

# Ein Frauenmänteli auch für Männer

**KRAUT** Er wird von der Alternativmedizin gegen die typischen Frauenbeschwerden eingesetzt. Doch auch Männer profitieren: Der Frauenmantel hilft bei Potenzproblemen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR \*  
wissen@luzernerzeitung.ch

Er ist weich und samtig, einige sagen sogar: kuschelig. Die Rede ist vom Frauenmantel. Sein mittellateinisches Name lautet Alchemilla, und er hat tatsächlich mit den Alchemisten zu tun, diesen Vorgängern unserer modernen Chemiker, die fast alles dafür taten, um Gold herzustellen. Dazu versuchten sie es auch mit den Tautropfen, die sich in den Blättern der Alchemilla sammeln. Dieses Unterfangen war natürlich zum Scheitern verurteilt.

## Tau, den man trinken kann

Heute wissen wir, dass es sich bei diesen Tautropfen um so genannte Guttationstropfen handelt: Am Blatttrand hat es Wimperhaare, und diese sondern Wasser ab, das in der Pflanzenmitte zusammenfliesst. Diesen Tau kann man übrigens auch kosten. Nicht wenige verspüren dabei eine Art Frauenmantelzauber.

Heimisch ist das Frauenmänteli in der gesamten nördlichen Hemisphäre von Europa und Grönland über den Kaukasus und vom Himalaja bis Sibirien. Auch in Nordamerika, wohin es importiert wurde, gedeiht es prächtig. Dabei ist seine Blüte eher unscheinbar, ja, man übersieht das Frauenmänteli fast. Weder duftet es sonderlich, noch bietet es süsse Früchte.

## Heilpraktiker schätzen das Kraut

Bei aller Unscheinbarkeit wird die Wirkung des Frauenschuhs umso mehr geschätzt. Homöopathen setzen es bei Weissfluss (nicht entzündlichem Ausfluss vor dem Eisprung), chronischem Durchfall und bei Leberleiden ein.

Begeistert sind auch die Heilpraktiker der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN: gemäss TEN ist das Frauenmänteli fiebersenkend, reinigend, trocknend, blutungsstillend, entzündungshemmend, beruhigend sowie Durchfall hemmend. Ausserdem, und das macht es gerade für Frauen interes-

sant: es regt die Bildung eines wichtigen weiblichen Geschlechtshormons an, nämlich die des Progesterons. Progesteron kann zahlreiche prämenstruelle Probleme und sogar postnatale Depressionen lindern. Ausserdem sorgt Progesteron dafür, dass die Gebärmutter-schleimhaut auf die Einbettung der befruchteten Eizelle vorbereitet ist.

## Ein «gutmütiges» Heilkraut

Dem Frauenmantel zugetan sind auch die Heilpraktiker der Phytotherapie West-TCM. Diese westliche Ausprägung der Kräutertherapie wendet die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM auf unsere westlichen Pflanzen an. Sie stützt sich vor allem auf folgende Frauenmänteli-Wirkungen: Feuchtigkeit und Hitze ausleiten, Qi tonisieren, adstringieren, Blutungen stillen und regulieren, Qi bewegen und regulieren. Kommt hinzu, dass zu den Orten, auf die das Frauenmänteli gemäss West-TCM besondere Wirkung ausübt, gerade die Geschlechtsorgane gehören.

Oft wird gesagt, dass der Frauenmantel keine Nebenwirkungen habe, und das stimmt, es ist wirklich ein äusserst gutmütiges Heilkraut. Die Diskussion um unerwünschte Wirkungen betrifft vor allem das Thema der Schwangerschaft. So schreibt Kräuter-Pfarrer Künzle: «Das Frauenmänteli stärkt die Muskeln der Frau in geradezu auffällender Weise. Einer Frau im Glarnerland, welche schon zehn Geburten durchge-

Weil jedoch das Frauenmänteli Verstopfungen verschlimmern kann und weil Verstopfungen oft während Schwangerschaften auftreten, ist abzuwägen, und das ist nicht immer einfach. Unbedingt zu empfehlen ist Frauenmänteli-Tee während der Geburt und danach: Er hilft, dass die Energie schnell zurückkommt und dass die Wunden nach der Geburt schnell heilen.

