



The background of the entire page is a close-up photograph of green leaves, likely from a herb, covered in numerous small, clear water droplets. The leaves have a serrated edge and a prominent vein structure. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves and the glistening of the water.

# Auf den Spuren der Kräuterkundigen

---

**Frauenheilkunde | Hebammen – Fruchtbarkeit,  
Verhütung und Geburtserleichterung**



**Der Frauenmantel  
gilt als Allesheiler  
unter den Frauen-  
kräutern**

Foto: Pixabay.com

## Barbara Schuhrk

Die natürlichste Sache der Welt geriet in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend zu einem hochkomplexen, schulmedizinischen Vorgang – obwohl die Frauenheilkunde ihren Ursprung ehemals bei den Kräuterweibern und Heilerinnen fand. Ein Grund zur Unruhe – und zugleich ein Grund, sich beruhigt dem alten Wissen zuzuwenden. Seit Jahrhunderten erprobte Frauenkräuter bergen nahezu ungeahnte Kräfte: Mit ihnen lassen sich Blutungen hervorrufen oder stillen, Entzündungen und Schmerzen lindern, Zyklusstörungen und hormonelle Schwankungen regulieren, Wehen hemmen oder anregen und vieles mehr. Gerade in der Gynäkologie und Geburtshilfe kann die Phytotherapie zahlreiche Lücken schließen und die meisten Antibiotika-Gaben, Hormonpräparate und Schmerzmittel lassen sich durch Heilpflanzen ersetzen...

Einst waren Kräuterkundige auch Heilerinnen. Das geheime botanische Wissen um Pflanzen, Massagen und Tinkturen, deren Heil- und Giftwirkung zeichnete die „weisen Frauen“ aus. Sie beherrschten im Mittelalter das Gesundheitswesen, hatten eine enge Bindung an die Natur, waren Pflegerin, Ärztin, Ratgeberin und Hebamme in einer Person. Sie wussten um die Möglichkeiten der Geburtenkontrolle, hüteten die Geheimnisse der Geburtshilfe, der natürlichen Mittel zur Abtreibung oder Schwangerschaftsverhütung. Auch der Kaiserschnitt fand bereits Anwendung.



Das geburtshelfende und gynäkologische Wissen dieser Frauen umfasste sowohl die Vorsorge bei der Schwangerschaft als auch Rezepte bei Unfruchtbarkeit und die Anwendung von krampfstillenden, schmerzlindernden und wehenfördernden Kräutern. So wurden beispielsweise Wachholder, Kamille, Beifuß und Mutterkorn in Form von Tränken, Räucherungen, Dämpfen und Umschlägen verwendet, um den Geburtsvorgang zu erleichtern. Die beruhigende Wirkung des Hopfens war ihnen ebenso vertraut wie die einschläfernden Wirkstoffe des Mohns oder die entzündungshemmenden Eigenschaften des Salbeis. Sie verstanden es, die richtigen Salben zu mischen, kannten die uterusanregende Wirkung der Petersilie, die wehenfördernde von Eisenkraut und vermochten sie zur rechten Zeit einzusetzen. Das Heilwissen bestand aus der überlieferten Volksmedizin, die durch Erfahrung und Experiment weiterentwickelt wurde, und dem natürlichen Umgang mit magischen Kräften in der Natur.



## Hebammenwissen versus Hexenkunst

Das Wissen um Verhütungsmittel, Schwangerschaftsabbrüche und bewusst herbeigeführte Totgeburten war bei den Hebammen weit verbreitet. Die Empfängnisverhütung wurde im späten Mittelalter auf vielfältige Art und Weise praktiziert. Diese sexualtechnischen Kenntnisse ließen sie häufig in Konflikt mit der kirchlichen Sexualmoral geraten. Ihnen oblag das gesamte Wissen über die Frauen, nur sie kannten die krampfstillenden und wehenfördernden Pflanzen. So erklärten die Dominikaner Henricus Iustitiorum und Jakobus Sprenger schon in ihrem „Hexenhammer“ (1484), dass Hebammen besonders gefährdet und befähigt seien, Hexen zu werden, denn „sie könnten schließlich die Empfängnis verhindern und Fehlgeburten herbeiführen“. Für diese Frauen mit ihrem spezialisierten Wissen entstand die althochdeutsche Bezeichnung „hefihanna“, auch „hevanna“, was „hebende Ahnfrau, Hebemutter“ bedeutet. Daraus vollzog sich dann die Sprachwandlung zu „hevamme“ und „hebamme“, die in den neuhochdeutschen Sprachschatz einging.



