Frauenminze

tanacetum balsamita

Marienblatt, Balsamkraut, Frauenbalsam, Große Frauensalbei, Frauenwurz, costmary (eng.)

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



tanacetum balsamita

Die Frauenminze (tanacetum balsamita), auch Balsamkraut oder Marienblatt genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Wucherblumen (tanacetum) innerhalb der Familie der Korbblütler (asteraceae). Sie wird als Heilpflanze verwendet.Die Frauenminze ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von meist 80 bis 120, 30 bis zu 150 Zentimetern. Als Überdauerungsorgan bildet sie ein Rhizom, das mit Ausläufern große Horste mit kräftigem Wurzelwerk bilden. Die aufrechten, einfachen oder im oberen Bereich verzweigten Stängel sind grau flaumig behaart bis verkahlend. Die Pflanzenteile riechen nach Minze, daher der Trivialname Frauenminze.Erst spät im Sommer erscheinen doldenrispige Gesamtblütenstände, die selten nur drei bis, meist 10 bis 60 oder mehr körbchenförmige Teilblütenstände enthalten. Die Blütezeit reicht von Juli bis September.
Die Frauenminze enthält zahlreiche ätherische Öle, die unter anderem Kampfer und Thujone enthalten.

Herkunft

Tanacetum balsamita stammt ursprünglich aus dem Kaukasusraum, ist aber in Südeuropa als Archaeophyt eingebürgert worden und findet sich heute verwildert auch im deutschsprachigen Raum.

Aroma

Früher wurde die Frauenminze in der Küche in verschiedenen Speisen, wie zum Beispiel im Salat zu Geflügel oder zu jungen Kartoffeln verwendet. Ihr Geschmack wird als sehr intensiv und brennend scharf beschrieben. Deshalb wurde dieses Kraut nur sparsam den Speisen zugesetzt.

Verwendung

In Wein gekocht oder auch in geringen Mengen als Pulver eingenommen, war die Frauenminze ein Gegengift bei Vergiftungen, ausgelöst durch Medikamente, wie zum Beispiel bei einer Opioidvergiftung. Der aus dem Kraut gepresste Saft galt als stärkendes Mittel für den Magen, um Erbrechen zu verhindern und Würmer zu bekämpfen. In Form von Tee galten die Wirkungen von Frauenminze als lindernd bei Gallenbeschwerden, Blähungen, Krämpfen und bei ausbleibender oder zu geringer Menstruationsblutung.
Das frische Kraut der Frauenminze wurde zerrieben und auf Insektenstiche und Wunden gelegt und zur Abwehr von Läusen, Flöhen und Insekten eingesetzt. Auch bei Insektenstichen wurde so verfahren. Um das Ungeziefer aus Räumen zu vertreiben wurde die Pflanze klein geschnitten oder als Räucherwerk verwendet. Ein frisch zerdrücktes Blatt der Frauenminze wurde gegen Kopfschmerzen angewandt, indem es auf die schmerzende Stelle aufgelegt wurde.

Gesundheit

© 2026 coquina.de

Im Mittelalter wurde Frauenminze bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Im 18. Jahrhundert wurde es als Abführmittel, gegen Magenbeschwerden und als Adstringens eingestuft. Es wurde gegen Melancholie und Hysterie sowie gegen Ruhr und gegen Gallenblasenerkrankungen empfohlen.
In der Naturheilkunde wird ein Tee von getrockneten Blättern (Balsamitae herba) verwendet, der eine krampflösenden Wirkung haben soll und Linderung bei spastischen Beschwerden des Magen-Darmtraktes, Blähungen und Verstopfungen verspricht. In der klinischen Medizin wird die Frauenminze nicht mehr eingesetzt. Sie findet aber Verwendung als Duftpflanze in Grabschmuck und Totenkränzen.
Zu beachten ist, dass schwangere Frauen auf die Einnahme von Frauenminze verzichten sollten. Aufgrund ihrer Einflussnahme auf Gebärmutterkontraktionen, könnte sich die Einnahme ungünstig auf die Schwangerschaft auswirken.

Geschichte

Die erste Erwähnung dieser Art unter dem Namen »costum« findet sich in der wohl im letzten Jahrzehnt des 8. Jahrhunderts von Karl dem Großen erlassenen Landgüterverordnung Capitulare de villis vel curtis imperii.
In dem im frühen 9. Jahrhundert entstandenen St. Galler Klosterplan ist ein Beet für die Pflanze costo vorgesehen, eine weitere Erwähnung findet sich in dem im Jahr 827 abgefassten Lehrgedicht Liber de cultura hortorum (Hortulus) des Walahfrid Strabo innerhalb der Beschreibung der Pflanze Sclarea (Salvia Sclarea). Nach Stoffler geht zwar aus dem Hortulus »eindeutig hervor, daß Costus im Klostergarten gezogen wurde«, unklar sei jedoch, ob damit Tanacetum balsamita L. oder Tanacetum balsamitoides Schultz. Bip. gemeint sei.
Das erste neuzeitliche Kräuterbuch, das die Frauenminze erwähnt, ist das erstmals im Jahr 1539 erschienene Kreütter Buch, Darinn Underscheidt, Namen vnnd Würckung der Kreutter, Stauden, Hecken vnnd Beumen (…) von Hieronymus Bock, der nicht nur eine ausführliche Beschreibung der Pflanze liefert, sondern auch ihre Anwendung als innerliches und äußerliches Heilmittel beschreibt: In »wein gesotten vnnd getruncken« helfe sie gegen verschiedene tierische Gifte, »stillet auch den bauchfluss/vnd das Grimmen im leib«, äußerlich angewendet als »Fomenta (heiße Umschläge) und schweissbäder auss dem kraut« sei die Frauenminze menstruationsfördernd und schmerzstillend. »Das kraut zerstossen vnd pflasters weiss auffgelegt, zertheilt die harten knollen, und andere geschwulst«. Erstmals abgebildet war das »Frauenblatt« laut Marzell bei Rembert Dodoens.

© 2026 coquina.de