Gemäss West-TCM bringt das Frauenmänteli nicht nur Heilung auf körperlicher Ebene, sondern auch Öffnung auf psychischer Ebene. Dies hilft zum Beispiel dann, wenn sich die Gebärende bewusst oder unbewusst gegen die Geburt sperrt. Der Frauenmantel löst solche Stagnationen, vertreibt Angst und bringt Zuversicht.

## Auch Schulmedizin interessiert

Betrachtet man das Kraut schulmedizinisch beziehungsweise pharmakologisch, fällt das Augenmerk auf die Ellagitannine. Diese Tannine sorgen immer wieder für Aufregung: Sie kommen in vielen Früchten vor, zum Beispiel in Himbeeren und Granatäpfeln, ja sogar in Weinen, die in Eichenfässern gelagert wurden. Studien konnten zeigen, dass sie die Prävention von Herzkreislauf- und Krebserkrankungen überaus positiv beeinflussen. Insbesondere das Agrimoniin, das in anderen Rosengewächsen ebenfalls vorkommt, scheint gerade mit dem Frauenmänteli einen engen Zusammenhang zu haben: Es sieht so aus, als ob dieser Stoff die Immunantwort bei Brustkrebs begünstigt. Dies, indem es die Bildung von Interleukin 1 unterstützt. Dieses Eiweiss reguliert, wie Körperzellen wachsen und sich ausdifferenzieren.

## Und die Männer?

Lange Zeit galt Frauenmantel in ländlichen Regionen auch als Genitaltonikum für Männer: Durch seine entzündungshemmenden Wirkstoffe soll es sogar bei Hodenentzündungen helfen

Etwas unscheinbar sieht er aus, der Frauenmantel. Aber seine Heilkraft wird breit geschätzt.  
Getty

und abschwellend auf die Prostata wirken. Diese Volksmedizin scheint nicht ganz Unrecht zu haben. Denn das Frauenmänteli bewegt und reguliert das Qi und unterstützt so die männlichen Fortpflanzungsorgane durch seine adstringierenden, stärkenden und trocknenden Wirkungen, was der männlichen Potenz förderlich ist. Ausserdem gibt es aus Sicht der West-TCM guten Grund zur Annahme, dass das Agrimoniin des Frauenmänteli auch Männern dabei hilft, einer ihrer häufigsten Krebsformen vorzubeugen, dem Prostatakrebs.

Wer als gestandener Mann etwas Mühe damit hat, ein Kraut namens Frauenmänteli zu sich zu nehmen, kann auf den Silbermantel ausweichen. Diese Pflanze ist mit dem Frauenmantel eng verwandt und in unserer Alpenregion stark präsent.



macht hatte, wobei die letzten drei sie zwischen Leben und Tod brachten, prophezeiten die Ärzte, die elfte Geburt werde ihr den sicheren Tod bringen. Die elfte Geburt kam wirklich, brachte jedoch keineswegs den Tod, war auch keine Fehlgeburt, sondern die leichteste und beste von allen elfen, und das Kind war das schönste und stärkste von allen; wie war dies nun gekommen? Die gute Frau hatte auf den Rat eines Kräutermannes vom dritten Monat an täglich eine Tasse Frauenmänteli getrunken.»

