



© H. Zell - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

15205

Frauenmantel

Frauenmantel

© www.saflax.de

Alchemilla vulgaris

Der mehrjährige Frauenmantel ist eine wichtige Pflanze in jedem Heilpflanzengarten. Schon die Germanen schätzten das Kraut und widmeten es Frigga, der Göttin der Natur und Fruchtbarkeit. Sein Name weist auf die großen, mantelförmigen Blätter hin. Von Mai bis August zeigt die Pflanze einen reichhaltigen, wenn auch etwas unscheinbaren gelblichen Blütenstand. Wirkende Kräfte: Arzneilich verwendet werden die zur Blütezeit von Mai bis August gesammelten oberirdischen Pflanzenteile. Die Pflanzen sind reich an Gerbstoffen und zu den wichtigsten Effekten gehören ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung

Naturstandort: Die Alchemilla ist fast ausschließlich in der Alten Welt der Nordhalbkugel verbreitet und wächst vor allem in Gebirgen an Bachufern, auf feuchten Wiesen, an Böschungen und auf montanen bis alpinen Weiden.

Anzucht: Die Samen sind Frost- und Lichtkeimer. Im Garten kann die Aussaat daher bereits zwischen Oktober und Januar beginnen. Am besten streuen Sie die Samen auf Erde in einer Schale, drücken sie nur etwas an und stellen die Schale an einen geschützten, aber hellen Platz. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet, aber vermeiden Sie Staunässe. Decken Sie das Anzuchtgefäß am besten mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Im Frühjahr können die kleinen Samlinge dann an den gewünschten Ort im Garten im Abstand von circa 20 Zentimetern pikiert (umgetopft) werden. Bei einer Anzucht im Haus sollten Sie die Samen zunächst einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, um sie zur Keimung anzuregen.

Standort: Frauenmantel liebt volle Sonne, wächst aber auch in schattigen Bereichen.

Pflege: Der Boden sollte humusreich und eher feucht sein. Wenn Sie die Pflanze nach der Blüte nicht zurückschneiden, sät sich der Frauenmantel von selbst aus. Auch durch Teilung älterer Wurzelstöcke im Frühjahr ist eine Vermehrung möglich. Zur Blütezeit können sowohl die Blätter als auch Blüten geerntet werden, wobei die Blätter gut als Wintervorrat getrocknet werden können. Schneiden Sie Ihre Pflanze nach der Blüte im August kräftig zurück.

Im Winter: Frauenmantel ist winterhart.