



# **Wildpflanzen für Mädchen und Frauen**

**Wanderung auf dem**

**Naturerlebnisweg**

**am 27.06.2020**

**und**

**11.07.2020**

# 1. Pflanzensteckbriefe

## Beifuß – *Artemisa vulgaris* (Familie der Korbblütengewächse)

**Vorkommen:** Nordamerika, Asien und Europa

Wächst an Wegrändern, Steinbrüchen, Flussufern auf öden, kargen Böden;

**Aussehen:** wird bis zu 2 m hoch, dunkelgrüne Blätter, auf Unterseite silbergrau filzig, Blüten klein, graugelb, Blüte von Juli bis September

**Ernte:** von Juli bis September, heilkräftig ist die ganze blühende Pflanze

**Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl mit Cineol und Abstinthol, Azulen, Kampfer, wenig Thujon, Gerbstoffe, Inulin, Eiweiß, Harz, bitteres Alkaloid, reicher Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und pflanzlichen Hormonen

**Wirkung:** Frauenheilkraut! Wirkt wärmend und entkrampfend auf Gebärmutter und Unterleibsorgane, reguliert Monatsblutung; erhöht Gallenfluss.

Aufguss entspannend als Fußbad;

Öl für Fußmassagen, Massieren von Rücken- Nierengegend und Wirbelsäule aktiviert zentrales Nervensystem.

### **Traditionelle Heilpflanze:**

„Artemisa“ = von griechischen Göttin und Geburtshelferin Artemis abgeleitet;

Germanen: Mugwurz = Machtwurz, gegen Schwindsucht, Nervenleiden, Hämorrhoiden; Leber, Nieren, Augen, Wurzeln gegen Epilepsie;

im alten Rom: Beifußblätter in Sandalen, um Füße vor Übermüdung zu schützen;

Indianer Nordamerikas benutzten Beifuß und Rainfarn in Schwitzhütten, um Geister fernzuhalten;

Chinesische Medizin: Moxazigarren aus Beifuß sehr entspannend;

Deutschland: desinfizierend zum Schutz der Tiere im Stall, hält Insekten fern, reinigt Luft;

alter Brauch zur Sommersonnwende: Kränze aus Beifuß für Menschen und Tiere; mit Gürtel aus Beifuß um das Feuer tanzen und anschließend verbrennen schützt vor Krankheiten.

## Weißer Taubnessel – *Lamium album* (Familie der Lippenblütler)

**Vorkommen:** Europa und Asien

an Hecken, Zäunen, auf Wiesen, feuchte Gräben und an Wegrändern;

**Aussehen:** sieht Brennnessel ähnlich, aber brennt nicht; weichbehaarte herzförmige, am Rand gesägte Blätter, hohle vierkantige Stängel, bis 50 cm hoch, rein weiße Lippenblüten (duften nach Honignektar).

**Ernte:** von Frühling bis Herbst; heilkräftig sind alle oberirdischen Teile, die ganze blühende Pflanze (blüht im Herbst ein zweites Mal)

**Inhaltsstoffe:** Mineralsalz, Spurenelemente, Gerb- und Schleimstoffe, wenig ätherische Öle, Saponine, Flavonoide, Glykoside, Zucker, wenig Bitterstoffe, Inulin, Alkaloide, pflanzliche Hormone

**Wirkung/Anwendung:** hilft bei Frauenleiden: Weißfluss und unregelmäßige oder zu schwache Regelblutungen, wirkt stark reinigend, klärend („weißer Engel“) und regenerierend;

Linderung von Beschwerden bei Krampfadern, Schuppenflechte und chronischen Ekzemen.

## Frauenmantel – *Alchemilla vulgaris* (Familie der Rosengewächse)

**Vorkommen:** Mitteleuropa

in Wiesen, lichtem Gebüsch, Wälder, feuchte Gräben und Wegränder

**Aussehen:** runde, fächerartig gefaltete, lappige Blätter, am Rand gezähnt, kleine Blüten knäuelartig, gelblich grün und voller Honig. Blütrieb bis 50 cm lang

**Ernte:** Frühling bis Herbst, heilkräftig ist die ganze Pflanze, früher wurde oft die Wurzel verwendet

**Inhaltsstoffe:** wenige ätherische Öle, Gerbstoffe, Linolsäure, Lecitin, Vitamin C, Phosphate, Saponine, Flavonoide, Inulin, Salicylsäure in Spuren, Tannine, pflanzliche Hormone

**Wirkung/Anwendung:** Inhaltsstoffe tonisieren den Uterus und stabilisieren den Hormonhaushalt, bei zu starker Monatsblutung und bei Wechseljahre Beschwerden;  
Öl gegen trockene, schuppige Haut; während der Schwangerschaft zum Einreiben.

