autorin bewährt haben.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*, auch *Alchemilla xanthochlora*) [1–8]

Der Frauenmantel, die wichtigste Heilpflanze in der Frauenheilkunde, ist ein einheimisches Rosengewächs (Rosaceae), das in Mittel- und Nordeuropa, Asien und Nordamerika in Gärten, an Wegrändern und auf feuchten Wiesen häufig anzutreffen ist. Ihren deutschen Namen verdankt die Heilpflanze ihrem Blatt (Abb. 1):

Kasten 1. Ordnungslehre (modifizierter Auszug aus [2])

Unter Ordnungslehre versteht man eine bewusste und natürliche Lebensführung. Das Ziel ist, die Selbst-Ordnungskräfte und Selbstheilungskräfte des Organismus in allen Lebensbereichen frei zu setzen, zu ordnen und zu stärken. Die Ordnungslehre ist eine strukturierte Anweisung für eine ausgewogene Lebensweise in regelmässigem Rhythmus und im Einklang mit der Natur.

Der Begriff Ordnungslehre, weitergeführt aus dem hippokratischen Begriff «*diaita*», taucht zum ersten Mal bei den vorsokratischen Philosophen auf. *Diaita* kann mit «Lebensführung» übersetzt werden und wird nicht wie heute üblich auf die Ernährung (Diät) beschränkt. *Diaita* beschreibt die Gestaltung sämtlicher Lebensbereiche. Es geht dabei um eine Erziehung des Menschen, dass er einen gesunden und natürlichen Lebensstil wählt. Die Ordnungslehre benennt Prinzipien für eine massvolle Form der gesamten Lebensführung (die auch die Ernährung miteinschliesst) und umfasst alles, was zur Harmonisierung der Lebensgestaltung beiträgt. Die Elemente der Ordnungslehre werden je nach Begründer anders formuliert und zusammengestellt. Allen gemeinsam ist der Grundgedanke, dass durch das Schaffen von Ordnung im Leben ein Gleichgewicht erreicht werden kann, das Gesundheit und Wohlbefinden ermöglicht, erhält oder wieder herstellt, und ist damit eine wichtige Grundlage für die salutogenetischen Kräfte im Menschen. Die Massnahmen betreffen alle Lebensbereiche wie Bewegung, Einflüsse von Licht, Luft und Wärme, Ernährung, Essenszeiten, Art und Menge der Nahrungsmittel, alle rhythmischen Lebensaspekte wie ein ausgewogener Wechsel zwischen Schlaf und Aktivität, Arbeit und Freizeit, eine sinnstiftende Lebensgestaltung, soziale Kontakte, Sexualität, Massnahmen für das seelische und geistige Wohlbefinden usw.

Neben Mass-Halten und Selbstdisziplin ist der Rhythmus das wichtigste Prinzip der Ordnungslehre. Gerade in Zeiten, in denen sich der Mensch durch moderne Lebensformen immer mehr von den natürlichen Rhythmen entfernt, gewinnt eine bewusste Gestaltung des Alltags an Bedeutung. Ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Regeneration schliesst alle Lebensbereiche ein, so beispielsweise Schlafen–Wachen, Arbeit–Freizeit, die natürlichen Rhythmen wie der Wechsel der Jahreszeiten und von Hell und Dunkel wie auch der weibliche Zyklus.

Historische Bezüge und Begriffe zur Ordnungslehre:

- Hippokrates sieht die Aufgabe der Diätetik im Ausgleich und in der Harmonisierung des Säftesystems im Sinne einer Eukrasie.
- Galen beschreibt sechs *Res non naturales* (Licht–Luft, Ernährung, Arbeit–Ruhe, Schlaf–Wachen, Absonderung–Ausscheidung, Anregung des Gemütes).
- Im Mittelalter werden Regeln zur Lebensordnung als Gesundheitslehren bekannt und publiziert, die sogenannten «Regimen sanitatis».
- Hildegard von Bingen fasst die sechs goldenen Lebensregeln (Heilmittel aus der Natur, massvolle und ausgewogene Ernährung, Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachen, Ausleitverfahren, seelische Gesundheit).
- Hufeland bezeichnet seine Lebensregeln als Makrobiotik und beschreibt sie in seinem Buch «Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern».
- Kneipp nennt fünf Säulen für die Harmonie von Körper, Seele und Geist (Ernährungslehre, Heilpflanzenkunde, Wasserheilkunde, Bewegungstherapie, Ordnungslehre).
- Bircher-Benner fasst sein Werk «Die Ordnungsgesetze des Lebens».

