

Der Schleim der Wilden Malve ist ein hervorragendes Mittel gegen Husten. Doch die Pflanze lindert auch Magen-Darm-Beschwerden – und wäre fast zur «Pille für den Mann» geworden.

Text: Annette Weinzierl Fotos: Thomas Vogel

**M**it dem Abtauen der Schneedecke und dem Einsetzen des Frühjahrs wird im Wonnemonat Mai auf zahlreichen Wiesen, Weiden und Waldrändern die im Winter so lang vermisste Vielfalt der wild wachsenden Pflanzen sichtbar. In beeindruckender Weise lassen sich nun auch wieder die prächtigen Blüten der Malvengewächse bewundern, die auch als Zierpflanzen in Haus und Garten beliebt sind. Unter vielen Gattungen

ankert, aus der mehrere ästige, rauhaarige Stängel entspringen. Diese Stängel sind entweder aufrecht stehend oder liegend und tragen lang gestielte, zumeist tiefe fünfklappige Blätter. Die Ränder der Blätter weisen eine Kerbung auf und sind beidseits behaart. Aus den Blattachsen gehen lange behaarte Blütenstiele hervor, die am Ende bläuliche, violette bis rosafarbene Blüten tragen.

Nach der Bestäubung entwickeln sich Spaltfrüchte, die vom Erscheinungsbild

# Schleimige Allrounderin

dieser grossen Pflanzenfamilie hat die Wilde Malve (*Malva sylvestris*) als Arzneipflanze eine besondere Bedeutung erlangt.

## «Käsepappel» oder «Chäslichrut»

Die Wilde Malve gehört zur Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Sie wächst in den wärmeren Zonen Europas und Asiens. Die Wilde Malve kommt als ein- oder zweijähriges Kraut oder als länger ausdauernde Staude vor. Sie ist mit einer spindelförmigen Wurzel im Boden ver-

an Käserollen erinnern. Diese wurden früher zu einem schmackhaften Brei, dem «Käsepapp» verarbeitet. Auf diesem Weg entstand für mehrere Malvenarten der Name «Käsepappel» oder «Chäslichrut». Die fünf Kronblätter der Malve sind tief ausgerandet und mit drei dunkeln Längsstreifen versehen. Sie blüht vom Juni bis in den Oktober hinein. Ihre Lieblingsplätze sind Wegränder, sonnige Hänge und Mauern, Schuttplätze, Fels- und Wiesenränder. Im Volksmund wird sie auch als Feldmalve, Johannispappel, Hasenpappel, Nüsserli, Rossappappel und Zigerli bezeichnet.





### Vorliebe für stickstoffreiche Böden

Die Blüten der Pflanze werden mit dem Kelch, jedoch ohne den Stiel gepflückt und während der Blütezeit von Juni bis Oktober gesammelt. Die Blätter dagegen werden in den Monaten Juni bis Anfang September bei trockenem Wetter geerntet. Blüten wie auch Blätter müssen danach sofort und sorgfältig an einem luftigen und schattigen Ort getrocknet werden.

Die jungen frischen Blätter sind zudem sehr schmackhaft in Salaten oder als Wildgemüse. Zubereitet ähnlich wie Spinat sind sie ein Genuss für Freunde der Wildkräuter-Küche. Aber: Die Malve liebt lockere stickstoffreiche Böden und benötigt zum guten Gedeihen viel Sonne. Ihre Blätter können daher eine grosse Konzentration an Nitraten aufweisen. Aus diesen Gründen sollte sie nicht auf überdüngten Wiesen gepflückt werden. Um eine gesicherte Qualität zu erhalten, ist es vorteilhaft, Produkten aus der Apotheke den Vorzug zu geben.

### Historische Arznei- und Gemüsepflanze

Die Wilde Malve gehört zu den ältesten Nutzpflanzen. Ursprünglich kommt sie aus dem südeuropäisch-asiatischen Raum, seit der jüngeren Steinzeit hat sie sich in ganz Mitteleuropa verbreitet. Mittlerweile

### Verwechslungsgefahr mit Hibiscus

Viele der im Lebensmittelhandel angebotenen «Malventees» bestehen oft aus Hibiskusblüten («Rote Malve» oder «Hibiscus sabdariffa»). In der Volksheilkunde wird diese Droge auch zur Behandlung von Erkältungen eingesetzt, jedoch ist ihre Wirksamkeit nicht wissenschaftlich belegt. Die medizinische Verwendung wird aus diesem Grunde allgemein nicht empfohlen. Hibiskusblüten sind wegen ihrer roten Farbe und ihres säuerlichen Geschmacks oft als Früchtetees in einer Kombination mit Hagebutten zu finden. Um eine Verwechslung mit der Wilden Malve zu vermeiden, ist es sinnvoll, sich diese aus Apotheken oder im Kräuterfachhandel zu besorgen.

