

Weiche Frauenmantel

Alchemilla mollis

Rosaceae · Alchemilla · Rosales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Attraktive, mehrjährige Staude aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

WIRKUNG

Adstringierend, spasmolytisch, antioxidativ.

ANWENDUNG

- Tee (Aufguss)
- Tinktur
- Kapseln/Pulver
- Extern als Umschläge oder Sitzbäder

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Menstruationsbeschwerden
- Entzündungen der Schleimhäute
- Wundheilung

ERKENNUNGSMERKMALE

Weißer Behaarung der Blätter, kleine gelbgrüne Blüten in dichten Rispen.

WUCHS

Staude

STANDORT

Halbschatten bis volle Sonne, feucht, nährstoffreich und humusreicher Boden.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter, Blüten

ZUBEREITUNG

- Form: Tee (Aufguss) · Dosierung: 1-2 TL getrocknete Blätter/Kraut in 150 ml kochendes Wasser, 10

Min. ziehen lassen; 2–3× täglich.

- Form: Tinktur · Dosierung: 2–4 ml (1:5-Dalkrautsaft) 3× täglich, in Wasser verdünnt.
- Form: Kapseln/Pulver · Dosierung: 500–1000 mg (Standardisiert), Herstellerangaben beachten.
- Form: Extern · Dosierung: Umschläge, Sitzbäder (10 g/1 l Wasser) bei Hämorrhoiden oder Hautirritationen.

ERNTZEIT

- Teil: Blatt|Stängel · Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Ernte von Mai bis September.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

- Hinweis: Gerbstoffe können die Resorption von Eisen oder Antibiotika (z. B. Tetracycline) hemmen; Hormonelle Präparate: Unklare Wechselwirkungen aufgrund östrogenähnlicher Effekte.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Weicher_Frauenmantel · Titel: Weicher Frauenmantel
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Alchemilla_mollis · Titel: Alchemilla mollis
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Alchemilla_mollis · Titel: Alchemilla mollis
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Alchemilla mollis](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Alchemilla+mollis) · Titel: PFAF — Alchemilla mollis
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Alchemilla_mollis · Titel: Alchemilla mollis - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12029372/> · Titel: Harnessing the Power of Alchemilla: A Natural Solution for Skin Health and Dermatological Disorders - PMC
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/alchemilla> · Titel: Alchemilla - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Alchemilla_mollis · Titel: Alchemilla mollis - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12029372/> · Titel: Harnessing the Power of Alchemilla: A Natural Solution for Skin Health and Dermatological Disorders - PMC
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/alchemilla> · Titel: Alchemilla - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Weicher_Frauenmantel · Titel: Weicher Frauenmantel - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://susanzeun.com/heilpflanzen/18-frauenmantel/> · Titel: Frauenmantel - Dr. Med. Susan Zeun
- Typ: web · Url: <https://www.floramedicalglobal.com/blog/alchemilla-mollis-garden-garden-plant-guide> · Titel: Alchemilla Mollis: Benefits, Uses & Growing Guide
- Typ: web · Url: <https://nittygrittylife.com/ladys-mantle-alchemilla-mollis/> · Titel: Medicinal Uses & Health Benefits of Lady's Mantle (Alchemilla ...)