

Wilde Schönheit



© image2roman / 123rf.com

Die **Malve** zählt zu den ältesten Phytopharmaka. Schon vor Jahrhunderten wurden ihre Zubereitungen bei Husten, aber auch bei Heiserkeit und Magenproblemen eingesetzt.

die Blätter des Frauenmantels. In den Blattachseln entspringen meist mehrere Blüten zugleich. Sie sind zart, aber auffällig rosa bis dunkelviolett (Kulturvarietät *Malva sylvestris* L. ssp. *Mauritiana*) gefärbt und blühen von Mai bis in den September hinein. Die fünf Kronblätter sind tief ausgerandet und mit drei dunklen Längsnerven durchzogen. Die zahlreichen Staubblätter sind zu einer Röhre, der Columna, verwachsen. Ihre runde, scheibenförmige Frucht zerfällt in Teilfrüchte.

Wilde und Wegmalve Arzneilich werden hauptsächlich die Blüten (*Malvae folium*) und Blätter von *Malva sylvestris* L. (*Malvae flos*) verwendet. Daneben sind die Blätter von *Malva neglecta* WALLR., der Wegmalve, officinell. Sie ist der Wilden Malve sehr ähnlich, doch sind ihre Blüten heller gefärbt und ihre Kronblätter kürzer. Das insgesamt unscheinbarere Erscheinungsbild und die kleinere Größe von höchstens 50 Zentimetern dieser Art hat zum Artnamen *neglecta* von lateinisch *neglectus* = vernachlässigt geführt.

Malva sylvestris L. ist ursprünglich im südeuropäisch-asiatischen Raum beheimatet. Seit der jüngeren Steinzeit hat die Wilde Malve sich als Kulturbegleiter in der Nähe von menschlichen Siedlungen in ganz Mitteleuropa ausgebreitet. Heute findet man die Pflanze in den subtropischen und gemäßigten Zonen

aller Kontinente. Sie gedeiht als stickstoffliebendes Gewächs am liebsten auf Schuttflächen und Ödland, säumt auch – wie ihr Artnamen (lat.: silva = Wald) vermuten lässt – vielfach Weg- und Waldränder.

Reichhaltige Blütenpracht

Die Wilde Malve ist eine zweijährige bis ausdauernde Pflanze, die eine Wuchshöhe von bis zu 120 Zentimetern

erreicht. Sie ist mit einer spindelförmigen Pfahlwurzel im Boden verankert. Aus dieser entspringen mehrere behaarte, ästige Stängel, die sowohl niederliegend kriechend als auch aufrecht aufsteigend wachsen. Sie tragen wechselständig angeordnete Blätter. Sie sind lang gestielt, meist fünfklappig, beiderseits behaart und am Rand gekerbt. Das Einzelne erinnert mit seiner rundlichen Form an

Lange Geschichte Die Ärzte der Antike setzten ihre Blätter gegen „chronische Hartleibigkeit“ ein. Alte Geschwüre sollten erweicht, Verstopfungen gelöst werden. Auf die erweichende Wirkung macht schon der lateinische Gattungsname *Malva* aufmerksam, der von griechisch *malakos* = weich abstammt. Darüber hinaus sollte die Malve Gebärmutterleiden lindern sowie gegen Insektenstiche und Vergiftungen wirksam sein. Ferner wurde sie als Aphrodisiakum und als Schwangerschaftstest eingesetzt. Letzterer Gebrauch brachte der Pflanze ihren Trivialnamen Pissblume ein. Blühte eine Pflanze weiter, nachdem sie mit dem Urin einer Frau befeuchtet wurde, deutete man dies als Nachweis für eine vorliegende Schwangerschaft. Verdorrte die Malve, war die betreffende Frau nicht schwanger.

ACHTUNG!

Da Schleimstoffe die Aufnahme anderer Wirkstoffe im Darm behindern können, sollte ein zeitlicher Abstand von zwei bis drei Stunden zwischen der Einnahme von Arzneimitteln und dem Genuss von Malventee eingehalten werden.

Heil- und Nahrungsmittel

Im Mittelalter gehörte die Malve zu den Kräutern, die Karl der Große zum Anbau in Klostergärten anordnete. Heilkundige kannten das Gewächs bereits als ein Mittel gegen Husten und Heiserkeit sowie bei Magenproblemen. Zudem war es früher verbreitet, aus den Samen einen nahrhaften, pappigen Brei zu kochen, um schwächliche Kinder aufzupäppeln. Auf diesen Gebrauch gehen zahlreiche volkstümliche Bezeichnungen zurück, die in ihrem Namen den Wortteil „pappel“ führen,

wie beispielsweise Pappelkraut oder Käspappel. Letzteres Synonym nimmt zudem auf die runde Form der Früchte Bezug, die an einen Käseleib erinnert. Noch heute werden die jungen Blätter als Wildgemüse verarbeitet und auch die Blütenknospen sind essbar. Unreife Samenkapseln sind eine ungewöhnliche Salatbeigabe.

Typische Schleimdroge

Aufgrund des reichlich in Blüten und Blättern vorhandenen Pflanzenschleims (circa acht Prozent Schleimstoffe, vorwiegend saure Polysaccharide) weist die Pflanze reizlindernde Eigenschaften auf, die man sich bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und bei trockenem Reizhusten zunutze macht (Indikationen der Monografie der Kommission E). Dafür werden aus der Droge Aufgüsse zubereitet,

wobei Kaltauszüge zu bevorzugen sind. In der Volksmedizin wird Malventee auch bei leichten Durchfällen getrunken. Die Wirkung beruht nicht nur auf den Schleimstoffen, sondern auch auf enthaltenen Gerbstoffen. Daneben werden Malvenblätter äußerlich in Form von Kompressen auf entzündete Hautstellen, Verbrennungen und Wunden zur Heilungsförderung aufgetragen. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin

Wadenkrämpfe? Verspannungen?

Körperfreundliches EXPRESS^{*} Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem
Magnesium
CITRAT



* Signifikanter Anstieg der Serum-Magnesium-Konzentration nach 90 Minuten. (Wilimzig et al. Increase in magnesium plasma level after orally administered trimagnesium dicitrate. Eur J Clin Pharmacol (1996) 49:317-323)

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Zusammensetzung: 1 Briefchen Granulat (5 g) enthält Magnesiumcitrat 1830 mg. Magnesiumgehalt: 295,7 mg = 12 mmol = 24 mval. Sonstige Bestandteile: Sucrose, Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin, naturidentische Aromastoffe. Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, bradykarde Erregungsüberleitungsstörungen am Herzen, hereditäre Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharase-Isomaltase-Mangel, Überempfindlichkeit. Nebenwirkungen: Stuhlerweichung, Müdigkeitserscheinungen bei hochdosierter und längerandauernder Anwendung. Enthält Sucrose. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning