

# Die sanfte Malve das Heilmittel bei gereizten Schleimhäuten

**Ob Husten, Magenschmerzen oder ein kratzender Hals, die Malve (*Malva sylvestris*) – besser bekannt als Käsepappel – kann hier Wunder wirken. Es sind vor allem die in der Heilpflanze enthaltenen Schleimstoffe, die Reizhusten und Magenreizungen mildern.**

Bereits im 12. Jahrhundert empfahl Hildegard von Bingen die Malve – sie nannte sie „babbelia“ – bei Magenbeschwerden. Auch heute zählen Magenleiden und Sodbrennen zu den zentralen Anwendungsbereichen der Malve. Die sowohl in den Blättern als auch in den Blüten bis zu 10% enthaltenen Schleimstoffe wirken mildernd bei gereizten und entzündeten Schleimhäuten. In Verbindung mit Wasser bilden die Schleimstoffe eine viskose Lösung, die das gereizte Gewebe benetzt und auf diese Weise eine Regeneration ermöglicht. Die ebenfalls in den Blättern und Blüten enthaltenen Gerbstoffe unterstützen diese Wirkung. Auch bei trockenem Reizhusten bewirkt diese Wirkstoffkombination eine deutliche Linderung. Geschädigte Schleimhäute, die quälende Hustenanfälle verursachen, werden von den Schleimstoffen regelrecht eingehüllt und die Beschwerden dadurch gebessert.

*Es gibt viele verschiedene Malvenarten, die sich nur schwer voneinander unterscheiden lassen. Sie alle besitzen ähnliche Heilwirkungen. Zwei der gängigsten Arten sind die Wilde Malve und die Weg-Malve.*

Die leuchtend violetten Blüten der Malve enthalten darüber hinaus einen hohen Anteil an Anthocyancen. Diese besitzen die Fähigkeit Radikale, also schädigende Stoffe, zu neutralisieren. Dies führt besonders bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum gemeinsam mit den Schleim- und Gerbstoffen zu einem Abklingen der Symptome. In der Volksheilkunde werden Umschläge und Waschungen mit Malventee auch bei Ekzemen und Wunden empfohlen. Dabei lassen sich positive Wirkungen durch die schleimhautschüt-

zenden Effekte erklären.

Für die Zubereitung eines Tees sollten 2 g (1-2 Teelöffel) Malvenblätter bzw. Malvenblüten pro Tasse verwendet werden. Zubereitungen aus der Malve sind gut verträglich und zeichnen sich besonders durch fehlende Nebenwirkungen aus. Deshalb sind sie auch für Kinder geeignet. Medikamente sollten allerdings nicht zur selben Zeit, sondern mit mindestens 2 Stunden Abstand zum Malventee eingenommen werden, da die Schleimstoffe die Wirkstoffaufnahme des Arzneimittels hemmen können.



von Mag. pharm.  
Arnold Achmüller

