



## Malve

### Eine Heilpflanze mit viel reizmilderndem

**Schleim.** Plinius sagte, so lesen wir in einem mittelalterlichen Kräuterbuch, »welcher allen tag ein druck thu vom Pappelsaft (gemeint ist die Malve, die im Volk auch Johannispappel oder Käspappel genannt wird), der sei densel-

bigen tag für allen zufallenden krankheiten behüt.« Ein großes Kompliment für eine Heilpflanze; doch auch die Malve ist kein Wundermittel, die alles vermag. So hat sich auch in der Volksmedizin sehr bald herausgestellt,

welches die Hauptanwendungsgebiete sind: Katarrhe der oberen Luftwege wie Husten, Heiserkeit, Halsweh und Katarrhe im Magen- und Darmbereich. Die Malvenblätter enthalten etwa acht, die Malvenblüten etwa zehn Prozent Pflanzenschleim, der sich reizmildernd als Schutzfilm über entzündete Schleimhäute legt. Der geringe Gerbstoffgehalt unterstützt die Wirkung. So lesen wir auch in der Packungsbeilage für Malven-Tee (vom Bundesgesundheitsamt vorgeschrieben) als Anwendungsgebiete: Schleimhautentzündung im Mund- und Rachenraum sowie im Magen- und Darmbereich; Katarrhe der oberen Luftwege.

*Malva silvestris* L. ist der botanische Name der arzneilich verwendeten Malvenart, die bei uns an Wegrändern, auf Schuttplätzen, an Feld- und Wiesenwegen sowie an Hängen und Mauern vorkommt. Zahlreiche andere Malven-Arten gibt es bei uns, doch spielen sie nur in der Volksmedizin eine Rolle. *Malva silvestris* ist mit einer spindelförmigen Wurzel im Boden verankert; ihr entspringen mehrere ästige, rauhaarige Stängel, die mal aufrecht sind, mal aufsteigend



Malve

und sogar niederliegend. Sie tragen immer langgestielte, meist fünfplappige Blätter, die beiderseits behaart und am Rande gekerbt sind. In den Blattachseln entspringen lange, ebenfalls behaarte Blütenstiele, die endständig bläuliche bis rosarote Blüten tragen. Die fünf Kronblätter sind tief ausgerandet und mit drei dunklen Längsstreifen versehen. Die Blütezeit fällt in die Monate Juni, Juli, August. Das ist auch die Zeit

der Ernte. Man sammelt die Blüten mit Kelch, jedoch ohne den Stiel, die Blätter oder auch das ganze Kraut.

**Anbau.** Zum Selbstanbau im Hausgarten ist diese Malve nicht geeignet.

## Mariendistelfrüchte

**Mariendistelfrüchte.** Seitdem der Silymarin-komplex aus der Mariendistel genauer untersucht wurde und nun bekannt ist, dass er in der Lage ist, die Leber zu schützen, steht die Mariendistel wieder sehr im Mittelpunkt des Interesses. Dadurch lässt sich auch berechtigtermaßen die Beliebtheit der Früchte als Mittel gegen Leberleiden erklären. Dennoch ist die Wissenschaft zurückhaltend mit der Empfehlung der Tee-Zubereitung aus den Früchten, weil nur sehr wenig Silymarin in den Tee gelangt. Das Bundesgesundheitsamt empfiehlt daher diesen Tee nur bei leichten Verdauungsbeschwerden.

Ich meine, diese Zurückhaltung ist übertrieben, denn seit Hunderten von Jahren verwendet man die Droge gegen Leberleiden, Leberentzündung und Fettleber. Ich halte deshalb die Früchte für einen wertvollen Bestandteil in Leber- und Galle-Tees, Magen- und Darm-Tees und auch in Blutreinigungstees. Wichtig ist jedoch die kurmäßige Anwendung.

Die Mariendistel, *Silybum marianum* (= *Carduus marianus*), ist eine der schönsten Disteln. Man

kann sie leicht erkennen an ihren großen, grün-weiß marmorierten Blättern, die dornig gezahnt sind. An den Stängelspitzen sitzen einzeln die Körbchenblüten, die purpurrot gefärbt und kugelig sind. Aus dem befruchteten Blütenstand entwickeln sich harte Früchte mit einer seidigen Haarkrone, die aber bald abgeworfen wird. Diese Früchte bilden die Droge (Mariendistelfrüchte). Die Heimat der Mariendistel ist Südeuropa, Südrussland, Kleinasien und Nordafrika. In Amerika ist sie eingebürgert, bei uns wird sie als Zierpflanze in Gärten gehalten. Die Droge stammt ausschließlich aus Kulturen in China, Rumänien, Ungarn, Argentinien, da und dort finden sich auch bei uns Mariendistelkulturen.



Mariendistel

**Anbau.** Wer einen großen Garten hat, kann sich auch die Mariendistel »leisten«. Sie ist eine wunderhübsche Pflanze, braucht jedoch viel Platz, weil sie eine Höhe von über 2 m erreichen kann.