**Traditionelle Heilpflanze:** Volksmund nannte ihn Schutzmantel oder Heilcape, Marienmantel oder aller Frauen Heil;

Mittelalter: Zauberkraut „Alchemilla“ oder „Tränenschön“

Germanen: heilige Pflanze der Freya, Göttin der Liebe und der Heilkunde;

Schweizer Kräuterpfarer Künzli: zwei Drittel aller Frauen OP würden bei frühzeitiger Anwendung überflüssig - heilt Unterleibsentzündungen, Eiterungen, Fieber...

## Schafgarbe – *Achillea millefolium* (Familie der Korbblüten-Gewächse)

**Vorkommen:** ganze nördliche Halbkugel

sonnige Plätze an Feld, Wald und Straßenrändern und auf trockenen Wiesen

**Aussehen:** etwa 20 bis 50 cm hoher Wuchs, Blätter vielspaltig feingliedrig, rispige Scheinbolde strahlend weiß oder zartrosa, kleine Blütenköpfchen

**Ernte:** alle grünen Blätter von Frühling bis Herbst, Blüten im Sommer, Wurzel im Spätherbst

**Inhaltsstoffe:** Chlorophyll, Nährsalze, Inulin, Vitamin C, Kieselsäure, Kalium, Phosphor, Schwefel, Bitterstoff Achillein, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, ätherisches Öl und pflanzliche Hormone

**Wirkung/Anwendung:** regulierend auf Funktionsstörungen weiblicher Geschlechtsorgane und des gesamten Drüsensystems, der Verdauung und des Stoffwechsels. Ausgleich von Säuren und Basen, Beruhigung von Krämpfen.

**Traditionelle Heilpflanze:** „Gottesgarbe“ und „Soldatenkraut“ genannt, - stillte und desinfizierte blutende Wunden, so dass die Wunde sich zusammen zog und heilte.

China: Spitze in der Frauenheilkunde (auch heute)

griechische Mythologie: Achilles heilt König von Mysien mit der Pflanze, daher der Name „Achillea“

## Rotklee - *Trifolium pratense* (Familie der Hülsenfrüchtler)

**Vorkommen:** Europa bis Mittelasien

in Fettwiesen, auf Feldern und in lichten Wäldern,

**Aussehen:** krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 15 bis 80 Zentimeter erreicht. Der aufrechte oder aufsteigende Stängel ist kahl bis dicht angedrückt behaart; rote bis rosa Blüte mit bis zu 100 Blütenblättern, Blütenstand mit bis zu 2 cm Durchmesser

**Inhaltsstoffe:** Isoflavone, ätherisches Öl mit Methylsalicylat und Eugenol, Gerbstoffe

**Wirkung/Anwendung:** Tee , Auflagen und Umschläge

- Haut:** mildert Falten, verbessert das Hautbild, Ekzeme, Akne und andere Hautkrankheiten. Die Gerbstoffe dieser Heilpflanze helfen allgemein bei Entzündungen,
- Atemwegserkrankungen:** Husten und Bronchitis, Schleimhautentzündungen
- Verdauungsorgane:** Leber und Galle, bei Durchfall und Verstopfung.
- Frauenleiden:** bei Östrogenmangel und bei Wechseljahresbeschwerden
- Chronische Angstzustände:** beruhigt Nerven, wirkt bei Schlaflosigkeit
- Blutreinigung:** Tee und die frischen Blüten zwischendurch gegessen
- Rheuma und Gicht:** Umschläge oder Auflagen aus starkem Rotklee tee

## Rainfarn – *Tanacetum vulgare* (Familie der Korbblüten – Gewächse)

**Vorkommen:** häufig in Europa und Asien,

feuchte, nährstoffreiche Böden, Feld-,Wald-,und Wiesenränder, liches Gebüsch, sonnige Plätze

**Aussehen:** bis eineinhalb Meter hoch, farnähnlich gefiederte Blätter, doldig angeordnete gelbe, knopfartige Blütenköpfe

