



# Göttinnen, Frauen & Kräuter

*Seit Jahrtausenden besteht die intensive, besondere Beziehung zwischen Frauen und Pflanzen.*



*Petra Le Meledo-Heinzelmann – Kräuterfrau und Allgäuer Wildkräuterführerin aus Durach bei Kempten*

**M**eist waren es Frauen, die essbare Pflanzen für den Clan sammelten und später in der Menschheitsgeschichte anfingen, mit einfachen Methoden, Pflanzen anzubauen. Vielleicht lässt sich daher auch die enge Verbindung der Frauen zu Pflanzen erklären. Das bekannteste Beispiel ist wohl

die berühmte, kräuterkundige Hildegard von Bingen. Das Pflanzenwissen wurde ihr durch göttliche Eingabe »gechannelet«. Intuition und Instinkt, insbesondere der Frauen, waren, sicher auch in weit frühen Zeiten, der Anfang der menschlichen Kenntnisse über die Heilkräfte unserer Pflanzen. Vielleicht spielt hier



*Holunder, heilige Wohnstatt der Holle.*

auch die Tatsache, dass Frauen, gleich den Pflanzen, Lebenszyklen unterworfen sind, eine Rolle.

### Göttinnen und Frauen

Frauen waren einst wegen ihrer Gebärfähigkeit »Vorbild« für die ersten, als weiblich angesehenen Göttinnen. Bestimmte Pflanzen wurden mit ihnen in Verbindung gebracht. So waren viele Frühblüher wie Schneeglöckchen, Windröschen, Gänseblümchen, Huflattich der mächtigen keltischen Frühlingsgöttin Brigid zugeordnet. Unter den Baumwesen war ihr die Birke, mit ihren hellgrünen Blättern geweiht. In der germanischen Tradition wird die Birke mit der Fruchtbarkeitsgöttin Freya assoziiert.

### Freya

Heute noch nennen wir diese große germanische Göttin täglich beim Namen.

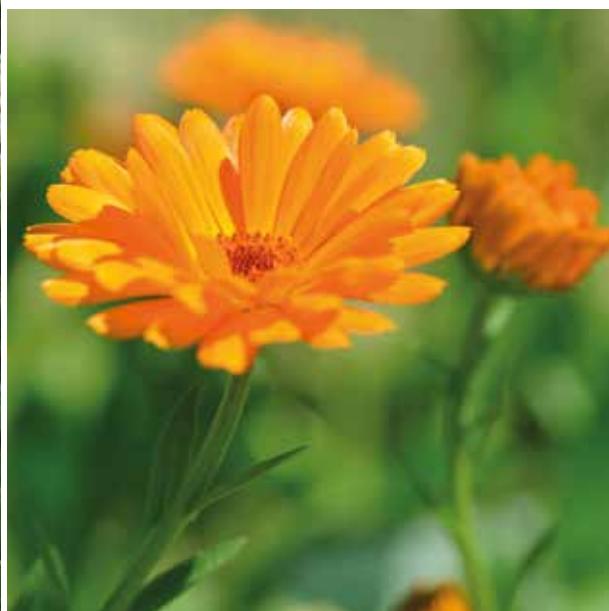
Unsere Anrede Frau leitet sich von Freyja ab und bedeutet Herrin, Gebieterin. Ihrem Namen getreu, ist sie stark und selbstbewusst.

Die Liebe lebend und liebend, ist sie die erotischste der germanischen Göttinnen. Katzen, ihre Lieblingstiere, ziehen Freyas Wagen über das Himmelsfirmament. In dem üppigen Garten ihres Palastes wachsen heilbringende Pflanzen wie Linde, Birke, Erdbeeren, Schafgarbe, Ringelblume, Arnika und das wunderbare Geschenk an das weibliche Geschlecht, der Frauenmantel.

### Holle

Göttin Holle ist die germanische Erd- und Himmelsgöttin, die in unserer Heimat die große Muttergöttin verkörpert. Frau Holle – Göttin Holle – Holda oder Percht, wie sie im Alpenraum genannt wird, ist für unsere vorchristlichen Ahnen die heilige Mutter Erde,

*Ringelblume, heilbringende Sonnenkraft.*



*Schafgarbe, gleicht die Hormone aus.*

die große Muttergöttin, die in ihrer dreifachen Gestalt auftritt. Als weiße junge Göttin weckt sie im Frühling die Erde zu neuem Leben. Sie ist im Sommer die rote Liebesgöttin, die sich in der heiligen Hochzeit vereint und damit das Weiterleben sichert und im Herbst zeigt sich ihr schwarzer Aspekt. Als alte Weise taucht sie die Erde in Weiß und nimmt alles Leben von der Erde mit in ihre

Teemischung, entspannend und ausgleichend, nicht nur für die Wechseljahre

100 g Frauenmantelkraut mit je 50 g Hopfenzapfen, Salbei- und Weißdornblättern + je 30 g Lavendelblüten u. Rosenblätter mischen. 1 EL mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 8–10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Evtl. mit Honig süßen, 2–4 Tassen täglich trinken.