Wilde Malve (*Malva sylvestris*):  
Bekannt als «Chäslichrut»



ist die Pflanze fast überall auf unserem Globus anzutreffen. Der griechische Geschichtsschreiber und Dichter Hesiod erwähnte die Malven bereits um 700 vor Christus. Der Name «Malva» stammt ursprünglich aus dem Lateinischen, die hebräische Bezeichnung «malluah» bedeutet «Salat». In der Tat wurden die Malven in der Antike nicht nur als Arzneimittel eingesetzt, sondern auch als billige Nahrung für die arme Bevölkerung verwendet. Heute wird vermutet, dass die Wegmalve (*Malva neglecta*) damit gemeint war. Vor rund 1900 Jahren setzte der Arzt Pedanios Dioskurides die Wilde Malve bei Gebärmutterleiden, Darmträgheit sowie bei Wespen- und Skorpionstichen ein. Die *Malva sylvestris* wird in der Verordnung «Capitulare de villis et curtis imperialibus» von Karl dem Großen (747 bis 814) erwähnt. Darin gibt er detaillierte Anweisungen für den Anbau von Heil- und Gewürzpflanzen in Kloster- und städtischen Nutzgärten.

### Die «Babela» im Mittelalter

Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) nennt die Malve «Babela». Sie riet davon ab, die Malve roh zu essen, da sie giftig und zu schleimig sei. Dennoch sei sie heilsam, wenn jemand einen kranken Magen habe und die Malve zuvor gut gekocht und mit Fett angereichert einge-

nommen werde. Dies fördere die Verdauung, der Kranke solle jedoch die Pflanze nur in geringen Mengen zu sich nehmen.

Der Mönch Odo Magdunensis erklärt die Bezeichnung «Malve» als eine Kombination der lateinischen Begriffe «millire» (erweichen) und «alvus» (Bauch). Er war

Allheilmittel: Wilde Malve setzte man gegen Gebärmutterleiden ebenso ein wie bei Skorpionstichen



### Malven-Anwendungen für zu Hause

#### Malventee-Kaltansatz

2 gehäufte Teelöffel der geschnittenen Droge (Blüten) mit 0,25 Liter lauwarmem Wasser übergießen. Diesen Ansatz unter gelegentlichem Umrühren 5 bis 10 Stunden ziehen lassen, danach absieben. Zum Trinken etwas aufwärmen. Die Lösung eignet sich auch zum Gurgeln oder Spülen für den Mund- und Rachenraum.

#### Malven-Teeaufguss

3 bis 4 TL der getrockneten Blätter oder Blüten in ein Gefäß geben und mit 2 dl heissem Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Empfohlene Dosis: 3 bis 4 Tassen pro Tag ungesüsst trinken. Bei Magen- und Darmbeschwerden hilft zu-

sätzlich eine «Käsepappelrollkur». Dazu wird erst eine Tasse Malventee getrunken, dann fünf Minuten auf dem Rücken liegen und ebenfalls für je fünf Minuten auf der rechten Seite, dem Bauch und auf der linken Seite. Malven-Tee lässt sich sehr gut mit den Wurzeln der Schlüsselblume mischen. Als Hustentee ist diese Mischung für Kinder bestens geeignet. Für Umschläge zur äusseren Anwendung wird der Aufguss nach dem gleichen Verfahren hergestellt und anschliessend abgekühlt verwendet.

Gegenanzeigen und Nebenwirkungen sind derzeit keine bekannt, allerdings sollte eine maximale Tagesdosis von 5 Gramm der Droge nicht überschritten werden.



Sigmarswurz (*Malva alcea*): Bis zu einem Meter hoch

Bisam- oder Moschus-Malve (*Malva moschata*):  
Im ganzen Mittelland zu Hause



überzeugt davon, dass die Malve den harten Leib erweiche, und setzte die Pflanze als Abführmittel ein. Darüber hinaus wurden Malvenblätter in Verbindung mit Weidenblättern zerstampft und als Umschläge bei blutenden Wunden eingesetzt. Auch die Schwindsucht, Verhärtungen der Gebärmutter, Fieber und Augengeschwüre wurden mit der Malve behandelt.

### Die Vielfalt der Malven

Es gibt etwa 30 Gattungen dieser Pflanzenfamilie. Als Arzneipflanze ist vor allem die *Malva sylvestris* zu nennen. Sie wirkt als Schleimdroge reizlindernd und einhüllend und ist mittlerweile zum Bestandteil vieler Hustentees geworden. Wissenschaftlich anerkannt ist ihre Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und dem damit verbundenen trockenen Reizhusten. In der Erfahrungsheilkunde hat sich die Droge bei leichteren Durchfällen gut bewährt. Auch bei Vorliegen eines Reizmagens lohnt sich ihr Einsatz. In der Volksmedizin wird sie zur äusseren Anwendung als abschwellendes Mittel bei Insektenstichen zusätzlich eingesetzt. Aufgrund ihrer leicht verträglichen Wirkung ist sie besonders für Kinder und alte Menschen gut geeignet.