Das Blatt erinnert in seiner Form an einen Mantel, wie ihn die Frauen im Mittelalter trugen – heute würden wir es Pelerine oder Cape nennen. Die Blattform zeigt den Signaturenkundigen den Bezug zum weiblichen, aufnehmenden Prinzip.

Ein spannender Effekt ist die Guttation, die den Grund für den typischen «Tautropfen» im Blatt darstellt. Der Tropfen entsteht allerdings nicht aus Tau, sondern ist eine Pflanzenwasser-Absonderung der Drüsen am Blattrand, die sich dann in der Mitte des Blattes als Tropfen sammelt. Diese Tauperle funkelt wie ein Edelstein in der Sonne und ruht auch dann noch im Frauenmantelblatt, wenn die Sonne den Tau auf den anderen Pflanzen längst getrocknet hat. Dieses Auschwitzen des Pflanzenwassers wird in der Signaturenlehre als Bezug zum Wasserhaushalt gedeutet. Die Alchemisten schätzten dieses «Himmelswasser» und verwendeten es für ihre Elixiere – der botanische Name «Al-

chemilla» geht auf diesen Umstand zurück. Der Guttationstropfen wird oft auch als «Bad der Venus» oder «Elfenbad» bezeichnet und wurde in früheren Zeiten als Schönheitsmittel verwendet.

Margrit Madejsky schreibt über *A. vulgaris*: «Der Frauenmantel ist eine Symbolpflanze für den Mantelschutz und verhilft als solche zu einer besseren Abgrenzung. Das Wesen dieser Pflanze ist es, das Frausein in all seinen Facetten zu erleichtern, die Hormone auszugleichen, die Gebärmutter zu kräftigen und die Leibesfrucht zu bewahren» [2].

Volksheilkundliche Namen sind Muttergotteskraut, Sinau, Sintau, Mutterkraut, Taubecher, Taurose, Tränenschön, Alchemistenkraut, Weiberkitel, Allerfrauenheil, Marienmantel, Venusmantel und viele andere mehr.

Das Kräutlein treibt ein rundes Blatt
Wie keines ringsherum es hat.
Mit zierlich eingekerbtem Rand
ist für den Tau es angespannt,

recht als ein Schälchen hingestellt
in welches Perl auf Perle fällt.
So hebt es auf des Himmels Tau,
der niedersinkt auf Flur und Au,
manch Elfein gegen Morgen kommt,
das dürstet, dem zu trinken frommt,
schöpft aus dem Schüsselchen und spricht:
Ein besseres Labsal gibt es nicht.
(Johannes Trojan [1])

Der Frauenmantel mit seinen unscheinbaren Blüten, die für Rosengewächse eher untypisch sind (Abb. 2), gilt seit jeher in der Frauenheilkunde als «Allesheilerin unter den Frauenkräutern». Die Heilpflanze scheint ihre Kräfte nicht für die Blütenbildung, sondern für ihre grosse, innere Heilkraft einzusetzen. In der Schulmedizin ist *A. vulgaris* aufgrund fehlender klinischer Erfahrungsberichte von der Kommission E nicht für die Gynäkologie vorgesehen. Die Kommission E deklariert für *A. vulgaris* lediglich leichte unspezifische Durchfallerkrankungen – eine Indikation, die auf die Gerbstoffe, die in Rosengewächsen enthalten sind, zurückzuführen ist.

Unabhängig davon wird der Frauenmantel aber bis heute in der naturheilkundlichen Therapie verwendet. So empfahl beispielsweise Kräuterpfarrer Künzle allen Frauen im Wochenbett für 10 Tage und allen schwangeren Frauen täglich Frauenmanteltee, «weil er selbst unter schwierigen Umständen eine leichte Geburt und ein gesundes Kind bringt» [1].