### Meine Schönheitstipps

#### Frauenmantel-Gesichtsmilch

1 Handvoll Blätter mit 1 Tasse Milch 20 Minuten kochen, dann filtrieren und in eine Flasche füllen. Kühl stellen, mehrmals am Tag das Gesicht damit pflegen. Gibt der Haut einen samtigen Schimmer und bleicht Sommersprossen.  
Oder einfach den Frauenmanteltau im Gesicht verteilen.

#### In der Küche

Frauenmantel und Silbermantel ist in Salaten, Brotaufstrichen, Suppen, Gemüse usw. verwendbar.



*Frauenmantel, König der Frauenkräuter.*

Unterwelt. Die hier gehüteten Samen und Seelen dürfen dann im Frühling neu auf die Erde kommen. Die Symbolik der Göttin Holle hat sich insbesondere im Märchen Frau Holle erhalten.

Im Holunder, dem Wohnort von Frau Holle sind die drei Farben der Göttin mit den weißen Blüten, dem roten Saft der Beeren, den roten Stängeln und den schwarzen Holunderbeeren vereint.

#### Maria und Kräuter

Im Laufe der Jahrhunderte wurden die weiblich ausgerichteten Jahreskreisfeste, im Rahmen der Christianisierung, der Mutter Gottes zugeordnet. Eine starke, eigenwillige und selbstbewusste Göttin durfte es nicht geben. Einstige Feste der Frauen im August, wie das keltische Lughnasadh und das auf griechische Mythologie zurückführende Fest der Astraea oder Dike wurden über die Christianisierung zu Maria Himmelfahrt, das am 15. August gefeiert wird. Maria wurde als Mutter Gottes das neue

Symbol für unsere Muttergöttin. An Mariä Himmelfahrt, auch »Unserer Frauen Würzweih« oder »Büschenfrentag« genannt, werden Kräuter auch heute noch unter der Schirmherrschaft Marias geweiht. Nach wie vor werden sie für energetische Räucherungen und in der Heilkunde verwendet.

#### Kräuter in der Frauenheilkunde

Frauen haben mit großer Wertschätzung gegenüber den Pflanzen und ihren Pflanzenwesen, über Generationen, einen großen Wissensschatz über deren Wirkungen angesammelt. Diese Erfahrungen und Beobachtungen werden auch heute noch in der Frauenheilkunde vielfältig eingesetzt. Das Anwendungsspektrum ist breit gefächert, so werden die Pflanzen für kosmetische Zwecke, zur Steigerung der Lust und Fruchtbarkeit, während der Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Zyklusbeschwerden und in den Jahren des »Wechsels« hilfreich eingesetzt. Viele Frauenheilkräuter wie Anis, Bei-



Taubnessel, für die Intimhygiene.



Rotklee, das Soja des Allgäus.



Rose, Balsam für die Seele.

fuß, Fenchel, Kümmel oder Rosmarin sind in jeder Speisekammer zu finden. Auch am Wegesrand, auf den Wiesen in den Bergen oder in Klostergärten wachsen unserer Frauenheilkräuter wie Beifuß, Hirtentäschel, Gundelrebe, Steinklee, Rotklee, Labkraut, Johanniskraut, Salbei, Ysop, Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Taubnessel und der unglaublich vielseitige Frauenmantel.

### Frauenmantel für die Frau

Die Volksmedizin setzt »Frauentrost« aufgrund seiner hormonregulierenden Wirkung, meist bei frauenspezifischen Problemen, ein. Dazu gehören Weißfluss, Eierstockentzündung, Wechseljahrsbeschwerden, Gebärmuttervorfall sowie Menstruationsbeschwerden. Anwendung finden hier Bäder, Tee, Tinkturen und medizinische Fertigprodukte.

Auch in der Schwangerschaft soll der Frauenmanteltee unterstützend wirken. Ab 3 bis 4 Wochen vor der Geburt

getrunken, können die Beckenorgane für die Geburt unterstützt werden. Nach der Geburt weiter getrunken, heilen kleine Risse und Verletzungen besser und die Milchbildung wird gefördert. Eine Hebamme und/oder ein/e Frauenarzt/in wird einer werdenden Mutter hier bei Fragen beratend zur Seite stehen.

### Mein Tipp:

In der »DieAllgäuerin« Ausgaben Juli/Aug. und Nov./Dez. erfahren Sie mehr über wertvolle Kräuter und ihre Anwendung im Lebenszyklus der Frau – vom jungen Mädchen bis zur reifen Frau.

In diesem besonderen Kräuterseminar werden Heilkräuter für jeden Lebenszyklus der Frau vorgestellt. Verschiedene Tinkturen und Öle werden gemeinsam, je nach individuellem Bedürfnis, zusammengestellt.

**Termin:** 25.3.2023  
**Uhrzeit:** 9.30 bis ca. 13.00 Uhr  
**Wo:** Halde 9, 87471 Durach  
**Kosten:** 45 € zzgl. 5 € Materialkosten  
**Anmeldung:** Telefon: 0831 5239613  
**Mail:** [petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de](mailto:petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de)  
**Weitere Infos:** [www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de](http://www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de)