

Frauenminze

Tanacetum balsamita

Asteraceae · Tanacetum · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine faszinierende Heilpflanze mit einer langen Tradition in der Volksmedizin.

WIRKUNG

Beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, entzündungshemmend, schleimlösend, unterstützt die Leber und Galle, wirkt als Wurmmittel in der Volksmedizin, unterstützt den Hormonhaushalt

ANWENDUNG

- Tee (innerlich)
- Tinktur (alkoholisch)
- Öl (für äußerliche Anwendung)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Verdauungsschwäche,

Innerlich: Frauenminze kann man innerlich gegen Verdauungsbeschwerden einsetzen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsprobleme
- Nervöse Beschwerden
- Atemwege
- Parasiten & Würmer
- Frauenheilkunde
- Allgemeine Entgiftung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

mittelalterliche Heilkunde, kultiviert in Klöstern und öffentlichen Gärten, eingesetzt für Frauenleiden, Verdauungsprobleme, Menstruationsbeschwerden, Harndrang, Läusebehandlung

ERKENNUNGSMERKMALE

Grau flaumig behaarte Stängel im oberen Bereich verzweigt; Laubblätter in Blattstiel und -spreite gegliedert.

WUCHS

Mehrkjährige, krautige Pflanze

BLÜTEZEIT

- Spätsommer

HERKUNFT

Kaukasus, aber heute weltweit verbreitet

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

ZUBEREITUNG

• Oil: {'zutaten': 'Frische Blätter, Olivenöl', 'anwendung': 'Bei Hautreizungen, Muskelkater oder als Massageöl', 'zubereitung': 'Blätter mit Öl bedecken, 2-3 Wochen ziehen lassen, abseihen'} · Tee: {'zutaten': '1-2 TL getrocknete Blätter oder frische Blätter', 'dosierung': '2-3 Tassen täglich (nicht über 3 Wochen am Stück)', 'zubereitung': 'Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen'} · Tinktur: {'zutaten': '50 g frische Blätter, 500 ml Alkohol (40-50%)', 'dosierung': '10-20 Tropfen in Wasser, 2-3x täglich', 'zubereitung': '4 Wochen im Dunkeln ziehen lassen, abseihen'} · Wunderwasser: {'zutaten': '30 g Frauenminze, 30 g Engelwurz, Majoran, Ysop, Rosmarin, Pfefferminz, Thymian, Wermut, 45 g Salbei, 2,5 l Aquavit', 'anwendung': '1 Kaffeelöffel morgens auf nüchternen Magen bei Magenschmerzen, Verdauungsstörungen', 'zubereitung': 'Alles mischen, 2 Wochen an einem sonnigen Ort ziehen lassen, abseihen'}

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [3, 4, 5, 6, 7, 8] · Hinweis: Ganzjährig möglich, aber besonders im Frühling und Sommer (vor der Blüte).
- Teil: Blüte · Monate: [9, 10] · Hinweis: Vor dem vollständigen Öffnen (für Tee oder ätherische Öle).

SAMMELN

Pflanzenteile: Blätter

INHALTSSTOFFE

- carvone
- 3-hydroxy-4,9-dimethyl-14-methylidene-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-13-one
- 3,5-bis({[3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy})-1,4-dihydroxycyclohexane-1-carboxylic acid
- 2-{7,8-dimethyl-3-oxo-1h,5h,6h,6ah,8h,9h,10h-naphtho[4,4a-c]furan-7-yl}-1-(furan-3-yl)ethyl acetate
- dehydromatricaria ester
- 3-{[3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoyl]oxy}-1,4,5-trihydroxycyclohexane-1-carboxylic acid
- 6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-5-yl 2-methylpropanoate
- (6e)-tetradec-6-en-8,10,12-triyn-3-one
- (2r,3s,4s)-2,3,4-trimethyl-3-(3-methylidenepent-4-en-1-yl)cyclohexan-1-one
- 5,7-dihydroxy-6,10-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,6h,7h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- 2,3,4-trimethyl-3-(3-methylidenepent-4-en-1-yl)cyclohexan-1-one
- 4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-3-yl propanoate
- gossypetin 3,8-dimethyl ether
- methyl dec-2-en-4,6,8-triynoate
- chlorogenic acid
- hypolaetin 8,3'-dimethyl ether
- 6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-5-yl propanoate
- axillarin

- hispidulin
- (3s,3as,5ar,6s,9bs)-6-hydroxy-3,5a,9-trimethyl-3h,3ah,4h,5h,6h,7h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione
- luteolin
- carvone, (+)-
- tetradec-6-en-8,10,12-triyn-3-one

ÄTHERISCHE ÖLE

- carvone
- 3-hydroxy-4,9-dimethyl-14-methylidene-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-13-one
- (1s,3s,4s,6s,9e,11r)-4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-3-yl (2r)-2-methylbutanoate
- 2-{7,8-dimethyl-3-oxo-1h,5h,6h,6ah,8h,9h,10h-naphtho[4,4a-c]furan-7-yl}-1-(furan-3-yl)ethyl acetate
- 6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-5-yl 2-methylpropanoate
- (2r,3s,4s)-2,3,4-trimethyl-3-(3-methylidenepent-4-en-1-yl)cyclohexan-1-one
- 5,7-dihydroxy-6,10-dimethyl-3-methylidene-3ah,4h,5h,6h,7h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-2-one
- 2,3,4-trimethyl-3-(3-methylidenepent-4-en-1-yl)cyclohexan-1-one
- 4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-3-yl propanoate
- (1s,3s,4s,6s,9e,11r)-4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-3-yl propanoate
- (1s,3s,4r,6s,9e,11r)-3-hydroxy-4,9-dimethyl-14-methylidene-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-13-one
- 6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-5-yl propanoate
- (3as,5s,11ar)-6,10-dimethyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-5-yl 2-methylpropanoate
- 4,9-dimethyl-14-methylidene-13-oxo-5,12-dioxatricyclo[9.3.0.0^{4,6}]tetradec-9-en-3-yl 2-methylpropanoate
- (3s,3as,5ar,6s,9bs)-6-hydroxy-3,5a,9-trimethyl-3h,3ah,4h,5h,6h,7h,9bh-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIG FÜR

