



Bild: HHelene/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Silbermantel

Alchemilla alpina

Familie

Der Silbermantel, auch als Alpen-Frauenmantel bekannt, gehört zur Gattung des Frauenmantels und gehört ebenso zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*).

Beheimatet

Vor allem in den Alpen findet man den Silbermantel. Er wächst aber auch im Bergland der iberischen Halbinsel, in Island, Schottland, Skandinavien und im Ural-Gebirge. Man merkt - der Silbermantel fühlt sich bei Bergluft besonders wohl.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe im Silbermantel unterscheiden sich kaum von jenen des gewöhnlichen Frauenmantels. Vor allem Gerbstoffe sind in großer Menge enthalten. Außerdem stecken im Silbermantel noch Lezithine, Harz, Phlobaphene, Ölsäure und Linolsäure.

Anwendung

Der Silbermantel ist sehr eng verwandt mit dem Frauenmantel, der in der Komplementärmedizin sehr geschätzt wird. Doch der Literatur zufolge soll der Silbermantel noch weitaus wirksamer sein als der Frauenmantel. Die Eigenschaften, die dem Silbermantel zugeschrieben werden sind harntreibend, entzündungshemmend, wundheilend und krampflösend. Am bekanntesten ist jedoch die positive Auswirkung auf den weiblichen Organismus – die Pflanze soll Frauenbeschwerden lindern. Der Grund dafür ist, dass in dem Silbermantel ein Pflanzenhormon steckt, das dem Progesteron sehr ähnlich ist. Dadurch können Menstruationsbeschwerden und Probleme in den Wechseljahren gemindert werden. Aufgrund der Vielzahl an Gerbstoffen im Silbermantel, wirkt er zudem antientzündlich im Verdauungstrakt und in den Geschlechtsorganen. Schon im Mittelalter schwor die bekannte Hildegard von Bingen auf die besondere Wirkung des Silbermantels. Auch bei unregelmäßigen Zyklen kann er hilfreich sein.