A. vulgaris wirkt auf den gesamten weiblichen Organismus ausgleichend, regulierend, rhythmisierend und schützend (eben wie ein Schutzmantel). Wichtigste Indikationen sind:

- Menstruationsbeschwerden aller Art. Man geht heute davon aus, dass die leicht krampflösende Wirkung auf die gestagene Wirkung zurückzuführen ist (bewährt vor allem in der prophylaktischen Anwendung).
- Gelbkörperschwäche (eine der häufigsten Ursachen bei Unfruchtbarkeit der Frau).
- Zur hormonellen Regulation (Gestagen-artige Wirkung): In der ersten Zyklushälfte Anregung des Eisprungs, Förderung der Hingabefähigkeit und Verbesserung der Empfängnis. In der zweiten Zyklushälfte Regulation der Gelbkörperhormone, Harmonisierung von prämenstruellen Stimmungsschwankungen und Vorbeugung von Menstruationsbeschwerden.
- Prämenstruelles Syndrom.
- Hypermenorrhö.
- Weissfluss.
- Als Adjuvans bei Zysten und Myomen (aufgrund der Regulation des Hormonhaushaltes).
- Geburtsheilkunde: Kräftigt die Gebärmutter vor und nach der Geburt, stärkt das Bindegewebe, beugt Geburtsblutungen und Wochenflussstau vor, beschleunigt die Rückbildung der Gebärmutter, unterstützt die Wundheilung nach der Geburt, fördert die Milchbildung und schützt vor Brustdrüsenentzündungen. In der Erfahrungsheilkunde wird Frauenmantel auch bei Neigung zu Fehlgeburten ein-

Abb. 2. Die Blüte des Frauenmantels ist unscheinbar.

gesetzt. Möglicherweise geht dieser Effekt auf die Salicylsäure zurück, die in kleinen Dosen die Durchblutung der Plazenta verbessert.

- Wechseljahrsbeschwerden.
- Kommission E: Unspezifische Durchfallerkrankungen (und leichte Magen-Darm-Katarrhe).
- Äusserliche Anwendung: Zur Wundbehandlung, bei Akne (falls hormonell bedingt, nicht nur äusserlich, sondern auch als orale Gabe), bei Brustentzündungen, für Scheidenspülungen bei Ausfluss, bei mikrobiellen Verschiebungen der Vaginalflora, bei Vaginalmykose, als Gurgelmittel bei Mundschleimhautentzündungen und Angina.

Heute bekannte Inhaltsstoffe sind 6–8% Gerbstoffe (Agrimoniin), Bitterstoffe, Phytosterine, Flavonoide, Carotinoide, Chlorophyll, Leukozyanidine sowie wenig ätherisches Öl, Salicylsäure und Kieselsäure.

Gegenanzeigen sind keine bekannt. Als Nebenwirkung kann bei empfindlichen Frauen und übermässigem Tee-genuss eine leichte obstipative Wirkung auftreten.

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) gilt der Frauenmantel als neutral bis warm 1° und trocken 1–2°. Er «optimiert die Säfte», indem er wärmeregulierend, trocknend, adstringierend und stärkend auf die Genitalfunktionen wirkt. Alchemilla reguliert das Sanguisprinzip und kühlt überhitztes Sanguis (vor allem im Unterleib), kräftigt die Sexualorga-

ne (in milder Dosis auch bei Männern) und vermindert die Sekretion der Haut und Schleimhaut («stillt die Flüsse»).