Bereits in der Antike wurden pflanzliche Mittel genutzt, um die Fruchtbarkeit zu fördern oder zu verhindern – in Form von Salben, Vaginaleinläufen oder als Getränk. Einige von ihnen, wie Spargel oder Thujablätter, finden noch heute in der Volksmedizin Anwendung. Das Wissen um vorbeugende Abtreibungsdrogen war weit verbreitet, obwohl sie oft toxische Nebenwirkungen hatten. Viele der im Zusammenhang mit Hexen genannten Pflanzen, die in den inquisitorischen Protokollen niedergeschrieben wurden, gehörten zu den Gebä- und Mutterkräutern, fanden seit Jahrtausenden frauenheilkundliche Verwendung.

## Gebär- und Mutterkräuter – wehen- und menstruationsfördernd versus abortiv

In einem Atemzug mit der Hexerei wird häufig das Eisenkraut (Verbena officinalis) genannt. Selbst wenn die alte Zauberpflanze bis heute von einem Hauch Magie umgeben ist – das Fliegen lehrt sie uns nicht und auch mit Eisen hat sie nur wenig zu tun. Der Name leitet sich von der ägyptischen Mondgöttin Isis

- 1 Eisenkraut (*Verbena officinalis*) diente dem Geburtszauber
- 2 Storchschnabel war der „Kindsmacher“ der Volksmedizin
- 3 Taubnessel – Balsam für die Haut der Vagina

## Wissenswertes

## Mit Vorsicht zu genießen...

Folgende Heilpflanzen können in größeren Mengen der Schwangeren Schaden zufügen:

- Stark harntreibende oder nierenreizende Pflanzen wie Liebstöckel, Petersilie oder Wachholder
- Abführend wirkende Pflanzen wie Aloe, Faulbaumrinde, Purgierkreuzdorn, Rhabarberwurzel, Rhizinus, Senneblätter oder -früchte
- Zu Blutandrang im Becken führende Kräuter wie Arnika, Berberitze, Gänseblümchen, Küchenschelle
- Zu Blutfluss anregende Pflanzen wie Beifuß, Damiana, Eberraute, Liebstöckel, Poleiminze, Rosmarin und Wermut
- Den Unterleib erwärmende Heilpflanzen, beispielsweise Angelikawurzel, Meisterwurz, Ingwer, Zimt
- Schwermetall-mobilisierende Gewächse wie Bärlauch, Knoblauch oder Koriander
- Furanocumarine verstärken die hormonell bedingte Hautpigmentierung und sind in Angelika, Bärenklau oder Liebstöckel enthalten
- Hormonartig wirkende Pflanzen wie Mönchspfeffer, Rotklee, Soja, Yams oder Kudzu
- Aphrodisierende Kräuter wie Damiana, Rosmarin oder Yohimbe

ab, die wie alle Muttergöttinnen für die Geburt zuständig war. Eisenkraut diente dem Geburtszauber und galt als eines der wichtigsten Mutterkräuter. In pulverisierter Form in warmem Wasser gelöst und eingenommen förderte es die Wehen, verhalf zu einer komplikationsfreien Geburt, wie auch bei Tabernaemontanus bereits geschrieben stand. Kräuterkundige Hebammen begünstigen mit dem Kraut der Isis heute noch die Wehen.