**Ernte:** Blätter von Frühling bis Herbst, ganze Pflanze mit Blüten von Juli bis September

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle: bis 70 % Thujon, Kampfer, viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Chlorophyll, Bitterstoffe, Inulin, Gerbstoffe, pflanzliche Hormone

**Wirkung/Anwendung:**

**Achtung! Gift-Heil-Pflanze, nur in Spuren verwenden, nicht in Schwangerschaft!!!**

Wirkt anregend, harntreibend, krampflösend, tonisierend, menstruationsfördernd;

Mittel gegen Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Magenkrämpfe, Hämorrhoiden, Rheuma, Gicht, Verstauchung, Krampfadern, Furunkel, Hautreizungen, Insekten;

Thujon (ätherisches Öl) gegen Geschwulst Bildung, Warzen, Darmparasiten, Pilzinfektion, Blasenentzündung, Rheuma

Kampfer: wirkt schon in Spuren durchblutungsfördernd, keimtötend, entzündungshemmend; reich an Mineralstoffen, Spurenelementen , Chlorophyll und pflanzlichen Hormonen

**Traditionelle Heilpflanze:**

chinesische und indische Medizin

Hildegard von Bingen: gegen Darmparasiten, Würmer, Pilzinfektionen, Gebärmutterleiden, Blasen-, Nervenschmerzen

Indianer: Schutz vor Dämonen

Mittelalter: Blätter wurden in Eierkuchenteig und Heilbrotten mit gebacken- sollten Krankheiten vorbeugen

England: getestet in Kliniken- Erfolge bei Migräne und Depressionen

Deutschland: in Tierställen zum Reinigen der Luft, gegen Parasiten

## 2. Anwenden der Zauberpflanzen

Weißer Taubnessel, Schafgarbe, Frauenmantel, Beifuß und Rainfarn

### 1. Tee

**Die Pflanzen nicht länger als 4- 6 Wochen an einem Stück anwenden**

**Zubereitung:**

½ l Wasser, 2 gehäufte Teelöffel getrocknete Pflanzenteile (Blüten, Stängel und Blätter) oder die drei- bis vierfache Menge zerkleinerte frische Pflanzenteile.

Aufbrühen, 10 Min. ziehen lassen.

### 2. Universelles Wundergetränk mit Leinsamen:

= hervorragendes, heilmachendes und gesunderhaltendes Mittel für alle weiblichen Wesen! Der schützend einhüllende Schleim ist in unserem Genitalbereich von spürbarer Wirkung, auch bei Nieren- Blasen- und Harnwegserkrankungen.

**Zubereitung:**

1l Wasser mit 1 bis 2 Esslöffeln ungeschrotetem Leinsamen 10 bis 15 Min. köcheln lassen (sämige Konsistenz), absieben und zwei Esslöffel getrocknete oder die doppelte Menge frischer Zauberpflanzen dazugeben, nach Bedarf etwas Honig oder Zitronensaft unterrühren. Warm trinken!

### 3. Tinktur

**Zubereitung:**

Ein durchsichtiges Glas wird zu 3/4 mit zerkleinerten Pflanzenteilen gefüllt, mit 40 prozentigem Alkohol aufgefüllt und gut verschlossen etwa drei bis vier Wochen in die Sonne gestellt. Alle zwei Tage durchschütteln. Dann durch ein Tuch abfiltern.

Lichtgeschützt aufbewahren.

Einnahme: einen TL in Tee oder Wasser, kurmäßig anwenden

### 4. Essig

**Zubereitung:**

Naturreinen Apfelessig in ein Glas füllen, eine Hand voll frische zerkleinerte Zauberpflanzenteile hinzugeben. Gut verschlossen 10 bis 14 Tage in die Sonne stellen und dann abfiltern.

Dunkel aufbewahren.

Einnahme: einen EL in heißes Wasser oder Kräutertee geben, kurmäßig anwenden

### 5. Wein

**Zubereitung:**

In ½ l Apfelwein ein bis zwei EL getrocknete oder vier EL frische Kräuter ansetzen. Etwa nach einer Woche abfiltern. Etwas Honig zugeben.

Einnahme: 8 bis 14 Tage lang teelöffelweise (möglichst gut eingespeichelt und unverdünnt)

## **6. Wohlfühl - Kissen mit Zauberpflanzen**

### **Herstellung:**

Beifuß, Rainfarn und Schafgarbe kurz vor dem Aufblühen und während der Blütezeit ernten. Vor Sonne geschützt im Haus lufttrocknen. Kissenhülle (30 mal 40 cm) mit 250 bis 300g getrockneter Pflanzen füllen. Naturbelassene Baumwolle, Leinen oder Naturseide sind gute Materialien für den Kissenbezug.

