

Margret Madejsky

# LEXIKON DER FRAUENKRÄUTER

Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen

Mit über 180 Heilkräuterrezepten

AT Verlag

# Inhalt

9 **Vorwort**

11 **Einführung**

- 11 Die Pflanzen der Göttin
- 20 Rot wie das Menstrualblut
- 27 Pflanzenhormone und hormonartig wirkende Heilpflanzen
- 34 Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe
- 39 Was Schwangere meiden sollten

43 **Frauenkräuterporträts von A bis Z**

- 44 Alant – Sonnenkraft für die Wechseljahre
- 46 Aloe – Balsam für die Scheidenhaut
- 48 Angelika – Die Lichtbringerin für Bauch und Seele
- 50 Arnika – Erste Hilfe bei Geburtsblutungen
- 52 Bärentraube – Ein pflanzliches Antibiotikum bei Zystitis
- 54 Bärwurz – Die Kraftwurzel für die Gebärmutter
- 55 Basilikum – Fördert Hingabe und Empfängnisfähigkeit
- 57 Baumwolle – Mutterkornersatz bei Wehenschwäche
- 59 Beifuß – Universalmedizin für Geburt und Mondblutung
- 62 Beinwell – Knochenheil und Osteoporoseprophylaxe
- 64 Benediktenkraut – Krebsdistel und Wundarznei
- 66 Berberitze – Naturmedizin bei Myomen
- 68 Bertram – Ein Liebesmittel mit Tradition
- 70 Besenginster – Gleicht Herzrhythmus und Hormone aus
- 71 Betonie – Spendet Seelenkraft und Nervenstärke
- 72 Bilsenkraut – Bierwürze und krampflösendes Hexenkraut
- 74 Bingelkraut – Das Wundkraut des Heilgottes Merkur
- 76 Blasentang – Jodlieferant und Fatburner-Alge
- 77 Blutwurz – Die Blutstillerin des Paracelsus
- 79 Blutwurz, Kanadische – Das Polypenmittel der Indianer
- 81 Brennnessel – Die Eisenpflanze weckt die Amazone in der Frau
- 84 Damiana – Aphrodisiakum und Fruchtbarkeitspflanze der Maya
- 86 Eberraute – Reinigt die Gebärmutter
- 88 Efeu – Reduziert Schwangerschaftsstreifen
- 90 Eiche – Die Kraftspenderin bewahrt vor Fruchtwasserverlust
- 92 Einhornwurzel – Das Gebärmuttertonikum der Indianerfrauen
- 94 Eisenkraut – Das Geburtskraut der Mondgöttin Isis
- 96 Erdrauch – Aktiviert den Hautstoffwechsel bei Kraurose
- 98 Färberginster – Bietet Schutz vor Osteoporose
- 99 Fenchel – Regt die Milchbildung an