Einen Teil ihrer außerordentlichen Macht über Geburt wie Tod bezogen die Kräuterfrauen vom Beifuß (*Artemisia vulgaris*). Der nach der griechischen Mondgöttin Artemis benannte Korbblütler fördert je nach Dosis die Menstruation, lindert Unterleibskrämpfe und beschleunigt ebenfalls die Geburt. In großen Mengen eingenommen und mit Pflanzen wie Mutterkorn, Petersilie, Rainfarn, Raute oder Sadebaum kombiniert, diente er sogar zur Abtreibung. Die Haselwurz (*Asarum europaeum*) gehörte ebenfalls zu den alten Abtreibungspflanzen, wie bei Lonicerus nachzulesen ist. Das Aristolochiengewächs wirkt in erster Linie brecherregend (*Asaron*). Wendet man Haselwurz-Salben am Genital an, so bewirken diese eine starke Durchblutungssteigerung der Unterleibsorgane und fördern auf diese Weise die Austreibung der Leibesfrucht.

Hildegard von Bingen (12. Jh.) empfahl den Rainfarn (*Tanacetum vulgare*) zur Menstruationsförderung. Im Volksmund hieß der Korbblütler „Muttergottesstab“ und zählte zu den neuerlei Himmelfahrtskräutern, die im Mittelalter noch jeder Hebamme geläufig waren. Diese verwendeten das alte Gürtel- und Gebärkraut vor allem zur „Reinigung der Mutter“. In größeren Mengen wirkt es jedoch ähnlich abortiv wie zum Beispiel der Absud aus Sadebaumspitzen. Heute wissen wir, dass die emmenagoge bis abortive Wirkung auf dem Gehalt an Thujon beruht, der im ätherischen Öl bis zu siebenzig Prozent beträgt und toxische Resultate nach sich ziehen kann. Die meisten der im Zusammenhang mit Hexen genannten Pflanzen gehören zu den „Gebär-“ oder „Mutterkräutern“ und finden seit Jahrtausenden frauenheilkundliche Verwendung.

### Die Dosis macht das Gift...

## Altes Wissen neu angewendet

Die dritte Sonnwendpflanze im Bunde ist das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). Nach alter Tradition bereiteten die Hebammen den Gebärenden ein

duftendes Lager daraus. Ein solches Kräuterbett sollte ursprünglich alle dämonischen Einflüsse von Mutter und Kind fern halten. Nach moderner Erkenntnis ersetzen Kräuterlager wie auch magische Räucherungen schlichtweg die Raumesinfektion. Immerhin konnten unsere Wissenschaftler in den Bettstrohkrautern antibakterielle Wirkstoffe nachweisen. Reichen Frauen legte man im Mittelalter auf Kräuterbetten und Kräuterkissen, gefüllt mit Arnika, Frauenmantel, Beifuß und Melisse. Diese sollten die Wehen erleichtern. Manchmal wurden sie um das Kniegelenk gebunden. Diese Kräuter waren auch als „Schlosskräuter“ bekannt.

In Rumänien, wo heute noch Mangel an Arzneimitteln herrscht, wird Frauenmantelkraut angesetzt und zur Entbindung getrunken. Es ist das wichtigste Kraut für das Wochenbett. Der Frauenmantel (*Alchemilla*) begleitet uns in der Schwangerschaft bis hinein in die Stillzeit. Er stärkt – als Tee getrunken – die Muskeln im Unterleib. Empfehlenswert ist es, während der Schwangerschaft täglich eine große Tasse Frauenmanteltee zu trinken. Bei Gelbkörperhormonmangel kann sich eine befruchtete Eizelle nur schwer in der Gebärmutter schleimhaut einnisten. Frauenmantel gleicht diesen Mangel aus. Weiterhin kräftigt er die Venen und hilft bei Übelkeit oder Erbrechen. Man kann Frauenmanteltee auch als *Alchemilla* Urtinktur, erwerben und ein- bis zweimal täglich zehn Tropfen einnehmen.