**Infobox**

**Literatur zum Thema**

- Mayer/Goehl: «Höhepunkte der Klostermedizin», «Der «Macer Floridus» und das Herbar des Vitus Auslasser», Reprint Verlag Leipzig, ISBN 3-8262-1120-0, Fr. 85.–
- Mayer/Uehleke, Saum: «Handbuch der Klosterheilkunde», Verlag Zabert Sandmann 2002, ISBN 3-89883-016-0, Fr. 43.50
- Pahlow: «Das grosse Buch der Heilpflanzen», Weltbildverlag, ISBN: 3-828-92090-X, Sonderausgabe Fr. 18.50
- Grünwald/Jänicke: «Grüne Apotheke», Gräfe & Unzer Verlag 2004, ISBN 3-7742-6464-3, Fr. 43.70
- Fintelmann/Weiss: «Lehrbuch der Phytotherapie», Hippokrates Verlag 2006, ISBN 3-8304-5345-0, Fr. 132.–
- Simon: «Pater Simons Haus-Apotheke», Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten. 2006, Verlag Kosmos, ISBN 3-440-10673-X, Fr. 22.70
- Wichtl: «Teedrogen und Phytopharmaka», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, ISBN 3-8047-1854-X, Fr. 188.80

**Internet**

- [www.thieme-connect.de/ejournals/abstract/ehk/doi/10.1055/s-2005-862553](http://www.thieme-connect.de/ejournals/abstract/ehk/doi/10.1055/s-2005-862553)
- [www.awl.ch/heilpflanzen/malva\\_silvestris/](http://www.awl.ch/heilpflanzen/malva_silvestris/)
- [www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/malve/malve.shtml](http://www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/malve/malve.shtml)



Zuchtform: Als Zierpflanze ist die Malve in vielen Gärten anzutreffen

Die Eibischpflanze (*Althaea officinalis*), die auch zu den Malvengewächsen gehört, hat wie die Wilde Malve eine gute Wirkung bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und trockenem Reizhusten. Ihre Wurzeldroge ist in vielen Fertigarzneien wie Hustensirup oder Hustensaft enthalten. Die Stockrose (*Althaea rosea*) ist in der Wirkung ihren Verwandten sehr ähnlich. Wir finden sie als häufige Zierpflanze in unseren Gärten. Die Stockrose ist auch bekannt als *Malvae arboreae flos*, Stockrosenblüte oder schwarze Malve, die wesentlichen Inhaltsstoffe sind ebenfalls Schleim- und Farbstoffe. Ihre schönen dunkelrot gefärbten Blüten werden in erster Linie als Schmuckdroge zur Verschönerung in Hustentees beigemischt.

**Pflanzenschleim wirkt schützend**

Der Hauptwirkstoff der Wilden Malve ist der reichlich vorhandene Pflanzenschleim. Aufgrund des hohen Gehaltes an klebrigem, «pappigem» Schleim in der Pflanze wird auch vermutet, dass der im

Volksmund häufig verwendete Name «Pappel» hierauf zurückzuführen ist. Zudem besitzt die Pflanze ätherische Öle sowie Gerbstoffe, die leicht adstringierend, das heisst zusammenziehend wirken. In den Blättern sind neben Flavonoidsulfaten auch verschiedene Zuckerkomponenten enthalten. Die Blüten weisen einen hohen Gehalt an Anthocyanen auf, hier ist vor allem das Malvin zu nennen. Die Anthocyane (griechisch *Anthos*, Blüte, *kyáneos*, dunkelblau) gehören zu den wasserlöslichen sekundären Pflanzenfarbstoffen und besitzen antioxidative Eigenschaften.

**Verhinderte «Pille für den Mann»**

Unter den Wirtschaftspflanzen hat die Malvenfamilie der Gattung *Gossypium* (Baumwolle) in der Textilindustrie grosse Bedeutung. Der Strauch mit seinen gelben Blüten wird in tropischen und subtropischen Ländern kultiviert. Da die Baumwolle auch zur Herstellung von Watte und Verbandstoffen verwendet wird, ist sie unentbehrlich für die Medizin und die pharmazeutische In-

dustrie geworden. Daher ist *Gossypium* aus der modernen Chirurgie sowie der täglichen medizinischen und therapeutischen Praxis nicht mehr wegzudenken. Auch in der Homöopathie findet die Baumwolle ihren Einsatz. Die Homöopathie verwendet hier die frische grüne Wurzel der Baumwolle in potenziert Form. Das homöopathische Mittel (*Gossypium herbaceum*) wird verabreicht bei Schwangerschaftsübelkeit sowie bei verspäteter Menstruation. Ausserdem findet das Homöopathikum seinen Einsatz bei Anorexie (Magersucht), wenn als Begleitsymptom ein unbehagliches Gefühl in der Magengrube zur Zeit der Menstruation verspürt wird.

Die Samen der Baumwolle (*Semen gossypii*) enthalten ein Aldehyd, das *Gossypol*. Diese Substanz besitzt antioxidative, insektizide und spermizide Eigenschaften und hemmt somit die Beweglichkeit und Neubildung der Spermien. Der Wirkstoff war als Kontrazeptivum, die so genannte «Pille für den Mann» in wissenschaftlicher Erprobung, das *Gossypol* disqualifizierte sich jedoch, da es zu starke Nebenwirkungen verursachte. ■