



Wilde Malve

Malven ergeben ein zartes, schmackhaftes **Gemüse** und können auch sonst vielfältig in der Küche verwendet werden. Dazu sind alle Teile des Krautes geeignet. In der **Heilkunde** werden Malven wegen ihres hohen Anteils an Schleimstoffen erfolgreich als schützendes und heilendes Mittel für die Schleimhäute eingesetzt.

Steckbrief

Andere Namen	Käsepappel, Hasenpappel, Krallenblume, Blaue Malve, Rosspappel, Gänsepappel
Erntemonate	ganzjährig
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln
Blütenfarbe	blau, rosa, rot, violett
Fundorte	Wegränder, Ackerränder, Wiesen, Ödland, Böschungen
Verwechslungsgefahr	mit anderen Malven, die genauso oder ähnlich verwendet werden.
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Eisen, Eiweiß, Flavonoide, Gerbstoffe, Glucose, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Vitamin C
Eigenschaften	antibakteriell, entzündungshemmend, erweichend, reizlindernd, schleimhautschützend, wundheilend
Hilft bei	Altersflecken, Bronchitis, Durchfall, Ekzeme, Geschwüre, Halsschmerzen, Hämorrhoiden, Hautentzündungen, Husten, Insektenstiche, Kehlkopfbeschwerden, Koliken, Magenschleimhautentzündungen, Magenkrämpfe, Nagelbettentzündungen, Sodbrennen, Wunden

Anwendungen

Die wilde Malve gehört zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen. Schon 700 v. Christus wurde sie von dem Dichter Hesiod erwähnt. Später schrieben Dioskurides, Hiernonymus Bock und P.A. Matthioli ihre hervorragenden Eigenschaften als Mittel bei Husten, Magen-Darm-Problemen und Gebärmutterleiden sowie Wunden und Stichen nieder.

Durch ihre gute Verträglichkeit ist die Malve auch für Kinder und ältere Menschen geeignet.

In der Ernährung

Wegen ihres milden, angenehmen Geschmacks können Malven vielfältig in der Küche genutzt werden.

Kleingeschnitten ergeben junge **Malvenblätter** und **-blüten** eine angenehme Zutat für einen frischen Salat oder auch eine Haustee-Mischung. Grüne Smoothies bekommen mit der Zugabe von Malve durch deren hohen Gehalt an Schleimstoffen eine besonders sämige Konsistenz.

Ältere Blätter und die **Wurzel** lassen sich als Gemüse zubereiten und aufgrund ihrer guten Bindeeigenschaft als Grundlage für Suppen und Saucen verwenden.

Zarte **Blüten** eignen sich für Desserts, Sirup und zur Dekoration verschiedenster Süßspeisen. Wegen ihrer hübschen Farbe machen sie sich zudem gut in Blütenzucker oder -salz.

Unreife **Samen** werden roh geknabbert oder als Brei gekocht.

Heilende Anwendungen

Sowohl die Blüten als auch die Blätter der wilden Malve sind reich an Schleimstoffen, weshalb sie eine reizmildernde und schützende Wirkung auf alle Schleimhäute haben. Zudem wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilend, was die Malve zu einem vielseitigen Heilmittel macht.

Malven helfen bei trockenem **Husten**, Halsschmerzen, Bronchitis, Kehlkopfproblemen und Beschwerden der Stimmbänder. Besonders gut eignet sich dafür ein Teeaufguss oder ein Sirup aus Malvenblüten.

Bei **Verdauungsproblemen**, wie Durchfall, Reizmagen, Koliken, Rippenfell-Entzündung, Sodbrennen und Magen-Darm-Geschwüren wirkt die Tinktur oder der Tee lindernd und regenerierend.

Ein Malventee kann auch einem gestörten **Natrium-Stoffwechsel** entgegenwirken.

Gegen juckende und schwellende **Insektenstiche** sowie **Hautekzeme**, Nagelbett-Eiterungen und Altersflecken wird der Teeaufguss, die Tinktur oder ein Bad mit Malve äußerlich angewendet.

Zur **Mundpflege** und als Schutz vor Infektionen im Mundraum kann getrocknete und gepulverte Malvenwurzel wie Zahnpasta genutzt werden.