- 101 Frauenhaarfarn -- Venuskraft für die Nieren  
102 Frauenmantel – Die Allesheilerin unter den Frauenkräutern  
105 Frauenwurzel – Wurzelkraft für eine sanfte Geburt  
107 Gänseblümchen – Die »Arnika der Gebärmutter«  
109 Gänsefingerkraut – Das Krampfkraut der Volksmedizin  
111 Geißraute – Kraftfutter für die Milchbildung  
113 Gelbwurz, Kanadische – Heilt Muttermundentzündungen  
115 Ginseng – Ein Tonikum für weise Frauen  
117 Goldrute – Pflanzengold für Haut und Nieren  
119 Granatapfel – Pflanzenhormone für die ewige Jugend  
121 Greiskraut – Kräftigt den Beckenboden  
123 Gundelrebe – Reinigt Blut und Gebärmutter  
125 Himbeere – Die bewährte Dammschnittprophylaxe  
127 Hirtentäschelkraut – Die Blutstillerin der Volksmedizin  
128 Holunder – Spendet Fruchtbarkeit und entgiftet die Seele  
130 Hopfen – Pflanzenhormone für die Wechseljahre  
133 Ingwer – Schenkt Lebenswärme und Sexualkraft  
135 Johanniskraut – Spendet Seelenbalsam und pflegt Narben  
137 Kaffee – Verhütet Dammschnitte  
139 Kamille – Venuskraft für die Gebärmutter  
141 Kapuzinerkresse – Das Breitbandantibiotikum aus dem Pflanzenreich  
143 Keimzampe – Wehenhemmerin verhütet Fehlgeburten  
145 Kermesbeere – Die Helferpflanze für Brust und Stillzeit  
147 Knoblauch – Schutz vor V(amp)iren und Bakterien  
149 Koloquinte – Das Zystenmittel der Homöopathie  
151 Küchenschelle – Reguliert die Gelbkörperhormone  
153 Kümmel – Der Milchbildner der Volksmedizin  
156 Lavendel – Die Pflanze der Abgrenzung und Reinheit  
158 Lebensbaum – Bekämpft Feigwarzen und stärkt die Abwehrkräfte  
160 Liebstöckel – Maggikraut löst die »Verhocktheit« der Frauen  
161 Löwenzahn – Der grüne Helfer bei Mastopathie  
164 Madonnenlilie – Regeneration für rissige Scheidenhaut  
166 Majoran – Wärmende Gewürzpflanze vertreibt Pilze  
168 Mariendistel – Schutz für Leber, Brust und Psyche  
170 Melisse – Grünkraft kontra Viren  
172 Mistel – Die Fruchtbarkeitspflanze der Volksmedizin  
175 Mönchspfeffer – Macht keusch wie ein Lamm  
177 Muskatellersalbei – Weckt die sinnliche Seite der Frau  
179 Mutterkraut – Das pflanzliche Aspirin des 19. Jahrhunderts  
181 Mutterkümmel – Beruhigt die Magensäfte  
183 Myrrhe – Bekämpft Pilze und heilt Muttermundgeschwüre  
185 Nachtkerze – Liefert hautregenerierende Omega-Fettsäuren  
188 Odermennig – Der heimische Grüntee-Ersatz  
189 Orthosiphon – Nierenstärkung für Feinsinnige  
191 Petersilie – Fördert die Mondblutung und die Geburt  
192 Pfingstrose – Heilt Hämorrhoiden und Analfissuren  
194 Poleiminze – Die Uterusreinigerin unter den Frauenkräutern  
196 Preiselbeere – Beugt bakteriellen Blasenentzündungen vor  
198 Rainfarn – Gürtelkraut erleichtert die Geburt  
200 Raute – Hormondoping bei frühzeitigem Wechsel  
202 Rhapontikrhabarber – Reguliert Wechseljahrsbeschwerden  
204 Ringelblume – Die sonnenhafte Wundheilerin  
206 Rose – Venusblume für die Vagina  
209 Rosmarin – Pflanzenfeuer für die Liebeskraft

211	Rotklee – Der heimische Sojaersatz
213	Salbei – Ein Volksmittel zum Abstillen und Schweißhemmen
215	Sanddorn – Vitamindoping fürs Immunsystem
217	Sanikel – Das Knochenheilmittel des Paracelsus
219	Schafgarbe – Bodenheilerin und Wundkraut des Achill
222	Schierling – Bringt Brustknoten zum Einschmelzen
224	Schneeball – Lindert Endometriosebeschwerden
226	Schöllkraut – Die Goldwurz der Alchimisten
228	Shatavari – Die ayurvedische Liebespflanze für die Frau
230	Silberkerze – Gleicht auf sanfte Weise Östrogenmangel aus
233	Silbermantel – Die Blutstillerin der Volksmedizin
235	Soja – Liefert Phytoöstrogene für den Wechsel
238	Steinklee – Wiesenduft und Venendoping
240	Steinsame – Das Verhütungsmittel der Indianerfrauen
242	Stiefmütterchen – Regenerationskraft für die Scheidenhaut
244	Storchschnabel – Der Kindsmacher der Volksmedizin
246	Taigawurzel – Die Kraftpflanze fürs Immunsystem
247	Taubnessel – Balsam für die Scheidenhaut
249	Teebaum – Ein antimikrobielles Multitalent
250	Tigerlilie – Der asiatische Keuschlammersatz
252	Veilchen – Die Narbenheilpflanze der Hildegard von Bingen
254	Walnuss – Erleichtert die Häutung der Seele
256	Weidenröschen – Die Helferpflanze bei Reizblase
258	Wermut – Bringt Galle und Blutung ins Fließen
260	Wiesenkнопf – Die Blutstillerin der Volksmedizin
262	Wolfstrapp – Sanftes Regulans bei Schilddrüsenleiden
264	Yamswurzel – Lieferant für natürliches Progesteron
266	Zinnkraut – Strukturkraft für Knochen und Immunsystem

## 271 **Anhang**

271	Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung
272	Medizinisches Glossar mit Therapiehinweisen
297	Zum Umgang mit den Rezepten
298	Dank
299	Quellen- und Literaturverzeichnis
303	Adressen und Bezugsquellen
304	Stichwortverzeichnis