

# Bergwiesen-Frauenmantel

*Alchemilla monticola* (Rosengewächse)

## Biologie

Die zarten Blüten sind grünlich-gelb und daher eher unscheinbar. Sie stehen gehäuft an den Triebenden. Die Blätter sind rundlich bis nierenförmig und typisch gelappt (9-lappig) und der Blattrand fein gezähnt. Blattober- und Unterseite sind dicht behaart und dadurch graugrün erscheinend.

**Lebensraum** Der Bergwiesen-Frauenmantel wächst in Magerwiesen und -weiden sowie in Hochstaudenfluren. Er ist die am häufigsten vorkommende Art unter den Frauenmantel-Arten in Österreich. Die Blütezeit reicht von Mai bis August. Das Vorkommen erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von der Hügelstufe (200 m) bis in die Krummholzstufe (2.000 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Der Bergwiesen-Frauenmantel enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Glykoside und Saponine. Die jungen Blätter können fein geschnitten unter Salate gemischt werden. Größere Blätter lassen sich hervorragend zu Gemüsefüllungen (Strudel, ...), Aufläufen und Bratlingen verarbeiten. Als winterliche Vitamin-spender können die Blätter ebenso getrocknet werden und lichtgeschützt gelagert werden.

**Volksmedizin:** Die Pflanze steht traditionell als Frauenheilmittel hoch im Kurs, was wahrscheinlich am Progesteron, einem weiblichen Sexualhormon ähnlichem Inhaltsstoff, liegt. Er wird somit gegen Wechselbeschwerden als Tee getrunken. Daneben fördert er die Milchbildung während der Stillzeit nach Geburten. Er ist hilfreich bei Husten und anderen Atemwegserkrankungen und fördert die Verdauung. Äußerlich angewendet wirkt der Tee gegen Geschwüre und Ekzeme.



[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)