Malven-Tinktur

Für die Tinktur werden sowohl die Blüten als auch die Blätter verwendet. Wie du eine Tinktur mit Alkohol zubereitest, erfährst du hier, für eine Tinktur ohne Alkohol sieh dir diesen Beitrag an.

Was benötigt wird

Als Ausgangsmaterial für selbst gemachte Tinkturen werden frische oder getrocknete Kräuter oder andere Pflanzenteile benötigt. Sie sollten jedoch nicht mehr zu feucht oder sogar nass sein.

Als Lösungsmittel eignen sich fast alle neutralen Alkoholarten, z.B. hochkonzentrierter Weingeist, als auch einfacher Korn oder Wodka mit **mindestens 40 % Vol. Alkoholanteil**. Bei Verwendung frischer Pflanzenteile ist ein höherer Alkoholanteil empfehlenswert, weil durch den Wassergehalt der Pflanzen der Gesamtalkoholgehalt etwas herabgesetzt wird.

Falls du aus verschiedenen Gründen auf Alkohol als Lösungsmittel verzichten möchtest, kannst du dennoch selbst gemachte Tinkturen nutzen. Auf ganz ähnliche Weise lassen sich nämlich alkoholfreie Tinkturen mittels Essig-Auszug (siehe Tipp) herstellen!

Das wird zur Herstellung der eigenen alkoholischen Tinkturen benötigt:

- 50 g getrocknete oder 100 g frische Kräuter, gesäubert und zerkleinert
- 200 ml neutralen Alkohol z.B.: hochkonzentrierter Weingeist, Korn, Wodka mit mind. 40 % Vol. Alkoholanteil. Bei Verwendung frischer Pflanzenteile ist ein höherer Alkoholanteil empfehlenswert, weil durch den Wassergehalt der Pflanzen der Gesamtalkoholgehalt etwas herabgesetzt wird.
- Schraubglas zum Reifen, z.B. ein leeres Marmeladenglas
- Kaffeefilter zum Filtrieren der fertigen Tinktur
- Tropfflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung

Tipp: Für eine alkoholfreie Tinktur verwende Apfelessig. Ungefähr 200 ml Essig pro 25 g getrockneter Kräuter (Die Menge kann variieren je nachdem ob Wurzeln, Blätter oder Blüten verwendet werden).

Tinkturen selber machen

Der Ablauf ist im Grunde simpel, erfordert allerdings etwas Geduld. Fülle 50 g getrocknete oder 100 g frische Pflanzenteile in ein Schraubglas und gieße mit 200 ml Alkohol auf. Alle Pflanzenteile sollten dabei vollständig bedeckt sein. Verschließe das Glas fest, es muss nun für mindestens vier Wochen reifen. Natürlich kannst du die Mengen im gleichen Mischungsverhältnis variieren.

Während dieser Zeit löst der Alkohol nach und nach die löslichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzen, was an der entstehenden Färbung gut zu erkennen ist. Du kannst den Prozess unterstützen, indem du das Glas einmal am Tag vorsichtig schüttelst. Das Aufstellen an einem warmen und sonnigen Platz beschleunigt die Extraktion ebenfalls, allerdings können dadurch lichtempfindliche Bestandteile Schaden nehmen.

Nach Ablauf der Reifezeit werden die fertigen Tinkturen durch einen feinen Kaffeefilter gegossen und in Tropfflaschen aus Braunglas oder andere, dunkle Behältnisse abgefüllt. Sie sind nun einsatzbereit – vergiss nicht, die Fläschchen gleich zu beschriften!

Malven-Tee

Der Teeaufguss wird im **Kaltansatz** zubereitet, da sonst die Schleimstoffe zerstört würden. Übergieße einen Esslöffel Malvenblüten und -blätter mit 200 ml kaltem Wasser und lasse den Tee 6-12 Stunden ziehen. Nach dem Abseihen kannst du ihn kalt trinken oder leicht bis 40 °C erwärmen.

Die Tagesdosis sollte drei Tassen nicht überschreiten.

Malven-Badezusatz

Zur Behandlung und Beruhigung der Haut eignen sich Teil- und Vollbäder mit dem gesamten Malvenkraut.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*