

## Tee, Kräuter, Öle

### Frauenmantel(Alchemilla)

**Im Volksmund existieren verschiedene Namen für die Alchemilla: Marienmantel, Himmlisches Wasser, Frauenbiss, Helferin der Frauen etc.**

**Die Namen weisen bereits darauf hin, dass die Wirkstoffe der Alchemilla besonderes in der Frauenheilkunde ihre Anwendung finden.**

**In meinem Garten wächst die Alchemilla wie Unkraut. Das üppige Wachstum hat mein Interesse an dieser Heilpflanze geweckt und ich habe mich oft gefragt, warum gerade die Alchemilla bei einer Hebamme im Garten so prächtig gedeiht.**

Die **Anwendung von Frauenmanteltee** passt in jeder Phase der Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Frauenmantel stärkt, entspannt und fördert die Durchblutung der Gebärmutter. Im Wochenbett hilft Frauenmantel bei der Umstellung der Geburtshormone auf die Stillhormone und unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter. In der Phase der Milchbildung oder bei zu wenig Milch fördert die Alchemilla den Milchfluss und die Milchmenge.

### Stiltee

80gr. Frauenmantel  
40gr Eisenkraut  
40gr Fenchelsamen  
40gr Anissamen

Auf einen halben Liter fügen Sie einen Esslöffel der Mischung bei, setzen diese kalt an, aufkochen und 10. Minuten zugedeckt ziehen lassen.

2-3 Tassen täglich ist in den meisten Fällen genug.

Wenn Sie nur **Frauenmantel** als Tee zubereiten, verwenden Sie die gleiche Dosierung.