Keimzuppe hilft gegen verfrühte Wehen, verhindert Fehlgeburten und beugt Ängsten vor, Ingwer (in Kleinstmengen!) lindert den Brechreiz, Mutterkümmel beruhigt die Magensäfte, Fenchel wirkt milchbildend; gegen Unruhe, Schlaflosigkeit und Schweißausbrüche hilft die Urtinktur des Wolftrapps, Efeueinreibungen wirken Schwangerschaftsstreifen entgegen...

## Kräuterkunde richtig dosiert

Zahlreiche Heilpflanzen bergen wunderbare Wirkungen – viele Frauen möchten sich und dem ungeborenen Kind in der Schwangerschaft etwas Gutes tun und greifen daher zu sogenannten Schwangerschaftstees. Vom Gebrauch dieser soll



Fotos: ©Pixabay.com

- 4 Weinraute und Eberraute reinigt die Gebärmutter und wurde zur Abtreibung genutzt
- 5 Rainfarn – altes Mittel für Gebärende, doch mit Vorsicht zu genießen
- 6 Petersilie fördert Monatsblutung und Geburt – kann in hohen Dosen aber auch abortiv wirken
- 7 Fenchel regt die Milchbildung an

hiermit zunächst abgeraten werden, denn bei genauer Betrachtung stellt sich oftmals heraus, dass in den meisten Mischungen durchblutungsfördernde und erwärmende Kräuter enthalten sind, die in kleinen Mengen zwar Schwangerschaftserbrechen lindern können, in größeren Dosen jedoch Wehen begünstigen. Auch die obligatorischen Himbeerblätter sollten nicht von jeder Schwangeren und nicht zu jeder Zeit getrunken werden, denn sie können mitunter den Muttermund viel zu früh erweichen oder die schwangerschaftsbedingte Stuhlverstopfung verstärken. Beliebt innerhalb solcher Teemischungen sind außerdem Schafgarbe und Zinnkraut. Erstere enthält im ätherischen Öl relativ viel Thujon, ein Abtreibungsmittel und Nervengift. Sie sollte daher in der Schwangerschaft nur in Maßen genossen werden; letzteres beinhaltet wehenerregende Pflanzenwirkstoffe. In jedem Fall stellen fertige Kräutermischungen keine Universallösung dar. Die Tees sollten individuell zusammengestellt werden und auf die Bedürfnisse der jeweiligen Frau zugeschnitten sein,

denn alles, was wirkt, kann natürlich auch Nebenwirkungen haben. In einer unkomplizierten Schwangerschaft machen kleine Mengen der vorgenannten Pflanzen oder homöopathische Tiefpotenzen (D2) sicher nichts aus, aber bei Dauereinnahme oder in größeren Mengen kann vor allem in Problemschwangerschaften die schädliche Wirkung überwiegen.

Selbst von kräuterkundigen Hebammen wird immer wieder Liebstöckel zum Ausschwemmen der Schwangerschaftsödeme empfohlen. Doch reizt dieser zugleich auch die Nieren, die während der Schwangerschaft besser entlastet werden sollten. Darüber hinaus kann Liebstöckel wiederum Blutungen oder eine frühzeitige Wehentätigkeit begünstigen. Sanfter und ebenfalls antiödematös wirken beispielsweise Brennesselblätter, in Maßen als Tee genossen.

## Wissenswertes

## Kräuter zur Förderung der Progesteronbildung

Das Gelbkörperhormon ist in der zweiten Zyklushälfte für die Vorbereitung der Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung des befruchteten Eis verantwortlich und zur Erhaltung der Schwangerschaft wichtig. Bei Mangel an Progesteron kann es zu Problemen bei der Einnistung der befruchteten Eizelle und zu Fehlgeburten kommen. Eine verkürzte zweite Zyklushälfte und das Prämenstruelle Syndrom können Anzeichen für eine Gelbkörperschwäche sein. Frauenmantel, Küchenschelle, Mönchspfeffer und Schafgarbe haben einen ausgleichenden Effekt auf die Gelbkörperphase und Wilde Yamswurzel oder das homöopathische Fertigmittel Phyto-Hypophyson L gleichen Stimmungsschwankungen vor der Menstruation aus.

### Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Parallel zum Leben innerhalb der Medienwelt spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und die Heilpraktikerprüfung. Sie eröffnete eine Heilpflanzenschule, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Darüber hinaus arbeitet sie als Journalistin und schreibt u.a. Kriminalromane.



Kontakt: [www.schuhrk.de](http://www.schuhrk.de)

## Wissenswertes

## Kräuter zur Förderung der Östrogenbildung

Das Gelbkörperhormon ist in der zweiten Zyklushälfte für die Vorbereitung der Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung des befruchteten Eis verantwortlich und zur Erhaltung der Schwangerschaft wichtig. Bei Mangel an Progesteron kann es zu Problemen bei der Einnistung der befruchteten Eizelle und zu Fehlgeburten kommen. Eine verkürzte zweite Zyklushälfte und das Prämenstruelle Syndrom können Anzeichen für eine Gelbkörperschwäche sein. Frauenmantel, Küchenschelle, Mönchspfeffer und Schafgarbe haben einen ausgleichenden Effekt auf die Gelbkörperphase und Wilde Yamswurzel oder das homöopathische Fertigmittel Phyto-Hypophyson L gleichen Stimmungsschwankungen vor der Menstruation aus.

## Natürlich schwanger

Während der ersten drei bis vier Monate der Schwangerschaft reagiert der Körper auf die Hormonumstellung häufig mit Erbrechen. Dadurch kann es zu starken Flüssigkeits- und Nährstoffverlusten kommen. Hier empfiehlt sich ein Tee, der zu gleichen Teilen aus Kamillenblüten, Melissenblättern und Pfefferminzblättern besteht. Gegen Reizungen, die auf den Schleimhäuten durch Erbrochenes verursacht werden, und gegen Sodbrennen sind schleimhaltige Drogen wie Eibischblätter oder Malvenblüten in Form eines Teeaufgusses sehr angenehm und beruhigend. Bei Verstopfung ist sehr wichtig, keine Laxantien zu verwenden, die durch eine verstärkte Durchblutung des kleinen Beckens oder vermehrte Ausschüttung von Gewebshormonen (Prostaglandinen) vorzeitig die Geburt auslösen können. Diese Gefahr besteht bei Rizinusöl oder Anthranoiddrogen wie Aloe, Rhabarberwurzeln, Faulbaumrinde, Cascararinde, Kreuzdornbeeren und Sennesblättern. Selbst die Anwendung von Flohsamen und Leinsamen sollte nicht erfolgen. Die verdauungsfördernden und magenstärkenden Heilkräfte des Mutterkümmeles (Cumimum cyminum, auch Kreuzkümmel genannt und nicht zu verwechseln mit dem abortiv wirkenden Mutterkorn!) beruhigen auch Schwangerschaftsübelkeit. Bereits von Hildegard von Bingen erwähnt, genügt eine Kombination aus verdünntem Zitronensaft mit Kreuzkümmel, bei stärkeren Beschwerden ist eine Gewürzmischung anzuraten. Diese besteht aus zwei Gramm Bibernelnwurzel, sieben Gramm Mutterkümmelpulver und einem Gramm Weißem Pfeffer. Mutterkümmel fördert zudem die Milchbildung. Obschon Wermut in der Schwangerschaft gemieden werden sollte, beruhigt er – umsichtig dosiert! – die Magensäfte und wirkt Brechreiz entgegen. Zugunsten der sanften Dosierung sind hier Fertigpräparate wie Genitana-Magenglobuli (Wala) oder Nausyn-Tabletten (Weleda) sinnvoll.

Gerade in den letzten Monaten vor der Niederkunft leiden Schwangere vermehrt unter Wassereinlagerungen. Goldrute vermag die Nierenfunktion derart positiv zu verbessern, dass Eiweißausscheidungen im gleichen Maß wie die Wassereinlagerungen zurückgehen.