Fortsetzung von Seite 47

## ... und sie können es doch!

anderer Länder wie etwa Griechenland oder Oman ansehen, die sogar von den Männern geprägt würden, sagt Tanzmedizinerin Simmel. Schon südlich des Gotthards sei das mit den Hemmungen ja kein Thema mehr, stellt auch Salsalehrer Stadler fest. Und: «In einem konservativeren, ländlichen Kontext wird das Tanzen bei Männern immer noch häufig als un männlich empfunden.» Das schlage sich sogar in den Zahlen der Tanzkurs-Interessenten nieder. In Zug betrage das Männer-Frauen-Verhältnis typischerweise 40 zu 60, während dieses in Zürich nicht selten ausgeglichen sei.

## Üben, sonst verkümmert

Rhythmiklehrer Fabian Bautz vermutet: «Vielleicht sind es frühkindliche Prägungen im Rollenverhalten – vergleichbar mit der Vorliebe von Buben für Autos und von Mädchen für Puppen.» Beim Tanzen könne das auch mit Tabus und unterdrückter Sexualität zu tun haben. «Die Beweglichkeit im Becken – Ort und Ausdruck der männlichen Potenz – darf nicht gesehen werden.» Und was man nicht übt, das verkümmert: «Nie ausgeführte Bewegungen brauchen länger um sich einzuschleifen. Die neurologischen Bahnen für die komplexen Bewegungsabläufe beim Tanzen müssen erst aktiviert werden.»

Wie überzeugt man also einen Mann vom Gegenteil seiner fixen Überzeugung, nämlich dass er tanzen kann und auch soll? Hilft vielleicht der Hinweis, dass Tanzen ebenso viele Kalorien verbrennt wie Volleyballspielen? Oder ein

Zitat der Pop-Ikone Shakira, die ja punkto Hüftbeweglichkeit durchaus eine Autorität ist? Die soll nämlich gesagt haben: «Je besser ein Mann tanzt, desto besser ist er auch im Bett.»

Okay. Anstatt zu motivieren, dürfte dieses plumpe Argument eher dazu beitragen, gängige Negativ-Klischees zu zementieren. Denn auch der bereits erwähnte Zeitungsartikel lamentiert: «Männern, die sich trotz mangelndem Talent zum Tanzen durchringen, kann es nur darum gehen, den Frauen zu gefallen oder ihnen einen Gefallen zu tun. In beiden Fällen ist das Ziel dasselbe: bei der Frau zu landen. Kurz:

Sex.» Und ein paar Zeilen weiter unten: «Tanzen ist da doch nur Mittel zum Zweck, ein Umweg sozusagen.»

## Legitime Begleiterscheinung

Schwingt da vielleicht etwas Neid mit in den Worten eines notorischen Nichttänzers? Und wenn es tatsächlich so wäre: Was wäre so falsch daran? Ist es nicht das Gleiche, wenn sich eine Frau sexy kleidet und damit ein paar Männer beeindruckt? Solange sie sich selber in den Klamotten gefällt und wohl fühlt, solls doch recht sein. Und wenn ein Mann den Spass auf der Tanzfläche für sich entdeckt hat, ist doch etwas Be-

wunderung durch das andere Geschlecht eine legitime Begleiterscheinung.

Doch was sollen all die Überredungskünste? Man könnte sich auch ganz einfach Thomas Stadler anschliessen, der findet, eigentlich sei es doch ideal, dass nicht mehr Männer realisiert hätten, wie einfach es sei, als guter Tänzer gute Frauen kennen zu lernen. Lachend fügt er an: «Ich jedenfalls hätte keine so attraktive Frau, wenn ich nie tanzen gelernt hätte.» Das werde ich meinem Kumpel, dem Physiker mit den eingeroosteten Hüftgelenken, gerne ausrichten.