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) [1, 3–8]

Die Schafgarbe (Abb. 3) aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae), auch Tausendblättchen, Augenbraue der Venus (*Supercilium veneris*, wegen der Blattform: «millefolium»), Jungfrauenkraut, Achilleskraut, Bauchwehkraut, Frauenkraut, Frauendank und Blutstillkraut genannt, wird neben ihren Einsatzgebieten Leber-Gallen-Trakt, Wundheilung und Herz-Kreislauf-System durch ihr Wirkprinzip der Harmonisierung auch in der Frauenheilkunde eingesetzt, wie der alte Spruch «Schafgarb im Leib tut wohl jedem Weib» besagt. Schafgarbe wirkt spasmolytisch, keimhemmend, menstruationsblutungsregulierend, blutreinigend und entzündungshemmend. Sie fördert eine zu geringe und hemmt eine zu starke Menstruationsblutung, durchwärmt die Beckenorgane und lindert Menstruationskrämpfe. Sitzbäder mit Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*) bewähren sich bei Menstruationsbeschwerden und bei durch Antibiotika und fungizide Mittel geschädigter Vaginalflora (Kasten 2).

Die Schafgarbe ist in der Frauenheilkunde ein Spezifikum bei hellro-

Abb. 3. Das Wirkprinzip der Schafgarbe ist Harmonisierung.

Abb. 4. Der Storchenschnabel wird zur Verbesserung der Empfängnisbereitschaft eingesetzt.

ten Menstruationsblutungen, klimakterischen Blutungen, funktionellen Gebärmutterblutungen und Blutungen von Spiralträgerinnen.

Inhaltstoffe sind ätherisches Öl (mit Proazulen, 1,8-Cineol), Bitterstoffe, Caffeoylchinasäure, Gerbstoffe und Flavonoide.

In der TEN wird *A. millefolium* als säfteoptimierend (kochungsfördernd, wärmend, tonisierend, verdünnend, Verminderung zäher Feuchtigkeit), als sätebewegend (venentonisierend, blutzyklulationsanregend) und säteableitend (übermässige Gelbgalle und gelbgallige Schärfe) beschrieben.

Ihr Name «Achillea» geht auf die griechische Mythologie zurück: Achilles soll von Cheiron, dem heilkundigen Zentaur, mit Schafgarbenkraut behandelt worden sein.

Stinkender Storchenschnabel (*Geranium robertianum*) [1, 3–8]

G. robertianum, auch Ruprechtskraut, Stinkender Ruprecht, Kindsmacher, Gottesgnadenkraut, Himmelsbrot oder Kopfwehlblüemli genannt, ist eine ein- bis zweijährige, krautige Pflanze aus der Familie der Storchenschnabelgewächse (Geraniaceae), die in Europa, Asien und Nordamerika in

Wäldern, an Mauern und Wiesenrändern sowie auf Schutthäufen heimisch ist. *G. robertianum* ist in der Naturheilkunde seit jeher als Förderin der Empfängnisbereitschaft bekannt («Kindsmacher»). Neben der wundheilenden, immunsteigernden und lymphflussfördernden Eigenschaften erleichtert die Heilpflanze die Empfängnis bei ungewollter Kinderlosigkeit der Frau. Ihr Name «Storchenschnabel» bezieht sich auf die Form der geschlossenen Blütenköpfe, die wie ein Storchkopf mit Schnabel aussehen (Abb. 4). Der eigentümliche Geruch des Stinkenden Storchenschnabels erinnert an menschlichen Schweiß und enthält Sexualhormon-ähnliche Stoffe.

Man vermutet heute, dass die entgiftende Wirkung von *G. robertianum* Grund für die Verbesserung der Empfängnisbereitschaft ist. In der TEN stehen die säfteoptimierenden (wärmen, feuchtigkeitszerteilenden) und sätebewegenden (Feuchtigkeit, Lymph-

flüssigkeit) Wirkungen im Vordergrund. Roger Kalbermatten beschreibt das Wirkprinzip des Storchenschnabels mit «Ziehen, Reinigen, Entgiften, Lymphe, Lösen von Schockzuständen» [6]. Diese Entgiftung bezieht sich sowohl auf stoffliche Aspekte wie Stoffwechselprodukte, Schwermetalle und andere Noxen als auch auf energetische Aspekte, wie man ihnen bei der Überwindung seelischer Traumata begegnet.

Inhaltstoffe sind Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle und Bitterstoffe.