Damit der Muttermund weich wird, werden in der Volksmedizin Sitzbäder mit Himbeerblättern, Frauenmantelkraut oder Kamillenblüten und die Einnahme von Himbeerblättertee empfohlen. Diese sollten definitiv erst in den letzten beiden Wochen vor der Geburt erfolgen, da die Erweichung des Muttermundes nicht frühzeitig ausgelöst werden darf. Auch vor frühzeitigen Massagen des Damms mit Rotöl zur Geburtserleichterung wird gewarnt, weil es dabei leicht zu Überdehnungen und Verletzungen am Gebärmuttermund kommen kann. Kurz vor der Geburt kann Beifuß sehr hilfreich sein. Zum einen nutzen Hebammen die Kräfte dieses Moxakrautes in der Geburtsvorbereitung, indem sie spezielle Akupunkturpunkte moxen, damit sich das Kind in die richtige Lage dreht; zum anderen wirkt die Einnahme von Beifußwein oder -extrakt einer Übertragung entgegen und erleichtert die Geburt. Hoch dosiert, also halbstündlich schluckweise getrunken, bewirkt Beifußwein, dass sich der Muttermund leichter öffnet und dass die Wehen stark genug werden. Dies gilt aber erst ab einer Woche vor dem errechneten Geburtstermin!

In einer Zeit, in der die Frauen ihre ureigenen Angelegenheiten wie Menstruation, Geburt oder Wochenbett noch keinem Gynäkologen anvertrauten, hielten die erfahrenen Kräuterweiber und Hebammen alle „Fäden der Macht“ in ihrer Hand. Wen sonst hätte eine Gebärende auch rufen können? Diese kannte eben einen Trank für den Kindersegen und einen dagegen. Ein Großteil dieses alten Wissens verbrannte auf dem Scheiterhaufen. Das, was durch Überlieferungen, durch die Volksheilkunde oder dank alten Kräuterbüchern überliefert werden konnte, vermögen wir heute wie damals zu nutzen.

Noch nie zuvor war die natürlichste Sache der Welt, das „Kinderkriegen“, so weit von der Natur entfernt wie heute: Ständige Untersuchungen verwirren die Schwangere, der Fötus wird bereits im Wochenalter auf Gewicht und Wachstum untersucht, routinemäßig wird ein halbes Dutzend Präparate verabreicht – Jodid, Folsäure, Magnesium, Gelbkörperhormone, Heparin, ASS. Dabei könnten diese Arzneistoffe in allen Fällen durch Frauenkräuter und Naturheilmittel ersetzt werden und die Geburt wieder zu dem geraten, was sie ganz ursprünglich ist: Keineswegs eine Erkrankung, sondern ein natürlicher Vorgang.

**AKOM**

### Mehr zum Thema

- Bierbach, Elvira: Handbuch Naturheilkunde. Urban und Fischer, München 2005
- De Gruyter: Psyhyrembel, Klinisches Wörterbuch. Walter de Gruyter, Berlin 2002
- Eder, Franz: Kultur der Begierde: Geschichte der Sexualität, C. H. Beck, München 2002
- Hergemöller: Randgruppen der spätmittelalterl. Gesellschaft, Fahlbusch, Warendorf 1994
- Heinersohn, Gunnar und Steiger, Otto: Die Vernichtung der weisen Frauen, März-Verlag
- Irsiegler Franz: Bettler und Gaukler, Dirnen und Henker, Greven Verlag, Köln 1984
- Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
- Madejsky, Magret: Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag, Baden und München 2008
- Rossiaud, Jaques: Dame Venus- Prostitution im Mittelalter, C.H.Beck, München 1984
- Scherf, Gertrud: Pflanzengeheimnisse alter Zeit. blv 2004
- Storl, Wolf-Dieter: Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten. Aurum, Bielefeld 2002
- Storl, Wolf-Dieter: Kräuterkunde, Aurum im Kamphausen Verlag, Bielefeld 2006
- Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten. 4. Auflage. AT Verlag, Aarau, Schweiz 2005
- Storl, Rätsch, Müller-Ebeling: Hexenmedizin. AT Verlag, Aarau, Schweiz 2005