Frauenmantel

Alchemilla xanthochlora, syn. A. vulgaris agg; Alchemilla alpina
Liebfrauenmantel, Frauenhilf, Silbermäntelikraut, Alpina-Frauenmantel
(Fam. Rosaceae, Rosengewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Zur Gattung Alchemilla gehören rund 50 einheimische Arten, die teils schwierig zu bestimmen sind und überwiegend in den Alpen vorkommen. Sie zählen zur großen Familie der Rosengewächse, die nicht nur viele Heilkräuter, sondern auch die einheimischen Beerensträucher und Obstbäume umfaßt. Der Name „Frauenmantel“ nimmt Bezug auf die Blattform, die an einen Überwurf-Mantel erinnert. Beim Gemeinen Frauenmantel, einer bis 50 cm hohen Staude, bilden die Blätter am Grund eine Rosette. Sie sind langgestielt und ihre Spreiten bestehen aus 7 bis 9 Lappen, die häufig gefaltet sind. An den Randzähnen befinden sich Wasserspalten (Hydathoden), aus denen in feuchten Nächten Wassertropfen treten (Guttation). Die unauffälligen, gelbgrünen Blüten erscheinen von Frühjahr bis Spätsommer und weisen nur Kelchblätter auf. Sie stehen in Knäulen zusammengedrängt an rispenartigen Blütenständen.

Verwandte Kräuter

Zu den einheimischen Heilkräutern der Gattung *Alchemilla* gehört neben denen der Sammelart *A. vulgaris* mit über 30 Arten in Mitteleuropa vor allem der in den Alpenländern verwendete Alpen-Frauenmantel (*A. alpina*). Die polsterbildende Pflanze wird bis zu 15 cm hoch und trägt an ihren niederliegenden bis aufsteigenden Stengeln Blätter

mit 5 bis 7 fingerförmigen Abschnitten. Wegen der dicht silbrigen Behaarung auf der Blattunterseite wird der Alpen-Frauenmantel volkstümlich auch Silbermäntelikraut genannt. Die kleinen, gelbgrünen Blüten erscheinen in den Sommermonaten.

Nur regionale Bedeutung als Heilpflanze hat der in den Westalpen (Frankreich, Schweiz) vorkommende Verwachsene Silbermantel (*A. conjuncta*).
Der Gewöhnliche Acker-Frauenmantel (*Aphanes arvensis*) gehörte früher ebenfalls zur Gattung *Alchemilla*, wird aber heute der Gattung *Aphanes* zugeordnet, die in Deutschland nur mit zwei Arten vertreten ist. Die graugrüne, meist 5-15 cm hohe Pflanze ist einjährig. Die niederliegenden bis aufrechten Stengel sind reich verzweigt und behaart. An ihnen sitzen kleine (ca. 2 cm lange), meist in drei Lappen mit 2-5 Zipfeln geteilte und behaarte Laubblätter. In den Blattachseln entwickeln sich – umhüllt von den Nebenblättern – vom Frühjahr bis zum Herbst unscheinbare grüne Blüten, die in Knäulen zusammenstehen.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Der Gemeine Frauenmantel *Alchemilla xanthochlora* ist in Europa, Asien und Nordamerika weit verbreitet. Der Alpen-Frauenmantel *Alchemilla alpina* kommt in Nordeuropa und in Gebirgsregionen im westlichen Mittel- und Südeuropa vor. Der Gewöhnliche Acker-Frauenmantel *Aphanes arvensis* ist in Europa, Nordafrika und Nordamerika vom Tiefland bis in höhere Lagen (ca. 500 m) recht häufig.

Standort

Alchemilla xanthochlora gedeiht auf Wiesen, Weiden, an Waldrändern, Gräben und Bachufern und bevorzugt stickstoffhaltige, frische Böden.
Alchemilla alpina wächst in Wiesen und Gebüschen auf Urgestein.
Aphanes arvensis liebt nährstoffreiche, lockere Lehmböden im Ackerland, Garten und in Obstkulturen. Gelegentlich ist das Kraut auch an Wegrändern anzutreffen.

Kultivierung

Die Blätter werden ohne Stiele im Sommer geerntet und – ganz oder zerschnitten – auf einem Tuch ausgebreitet und an einem möglichst schattigen Ort getrocknet. Für

späteren Gebrauch kann man sie in Papiertüten oder in Dosen aufbewahren.

BRAUCHTUM

Schon in antiken Schriften findet man Hinweise auf die Verwendung des Frauenmantels als Heilpflanze. Man wußte um deren blutstillende und narbenbildende Eigenschaft bei inneren und äußeren Verletzungen. Auch in den Überlieferungen aus dem Mittelalter wird Alchemilla erwähnt. Die Alchemisten schrieben der Pflanze Zauberkraft zu. Sie glaubten, daß die bei Sonnenaufgang aufgefangenen Wassertröpfchen – auch als Tränen des Himmels gedeutet – die Schönheit und Fruchtbarkeit der Frau erhalten. Mit der Eigenschaft der aktiven Ausscheidung von Wasser steht der wohl aus dem Altdeutschen stammende Name „Sinau“ (sin = immer, au = Wasser) in Zusammenhang. Das Kraut war der Jungfrau Maria geweiht, glichen doch die gefalteten Blätter den Darstellungen ihres Mantels auf vielen Marienbildern. Dies kommt auch in den volkstümlichen Bezeichnungen „Liebfrauenmantel“ und „Muttergottesmänteli“ zum Ausdruck.