- Schwangere

NEBENWIRKUNGEN

Schwangere sollten Frauenminze vermeiden; zu hohe Dosen können Nebenwirkungen verursachen

GEGENANZEIGEN

- Schwangere

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Nie zusammen nehmen: Frauenminze mit Blutverdünnenden Medikamenten (erhöht das Blutungsrisiko). · Pflanze latein: Tanacetum balsamita · Pflanze deutsch: Frauenminze
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Nie zusammen nehmen: Frauenminze mit Medikamenten, die die Atmung verlangsamen oder die Wachsamkeit beeinträchtigen. · Pflanze latein: Tanacetum balsamita · Pflanze deutsch: Frauenminze
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Nie zusammen nehmen: Frauenminze und Naloxone (hemmt den

opioiden Mechanismus). · Pflanze latein: Tanacetum balsamita · Pflanze deutsch: Frauenminze

• Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Nie zusammen nehmen: Frauenminze in hoher Dosis bei Schwangerschaft und Stillzeit. · Pflanze latein: Tanacetum balsamita · Pflanze deutsch: Frauenminze

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Frauenminze> · Titel: Frauenminze
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Frauenmantel> · Titel: Frauenmantel
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tanacetum_balsamita · Titel: Tanacetum balsamita
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tanacetum_balsamita · Titel: Tanacetum balsamita
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Tanacetum_balsamita · Titel: PFAF — Tanacetum balsamita
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/draft-european-union-herbal-monograph-tanacetum-parthenium-l-schultz-bip-herba-revision-1_en.pdf · Titel: European Union herbal monograph on Tanacetum ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11314425/> · Titel: Mitigating Effects of Tanacetum balsamita L. on Metabolic ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11314425/> · Titel: Mitigating Effects of TanacetumbalsamitaL. on Metabolic...
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2813-2998/4/1/10> · Titel: Tanacetum balsamita L.: Botany, Traditional Uses ... - MDPI
- Typ: web · Url: <https://sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/10022670> · Titel: Analgesic and Anti-inflammatory Effects of Tanacetumbalsamita...
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2813-2998/4/1/10> · Titel: Tanacetum balsamita L.: Botany, Traditional Uses ... - MDPI
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tanacetum_balsamita · Titel: Tanacetum balsamita - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Tanacetum_balsamita · Titel: Tanacetum balsamita - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://gesundpedia.de/Frauenminze> · Titel: Frauenminze- Verwendung & Nutzen für Gesundheit | Gesundpedia.de
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Frauenminze> · Titel: Frauenminze- Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische... | MedLexi.de
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/library/tanacetum-tansies/> · Titel: Tanacetum / Tansies - Classification, Medicinal Uses And Dosage
- Typ: web · Url: <https://vitalibrary.com/costmary-health-benefits-applications/> · Titel: Costmary tea benefits, digestive support, dosage, and side effects - VitaLibrary
- Typ: web · Url: <https://gesundpedia.de/Frauenminze> · Titel: Frauenminze - Verwendung & Nutzen für Gesundheit | Gesundpedia.de
- Typ: web · Url: <https://medlexi.de/Frauenminze> · Titel: Frauenminze - Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/389573691_Tanacetum_balsamita_L_Botany_Traditional_Uses_Phytochemical_Profiling_and_Biological_Activities · Titel: Tanacetum balsamita L.: Botany, Traditional Uses ...
- Typ: web · Url: <https://gesundpedia.de/Frauenminze> · Titel: Frauenminze- Verwendung & Nutzen für Gesundheit | Gesundpedia.de
- Typ: web · Url: <https://heilkraeuter.de/lexikon/frauenmi.htm> · Titel: Frauenminze
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/389573691_Tanacetum_balsamita_L_Botany_Traditional_Uses_Phytochemical_Profiling_and_Biological_Activities · Titel: Tanacetum balsamita L.: Botany, Traditional Uses ...

https://www.researchgate.net/publication/389573691_Tanacetum_balsamita_L_Botany_Traditional_Uses_Phytochemical_Profiling_and_Biological_Activities · Titel: Tanacetum balsamita L.: Botany, Traditional Uses ...

• Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Tanacetum%20balsamita> · Titel: LOTUS — Tanacetum balsamita

• Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Пижма_бальзамическая · Titel: Пижма бальзамическая — Википедия

• Typ: web · Url: <https://www.semsgarden.com/en/plant/tanacetum-balsamita> · Titel: Tanacetumbalsamita(Alecost, Bible Leaf...) - SEMSGARDEN.COM

• Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/391464358_Tanacetum_balsamita_L_Tanacetum_coccineum_Willd_Grierson_ssp_coccineum_Tanacetum_macrophyllum_Sch_Bip_Tanacetum_parthenium_L_Schi_Bip_Tanacetum_polycephalum_subsp_duderanum_Boiss_Podlech_Tanacetum_vul · Titel: TanacetumbalsamitaL.Tanacetumcoccineum (Willd.) Grierson ssp....

• Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Frauenminze> · Titel: Frauenminze – Wikipedia

• Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/frauenminze-tanacetum-balsamita/> · Titel: Frauenminze (Tanacetum balsamita) – Heilpraxis

• Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-98744-2_280-1 · Titel: TanacetumbalsamitaL.Tanacetumvulgare L. Asteraceae