



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
www.kneipp2021.de

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.
Bernhard Uehleke
Gesundheitsexperte des
Kneipp-Bund e.V.

Zu Beginn der kalten Jahreszeit trocknen die Schleimhäute der oberen Atemwege leicht in der geheizten Raumluft aus – besonders Personen, die viel sprechen müssen und solche, die sich mit der Nasenatmung schwertun, merken dies an Heiserkeit und „Rauhigkeit“ im Stimmbereich sowie in Hals und Rachen. Eine dazu noch recht wohlschmeckende Heilpflanze kann hier und erst recht bei Reizhusten im Rahmen einer Erkältung helfen: Malve oder im Süddeutschen Käseppappel genannt.

Von den zahlreichen Arten werden die Blätter oder die Blüten der wilden Malve verwendet, meistens als Tee. Diese enthalten vor hochmolekulare Schleimstoffe aus verketteten Zuckern. Der entsprechende Schleim legt sich bei lokaler Anwendung als Schutzschicht auf den Schleimhäuten. Selbst wenn durch die Belastung durch andauerndes Hustens Verletzungen der Schleimhaut entstanden sind, bewirkt der Schleimfilm über diesen Wunden ein Abklingen der Trockenheit und des Hustenreizes.

Schon aus dieser Wirkweise heraus ist es sinnvoll, den Tee nicht rasch runterzustürzen, sondern immer wieder kleine Mengen möglichst lange im Mund und Rachen zu behalten. Malven enthalten weitere interessante Stoffe, wie Gerbstoffe und Flavonoide mit ihren lokal Viren- und Bakterien-hemmenden Eigenschaften, sowie geringe Mengen ätherische Öle, die hier vermutlich nur den Geschmack und Geruch verbessern. Ein Süßen mit Honig mag die Wirkung von Schleimdrögen bei Reizhusten verstärken, ist aber der Zahngesundheit keineswegs förderlich.

Neben der Anwendung bei trockenem Reizhusten wird Malve auch gegen leichte gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Magenreizung zur traditionellen Anwendung empfohlen. Volksmedizinisch wird Malve auch beim Zahnen von Säuglingen und in höheren Dosierungen gegen Verstopfung genutzt. Zur Verstopfung liegt eine aussagekräftige Studie mit einem Sirup aus Malve an Patienten aus dem Iran vor. Ansonsten gibt es zwar recht aussagekräftige Tierversuche, aber aufgrund des Fehlens von jeglichen weiteren Studien am Menschen musste die Europäische Arzneimittelbehörde die Anwendung abstimmen auf nur durch Erfahrung in einem längeren Zeitraum gestützt. Im Gegensatz zu dem Iran scheint es in keinem der reichen europäischen Ländern Geld und Einrichtungen zur Durchführung von Studien am Patienten von seit Jahrtausenden bekannten Heilpflanzen zu geben....