Himbeere (*Rubus idaeus*) [1, 3–9]

Wer kennt ihn nicht, den Himbeerstrauch mit seinen wohlschmeckenden Beeren, der in unserer Klimazone weit verbreitet ist – sowohl kultiviert in den Gärten als auch wildwachsend in unseren Wäldern. Wie der Frauenmantel gehört auch die Himbeere zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Der Himbeerstrauch schenkt uns nicht nur seine Beeren, sondern mit seinen Blättern auch eine wichtige Heilpflanze in der traditionellen Frauenheilkunde (Abb. 5).

In der Geburtshilfswissenschaft werden die Blätter (*Rubi idaei folium*) als Dammschnittprophylaxe verwendet,

Kasten 2. Sitzbad mit Schafgarbenkraut [1, 10]

100 g Schafgarbenkraut mit 1–2 l heissem Wasser übergossen, 20 min zugedeckt ziehen lassen, abgessen und dem Badewasser zugeben, 20 min baden (die Nierengegend sollte unterhalb und die Herzgegend oberhalb des Wasserspiegels sein), danach 1 h nachruhen.

Abb. 5. Himbeerblätter kräftigen die Gebärmutter.

Abb. 6. Die Himbeerknospe ist *das* Frauenmittel der Gemmotherapie.

da Himbeerblätter die Gebärmutter und das Bindegewebe kräftigen, die Muskulatur im Unterleib lockern und damit den Geburtsverlauf positiv beeinflussen. Idealerweise werden Himbeerblätter als Bestandteil eines Schwangerschaftstees (ca. 10–20% der Mischung) und ab 4 Wochen vor dem Geburtstermin als Monodroge (ebenfalls als Tee verabreicht) eingesetzt. Inhaltsstoffe der Himbeerblätter sind Gerbstoffe und Flavonoide. Der Wirkmechanismus ist bis heute nicht erforscht – Erfahrungen aus der Geburtsheilkunde bestätigen aber die Wirkung.

Auch die Knospe (Abb. 6) wird in der Frauenheilkunde verwendet; idealerweise als Gemmomazerat (Glycerin-Alkohol-Auszug). Das Gemmomazerat der Himbeerknospe ist (ähnlich wie der Frauenmantel in der klassischen Phytotherapie) die wichtigste Frauenknospe der Gemmotherapie. Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Harze, Flavonoide, Polysaccharide, organische Säuren, die Vitamine C, B1, B2 und D, Beta-Carotin, Fragrin und Enzyme. Es wirkt regulierend auf die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse der Frau und entkrampft den Uterus. Bewährte Einsatzgebiete sind:

- Progesteron-Mangel.
- Als Östrogenstimulans bei Östrogenmangel.
- Verspätete Menarche.
- Dysmenorrhö, Hypermenorrhö, Amenorrhö, Zwischenblutungen.
- Prämenstruelles Syndrom.
- Verfrühte Menopause, klimakterische und postmenopausale Beschwerden.
- Libidoschwäche der Frau.
- Entzündungen der weiblichen Genitalien.
- Psychische Befindlichkeitsstörungen, die mit dem Menstruationszyklus zusammenhängen.

Literatur

- 1 Bühring U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunden. Stuttgart, Haug, 2014.
- 2 Raimann C, Ganz C, Garvelmann F, Bertschi-Stahl HD, Fehr-Streule R: Grundlagen der traditionellen europäischen Naturheilkunde. Schiedlberg, Bacopa, 2012.
- 3 Madejsky M: Lexikon der Frauenkräuter. Baden/München, AT, 2010.
- 4 Garvelmann F, Raimann C: Humoralmedizinische Praxis. Schiedlberg, Bacopa, 2016.
- 5 Künzle J: Das grosse Kräuter-Heilbuch. Olten, Otto Walter, 1945.
- 6 Bühring U: Alles über Heilpflanzen. Stuttgart, Ulmer, 2011.
- 7 Kalbermatten R: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Aarau, AT, 2002.
- 8 Treben M: Heilkräuter aus dem Garten Gottes. München, Heyne, 1986.
- 9 Ganz C, Hutter L: Gemmotherapie, Knospen in der Naturheilkunde. Baden, AT, 2015.
- 10 Fischer H: Frauenheilkunde. München, Nymphenburger, 2004.