In den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts – z. B. von Paracelsus und Lonicerus – wurde der Frauenmantel als Wundkraut empfohlen, das nicht nur äußere Wunden, sondern auch innere Verletzungen, Brüche und Geschwülste zu heilen vermag. Heilende Wirkung versprach man sich ebenso bei Epilepsie. Der Frauenmantel war aber besonders als Frauenmittel geschätzt. In Form von Tee wurde er gern bei Entzündungen des Unterleibs und der Brustdrüsen sowie bei Menstruationsbeschwerden verabreicht. Aufgüsse aus den Blättern des Frauenmantels wurden nicht nur zur Stärkung des Uterus angewandt, sondern dienten aufgrund der adstringierenden Wirkung auch dazu, die weiblichen Genitalien zu verengen. Viele Frauen täuschten auf diese Weise vor, noch jungfräulich zu sein.

Weitere Verwendung fand der Frauenmantel bei Magen- und Darmkatarrh. Augenentzündungen pflegte man in der Schweiz durch Auflegen von frischen oder gekochten Blättern auf die Augen zu behandeln.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe (Ellagitannine, u. a. Agrimoniin, Pedunculagin) und Flavonoid-Glykoside, daneben Leukocyanidine und Salicylsäure.

Eigenschaften, Wirkungen

Die Pflanze hat eine adstringierende (= zusammenziehende, das Gewebe verdichtende) Wirkung. Die Salicylsäure wirkt desinfizierend und schmerzlindernd.

Warnhinweise

Bei Durchfall, der länger als 3-4 Tage anhält, ist ein Arzt aufzusuchen. Von einer Anwendung während der Schwangerschaft wird vorsichtshalber abgeraten.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Alchemillae herba** und **Alchemillae alpinae herba** (Frauenmantelkraut)

Anwendung vor allem bei leichten, unspezifischen Durchfallerkrankungen und anderen Magen-Darm-Störungen. *Alchemilla alpina* wird eine etwas größere Wirksamkeitals *A. xanthochlora* zugeschrieben.
Frauenmantel dient außerdem zum Gurgeln bei Enzündungen in Mund und Rachen und äußerlich bei Ekzemen. Der Acker-Frauenmantel (*Aphanes arvensis*) wird nur in der Volksmedizin als Heilpflanze bei Nieren- und Blasenbeschwerden verwendet.

Anwendungsart

Verwendet werden die während der Blütezeit gesammelten oberirdischen Teile (vor allem Blätter und Sproßteile) in frischem oder getrocknetem Zustand.
Die zerkleinerten Pflanzenteile werden als Aufguß zum Einnehmen zubereitet.
Als mittlere Tagesdosis werden 5-10 g Droge empfohlen.

In der Homöopathie ist der Frauenmantel nicht mehr gebräuchlich (früher: Alchemilla vulgaris ex herba siccata).

PRODUKTE

Tee

Umstritten und noch wenig erforscht ist die Wirksamkeit der traditionellen Verwendung bei Frauenleiden, z. B. bei Menstruationsbeschwerden und im Klimakterium.
Zur Bereitung eines sogenannten **„Frauentees“** gibt man 150 ml kochendes Wasser auf 1 Eßlöffel zerkleinertes Kraut. Nach 10 Min. abseihen und 3 x täglich nach den Mahlzeiten trinken.
Für einen **„Wechseljahrstee“** verwendet man Frauenmantelkraut, Hopfenzapfen und Walnußblätter zu gleichen Teilen und gibt ein wenig Salbei- und Melissenblätter hinzu. 2 bis 3 Eßlöffel der Mischung werden mit einem halben Liter Wasser überbrüht. Nach 3 bis 5 Min. abschütten und evtl. mit etwas Honig süßen. Bei einer Wechseljahrskur trinkt man täglich einen halben Liter Tee über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen.

Kosmetik

Der Saft aus den Frauenmantelblättern wurde früher auch zu kosmetischen Zwecken genutzt. Frauen rieben ihr Gesicht damit ein, um Sommersprossen zu entfernen. In der Naturkosmetik wird älteren Frauen noch heute geraten, ihre Brust regelmäßig mit Frauenmanteltee zu waschen, um erschlafftes Brustgewebe zu kräftigen und zu straffen.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 14. November 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: z. Z. in Arbeit (2025)

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Frauenmantel (*Alchemilla xanthochlora*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

• Verbreitungskarte *Alchemilla alpina*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;

alle weiteren Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)