### **Anwendung:**

Die ätherischen Öle sollen durch die Körperwärme aktiviert werden. Dazu Kissen dort auflegen, wo es gut tut (Bauch, Schulter, Nieren....) und warm zudecken.

Seine heilenden Kräfte behält das ZauberKissen von einer Saison bis zur nächsten.

### **Wirkung:**

Die ätherischen Öle haben keimtötende, antibakteriell und antiviral wirkende Heilkräfte. Über den Kontakt mit unserer Haut wirken diese auch auf die inneren Organe. Fördert Entspannung, Einschlafen und Tiefschlafen in der Nacht.

### **Nebenwirkungen unserer Zauberpflanzen**

Bei Frauenmantel und Taubnessel sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Schafgarbe kann in seltenen Fällen die Lichtsensibilität der Haut erhöhen.

Beifuß ist während einer Schwangerschaft umstritten, bei Pollenallergien im Kräuterkissen nicht angebracht.

Der Rainfarn ist eine Gift-Heil-Pflanze, niemals überdosieren, niemals bei Schwangerschaft!

Rotklee nicht bei hormonabhängigen Tumoren anwenden

## **3. Eigene Hautpflegemittel**

### **Zauberpflanzen Öle**

#### **Zubereitung:**

Flasche zur Hälfte mit frischen Blüten, Stängeln und Blättern einer der Pflanzen füllen.

Basisöl (z.B. Olivenöl, Mandelöl, Sesamöl) zugeben, bis das Gefäß voll ist. Gut verschlossen in der Sonne stehen lassen. (3 bis 14 Tage, je nach Sonneneinstrahlung). Dann abfiltrern und dunkel aufbewahren. Das fertige Öl ist etwa 10 Monate haltbar.

**Anwendung:**

Nach dem Baden auf die noch feuchte Haut auftragen und mit sanft kreisenden Bewegungen einstreichen.

Körper-Peeling: Öl mit Meersalz zu einer Paste rühren, einmassieren in feuchte Haut, warm abduschen und mit kühlerem Guss beenden.

Als Badezusatz Öl mit Sahne (als Emulgator) vermischt und dem einfließenden Badewasser zugeben.

**Wirkung des Frauenmantel- Öls:**

Ganzheitliches Wohlbefinden,

Einreibung mit angewärmtem Öl während der Schwangerschaft, in und nach den Wechseljahren  
Gegen trockene, schuppige oder zu Reizungen neigende Haut

Mit einem Schuss Zitronensaft beruhigt es, fördert die Durchblutung und stärkt den Säuremantel der Haut

Die Öl-Meersalz Dusche aktiviert die Zellteilung der Haut und trägt zur Entgiftung und Entschlackung bei (auch bei Cellulitis)

Innerlich: Zusatz zum „Wundergetränk“

**Wirkung des Schafgarben- Öls**

Ähnlich wie Frauenmantel Öl, besitzt jedoch stärkere krampflösende, blutstillende und tonisierende Eigenschaften

Zum Einreiben bei Schmerzen oder Schweregefühl der Brust vor der Regel.

**Wirkung des Taubnessel- Öls**

Ähnlich wie bei Frauenmantel und Schafgarbe

Hautfunktionsöl

Linderung von Beschwerden bei Krampfadern, Schuppenflechte, chronische Ekzeme

**Wirkung des Beifuß- Öls**

Beifuß -Öl kann als Nerven Öl bezeichnet werden

Massieren von Rücken, Nierengegend und Wirbelsäule soll Tätigkeit des Rückenmarks, des zentralen Nervensystems und den Blutumlauf aktivieren

Beifuß- Öl wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt aus

**Wirkung des Rainfarn- Öls**

Einreibemittel bei Rheuma, Gicht, Gelenk, Knie- und Hüftbeschwerden

Heilung von Wunden, bei irritierter, schorfiger und schuppiger Haut

**Quellen:**

Heilkraft aus dem Klostergarten (M. Josefa Bölinger)

Gesund mit Heilkräutern (Barbara u. Peter Theis)

Das große Handbuch Heilpflanzen (Michel Pierre)

Zauberpflanzen zum Gesundbleiben (Lilo Gaudzun)