



Wilde Malve (*Malva sylvestris*)



Bekannt sind heute 15 bis 30 verschiedene Malvenarten. Darunter befinden sich die Wilde Malve (*Malva sylvestris*), der Echte Eibisch (*Althaea officinalis*), die Wegmalve (*Malva neglecta*), die Rosen-Malve (*Malva alcea*), die Moschus-Malve sowie die Weiße Malve.

Zu Heilzwecken wird überwiegend die Wilde Malve verwendet. Daher wollen wir hier nur diese beschreiben.

Die Wilde Malve ist eine meist zwei- bis mehrjährige Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 40 und 140 cm erreicht. In der Regel wächst die wilde Malve aufrecht. Im Boden ist die Malve mit einer spindelförmigen Wurzel verankert.

Als optimaler Standort für die Malve gelten **sonnige bis vollsonnige Standorte** mit nährstoffreichen, humusreichen und eher kalkhaltigen Böden. Lehmhaltige bzw. schwerere Böden werden bevorzugt, jedoch wachsen Malven auch in leicht sandigen Böden. Wilde Malve und Wegmalve gelten als winterhart und tolerieren Fröste bis zu -18 °C. Im

Herbst (und auch im Frühjahr) sollten alle abgestorbenen Pflanzenteile entfernt werden.

Charakteristisch für die Wilde Malve sind ihre scheibenförmigen Früchte, die an kleine Käseleibe erinnern. Diese Tatsache und der Fakt, dass man früher schleimigen Getreidebrei aus Malvenblättern und Schrot kochte, der als "Papp" bezeichnet wurde, brachten der Pflanze den volkstümlichen Namen "Käsepappel" ein. Weitere alternative Bezeichnungen sind Käsilkraut, Katzenkäse und Feldmalve.

Die Wilde Malve ist reich an Schleimstoffen und wird daher seit der Antike als schleimlösendes Heilmittel bei Husten und Halsentzündungen eingesetzt. Karl der Große (747–814) ordnete um 800 in seiner Landgüterverordnung "Capitulare de villis et curtis imperialibus" an, die Wilde Malve in den Gärten der kaiserlichen Güter anzubauen. Im Mittelalter galt *Malva sylvestris* gar als Allheilmittel: Kräuterkundige verwendeten die Pflanze bei Magenverstimmungen, Verdauungsproblemen, Fieber und Augengeschwüren.

Malven waren seit der Antike feste Bestandteile im Arzneiarsenal römischer und griechischer Ärzte. Der römische Feldarzt Dioskurides empfahl Malvensaft täglich zu trinken, um gegen allerlei Krankheiten gerüstet zu sein.

Die antiken Ärzte verwendeten den Pflanzenschleim als inneren Schutz gegen Gifte oder als Umschlag bei Wunden. Im Mittelalter erklärte Odo Magdunensis in seinem „Macer floridus“ den Namen als eine Verbindung der lateinischen Wörter *mollire* (erweichen) und *alvus* (Bauch) und kennzeichnet sie damit als Abführmittel.

3-minütiger Kurzfilm zur Wilden Malve: <https://www.youtube.com/watch?v=CG4lmTgghiQ>

Heil- und Wirkstoffe:

Verwendet werden meist Blätter und Blüten. Wirksame Bestandteile der Blätter sind in erster Linie Schleimstoffe (5–12%). Diese setzen sich aus Zuckermolekülen wie Galactose und Glucuronsäure zusammen. In geringerer Menge enthalten sie auch Flavonoide in Form von Sulfaten. Die Blüten weisen einen annähernd gleich hohen Schleimstoffgehalt in ähnlicher Zusammensetzung wie die Blätter auf. Zusätzlich enthalten sie Anthocyane, wie beispielsweise Malvin. Die Schleimstoffe der Droge legen sich als schützender Film über Schleimhäute und entfalten so eine beruhigende Wirkung.

Anwendung

Die hauptsächliche Anwendung der Malve liegt in der Behandlung von Erkältungsbeschwerden, Husten, grippale Infekte sowie Entzündungen im Rachen- und Mundraum und dem damit verbundenen Reizhusten. Es sind vor allem die in der Malve enthaltenden Schleimstoffe, die die Heilwirkung des Krauts ausmachen.

Bei Magen- und Darmbeschwerden hilft zusätzlich eine Rollkur. Diese soll bewirken, dass sich der Schleim gut im Magen verteilt. Dazu trinkt man eine Tasse Malventee und legt sich für je fünf Minuten auf den Bauch, Rücken und beide Seiten. Diese Rollkur kann auch mit Kamillentee oder Eibischwurzel-Kaltansatz gemacht werden. Eibischwurzel hat noch schleimhautschützendere Eigenschaften als die Wilde Malve.

In den meisten Fällen wird das Heilkraut in Form von Malventee dargereicht, wobei auch Tinkturen, Mazerate (Kaltauszüge) und Salben gelegentlich verwendet werden.

Die Malve und den ihr verwandten Eibisch darf man weder kochen noch überbrühen, sondern man muss ihn kalt zubereiten. Die Wurzel 8 Stunden in kühles Wasser legen, abtropfen lassen, erst dann den Tee erwärmen. Das gilt auch für Blüten und Blätter.

Ein solcher Tee, allein oder in der Mischung, wirkt wohltuend auf die Atemwege, lindert und beruhigt Husten und auch Keuchhusten, Heiserkeit und Rachenentzündung sowie Asthma.



Eine Wohltat ist auch ein Bad mit dem Zusatz der Malvenblüte. Nach Verbindung mit dem Badewasser färben die Blüten das Wasser zartrosa bis blau und verbreiten einen angenehmen Duft.

Malve in der Küche

Auch wenn die Malve als Küchenkraut nur wenigen bekannt sein dürfte, ist sie dennoch essbar und nutzbar. In früheren Zeiten wurden junge Malvenblätter u.a. in Salaten verarbeitet. Heute dürften die Blätter bei uns nur noch sehr wenige schätzen, da die Schleimstoffe der Malve durchaus zu spüren sind und auf viele eher abschreckend wirken. Es ist allerdings durchaus lohnenswert die jungen Blätter zu probieren, da sie sehr mild sind und einen überraschend angenehmen Geschmack haben.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Haus Apotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag
Handbuch der Kloster Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert Sandmann
<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Malve.html>
<https://www.naturheilkraeuter.org/malve/>
<https://bellevue.nzz.ch/design-wohnen/heilpflanzen-wilde-malve-ld.1491006>
<https://fräuleingrün.at/2016/07/28/die-wilde-malve-das-blaue-heilwasser/>
<https://www.gartenjournal.net/malvenblueten>