## «Ich liebe es, mich übers Tanzen auszudrücken»

**ERFAHRUNGEN** via. Hier erzählen zwei Männer, wie sie vom Tanzfieber gepackt wurden.

### Marco Rubitschon (47), Sachsen



«Ich kam vor 17 Jahren über eine damalige Freundin zum Salsa, als dieser Tanz erst gerade die Schweiz zu erobern begann. Viel Überredungskunst brauchte es nicht, denn Musik hatte mich schon immer mitgerissen. Doch ich brauchte mehrere Anläufe. Immer wieder stand ich an und war gefrustet. Koordination, Bewegungen, Rhythmus, die Frau führen: Das war einfach zu viel für mich! Der Turnaround kam mit einer neuen Tanzlehrerin, die mir die Bewegungen irgendwie besser, raumorientierter, erklärte. Ich war im-

mer unfähig gewesen, das Gezeigte im Kopf umzudrehen, und sie machte es immer im gleichen Winkel vor. Es war eine absolute Knochenarbeit. Doch sukzessive wurde es besser. Ich hätte wohl aufgegeben, wenn mich nicht immer wieder jemand in den nächsten Kurs mitgeschleppt hätte. Heute bin ich absolut begeistert. Phasenweise gehe ich bis zu dreimal pro Woche tanzen. Übrigens durchaus auch mal ohne meine Freundin, obschon sie selber auch tanzt.»

### Stefan Quaderer (49), Luzern

«Als 15-Jähriger tanzte ich in Pfarreiheimen Disco-Swing. Aber so richtig gepackt hat es mich erst vor 5 Jahren, als mich ein Kollege in einen Tangokurs mitnahm. Anfänglich war ich skeptisch. «Das lerne ich nie!», dachte ich, als ich das faszinierende Spiel der Beine meiner Tanzlehrer beobachtete. Doch ich tauchte immer mehr ein und war

überrascht, wie schnell ich Fortschritte machte. Eine Hemmschwelle, mich zu bewegen, hatte ich eigentlich nie; ich fühlte mich mit den eleganten, klassischen Bewegungen sofort wohl. Vielleicht bin ich ja als Musiker etwas im Vorteil. Heute tanze ich bis zu sechsmal die Woche, und dennoch lerne ich ständig dazu. Tango ist eine Lebensaufgabe. Ich liebe es, mich übers Tanzen auszudrücken. Dass man als Tänzer einen Pluspunkt bei den Frauen hat, ist nur ein erfreulicher Nebeneffekt. Natürlich ist auf der Tanzfläche – wie überall wo sich Mann und Frau begegnen – Erotik im Spiel. Wer jedoch glaubt, nach einem kurzen Crash-Tanzkurs leichter bei den Frauen zu landen, irrt gewaltig.»



ANZEIGE

hirslandenbaby

DIE ST. ANNA-BABYS DES MONATS

Wir freuen uns über die 79 Babys, die im Monat Juni bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

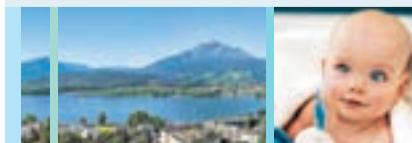
Audrey Jean, Lea, Jan, Mino, Marlon, Lea, Sophia, David, Nina Jasmin-Marie, Nikolina, Emily Carleen, Colin, Malena, Meret, Anouk Nathalie, Matti, Felix, Liv, Annika Sophie, Quentin Justin, Olivia May, Mia Leana, Estelle Lia, Nike Marie, Robi, Mia, Annika Lou, Ransiaan Raion, Alysha, Philipp Alexander, Noé, Sara, Nik, Lenny, Alexander David, Jakob Felix, Nino Luca, Romeo, Alisha, Leon Denis, Feline, Leyla, Raphael Wilhelm, Julia Theres, Laurin, Vincent, Loris Ernst, Alec Dan, Mattia, Felicia Sophie Elisabeth, Asher Liam, Malik, Laurin, Mateo, Giulia, Marko

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

GEBURTSWELT

Klinik St. Anna, St. Anna-Strasse 32  
6006 Luzern, T 041 208 32 32  
www.hirslandenbaby.ch

hirslanden  
Klinik St. Anna



100 JAHRE  
Klinik St. Anna  
Danke Ihrem Vertrauen