

Knaur

Dr. med. Helga Eisele
Gerda Pighin
Bärbel Schermer

Frauenmantel und Zaubernuss

Das Urwissen weiblicher Kräuterheilkunde

Mit Rezepten für die 30 wirksamsten
Frauenkräuter zum Heilen und Verführen



615.32-055.2



Inhalt

Entdecken Sie das alte Wissen
der Kräuterfrauen 6

Mythos und Moderne 8

Ankunft im Kulturland 8

Klösterliche Heilkunde 11

Das Wissen der Frauen 13

Kräuterfrauen der Moderne 16

Die 30 besten Frauenkräuter
für eine natürliche Gesundheit 18

Ackerschachtelhalm 20

Baldrian 22

Bärentraube 24

Beifuß 25

Blutwurz 27

Brennnessel 29

Echte Engelwurz 31

Frauenmantel 33

Frauenwurz 35

Gänsefingerkraut 37

Hopfen 38

Johanniskraut 40

Kamille 42

Küchenschelle 43

Lavendel 45

Löwenzahn 47

Melisse 49

Mönchspfeffer 51

Nachtkerze	52	Krampfadern und	
Pestwurz	54	offene Beingeschwüre	96
Pfefferminze	56	Ausfluss	98
Ringelblume	58	Prämenstruelles Syndrom	100
Rosmarin	60	Zyklusstörungen und	
Rotklee	62	schwache Menstruation	102
Salbei	63	Zu starke Menstruation	103
Schafgarbe	65	Menstruationsschmerzen	104
Schöllkraut	67	Wechseljahrbeschwerden	106
Traubensilberkerze	69	Übermäßiges Schwitzen	107
Weißer Taubnessel	70		
Zaubernuss	71	Die Kraft der Kräuter für	
		Schönheit, Liebe und Genuss	108
Frauenkrankheiten			
und die Heilkraft der Kräuter	72	Entspannen und Loslassen	110
Blasentzündungen	74	Sich pflegen und schön sein	114
Blasenschwäche und Reizblase	77	Kräuterküche zum Genießen	120
Darmträgheit und Verstopfung	78	Lieben und Verführen	123
Reizdarm	80		
Gallen- und		Register	126
Verdauungsbeschwerden	82	Impressum	128
Frühjahrsmüdigkeit	85		
Depressive Verstimmungen	86		
Nervöse Unruhe und			
Angstgefühle	88		
Schlafstörungen	90		
Kopfschmerzen und Migräne	92		
Niedriger Blutdruck			
und Kreislaufschwäche	94		

