

Frauenkraut für Kräuterfrauen

Die Kräuterwanderung für Frauen am 12. Mai 2017 war trotz regnerischem Wetter ein beeindruckendes Erlebnis. Achtzehn interessierte Frauen starteten bei der Bibliothek und die zweistündige Rundwanderung führte uns über den Außerbergweg, Stierwies, Longstapfa und Fohnstraße zurück zur Bibliothek. Die Shiatsu Praktikerin und Kräuterefachfrau Mag.^a (FH) **Stephanie**



Außerhofer stellte uns die am Wegrand wachsenden Heilkräuter und ihre besonderen Heilkräfte und Einsatzmöglichkeiten vor. Frauenmantel, Hirtentäschel, Stinkstorchschnabel, Rotklee, Schafgarbe, Gundelrebe und viele andere Kräuter waren dabei, die uns Frauen bei seelischen und körperlichen Beschwerden gute Dienste erweisen. In einer Kurzmeditation lernten wir zudem, wie wir uns Achtsam und voller Aufmerksamkeit mit all unseren Sinnen

auf das Kräuterfinden und -sammeln vorbereiten können. Wissenswertes zum Nachlesen finden Sie unten und in den Frauenkräuterbüchern, die wir auf Empfehlung von Stephanie Außerhofer in der Bibliothek eingestellt haben.

Diese Veranstaltung konnten wir in Kooperation mit Walgau-Wiesen-Wunder-Welt durchführen. Wir freuen uns schon auf zukünftige gemeinsame Veranstaltungen.

Der **Ackerschachtelhalm**: sein Kieselsäuregehalt bewirkt eine stärkende Wirkung auf das Bindegewebe, fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung, wirkt blutstillend, harntreibend und stärkt das Verdauungssystem.

Achtung: Verwechslungsgefahr mit giftigen Arten.

Die **Brennnessel**: diese Pflanze weckt die Amazone in jeder Frau, Besonders wertvoll ist sie wegen ihrem hohen Eisengehalt und zudem wirkt sie immunstärkend. Das ganze Kraut kann vielfältig verwendet werden: wie Spinat blanchiert, gemixt im Pesto, in der Suppe oder als Tee.

Der **Frauenmantel**: regelmäßig Frauenmanteltee trinken lindert Menstruationsbeschwerden, gleicht prämenstruelle Stimmungsschwankungen aus und bringt den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht.

Das **Gänseblümchen**: zur Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt einfach im Salat, im Tee oder im Aufstrich zu sich nehmen oder als Hautöl verwenden.



Die **Gundelrebe**: heißt auch „Gundermann“ oder „Herr des Eiters“ aber auch „Beschützerin der Ehe“ und Waschungen mit einem starken Teesud helfen bei eitrigen Wunden und bei starker Akne.



Das **Hirtentäschel**: das „Blutstillerkraut“ findet Verwendung bei starker Menstruation, nach dem Einsetzen der Spirale oder nach Myomen.



Die **Schafgarbe**: ihr anderer Name ist „die Augenbraue der Venus“, sie wirkt anregend und krampflösend und außerdem enthält sie alle 12 Schüßlersalze. Ideal für jeden Kräutertee.



Der **Stinkstorchschnabel**: seine entsäurende und reinigende Wirkung macht ihn zum „Nestbereiter“ bei Unfruchtbarkeit bzw. Kinderwunsch.



Die **Taubnessel**: ihre Lippenblüten ähneln dem Genitalbereich der Frau und genau für diesen entfaltet sie auch ihre heilende Wirkung. Sitzbäder mit Taubnessel wirken reizlindernd und antibakteriell.



Sammeltipps von Stefanie Außerhofer:

Gut einstimmen aufs Kräutersammeln – also nicht schlecht gelaunt losgehen. Auf die richtige Jahres- und Tageszeit und den Sammelort achten. Auf das Bauchgefühl hören, also deiner Intuition folgen, ist dabei zielführend. Ein Keramikmesser eignet sich zum Schneiden der Kräuter am besten.