

Wildkräuter & Wildpflanzen

Wilde Malve

(*Malva sylvestris*)

Diese Pflanze wird heutzutage von den meisten Menschen als Unkraut angesehen und – wenn überhaupt – so doch eher negativ wahrgenommen. Dabei handelt es sich um eine sehr wertvolle Pflanze, die viel zu bieten hat. Sie wächst meist an Schuttplätzen und Wegrändern. Es handelt sich bei ihr um eine sehr alte hilfreiche Nutzpflanze, was sich in ihren vielen volkstümlichen Bezeichnungen widerspiegelt. So nennt sie der Volksmund auch Käsepappel, Käslkraut, Rossappel, Waldmalve, Zigerli, Pappelblume, Hasenpappel oder Pissblume. Die Namen geben immer einen Hinweis auf Eigenschaften oder Wirkungen. Die Bezeichnung Pappel bezieht sich hier nicht auf den Laubbaum, sondern darauf, dass die Früchte einen schleimartigen Brei (Papp) enthalten. Der Hinweis auf den Käse ergibt sich auch aus den Früchten, die aussehen wie kleine Käselaike.

Der botanische Name *malva* kommt vom griechischen *malakos* = weich.

Bereits im Altertum bediente man sich der Heilkräfte der Pflanze. Dioskurides setzte sie bei Gebärmutterleiden und bei Skorpionstichen ein. Plinius behauptete, dass ein Skorpion erstarre, wenn man ihn auf ein Malvenblatt setze. Er beschrieb die Samen der wilden Malve als wirksames Aphrodisiakum für Frauen. Die Schleimstoffe der Malve helfen bei Atemwegserkrankungen, regen die Darmtätigkeit an, lindern Magenbeschwerden und wirken beruhigend auf gereizte Schleimhäute. Zudem ist die wilde Malve entzündungshemmend, kann eine sanfte Hilfe bei Koliken sein und hilft bei Abszessen. Die Blätter wurden schon bei den Griechen und Römern als Gemüse gegessen.

Für die innerliche An-

wendung, bei der man die Wirkung der Schleimstoffe ausnutzen möchte, ist es unerlässlich, dass man einen Kaltauszug der Pflanze macht. Beim Kochen oder Erhitzen würde man die wirksamen Schleimstoffe zerstören. Möchte man die entzündungshemmende Wirkung ausnutzen, kann man einen Tee aus den Blättern und Blüten aufbrühen. Bei entzündeten Brustwarzen kann man die zerquetschte Wurzel auflegen, auch die zerquetschten Blätter werden auf Abszesse und Furunkel aufgelegt. Umschläge mit dem Aufguss lindern Augen- und Hautentzündungen.

Hildegard von Bingen riet gesunden Menschen vom Genuss der rohen Pflanze ab, wegen des hohen Schleimgehaltes.

Bei schwachem Magen verordnete sie allerdings die zerstoßenen oder gedünsteten Blätter. Auch bei schwachen Augen empfahl sie, den morgendlichen Tau, der sich auf den Blättern gebildet hat, auf die Augenlider zu streichen und anschließend etwas zu schlafen.

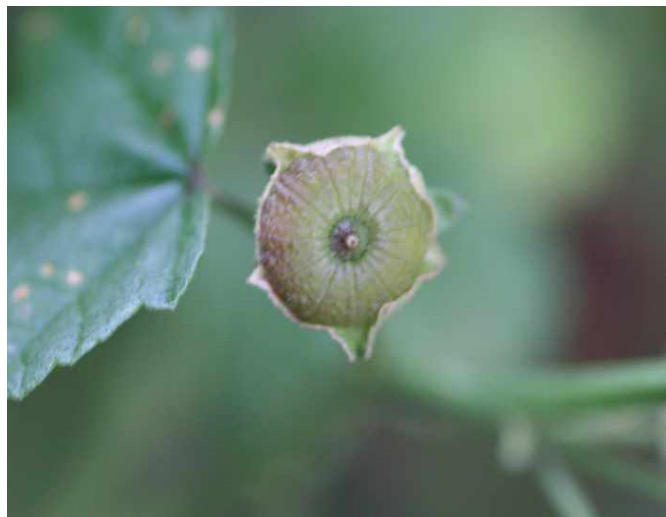
Auch Leonhart Fuchs schrieb von der heilsamen Wirkung auf die Augen, allerdings sollte man seiner Ansicht nach eine Wurzel um den Hals hängen.



Bei der wilden Malve handelt es sich um eine ein- bis mehrjährige Pflanze aus der Familie der Malvengewächse. Sie kann eine Höhe zwischen 30cm und 1m erreichen. Aus einer spindelförmigen Pfahlwurzel treibt ein behaarter Stängel,

in dessen Blattachseln die Blüten meist in Büscheln zu mehreren sitzen. Die Blätter sind rundlich bis herzförmig und fünf- bis siebenlappig. Die Blüten besitzen 5 Blütenblätter mit tiefen Rändern, sie sind normalerweise rosarot gefärbt und besitzen auf ihrer Oberseite jeweils einige dunklere Streifen in Längsrichtung, die sogenannten Strichsaftmale.

Beim Trocknen werden die Blüten dunkelblau.





Die unzähligen Staubblätter bilden zusammen eine Röhre, aus welcher die Griffel herausragen. Die Früchte sehen aus wie kleine Käselaike, die nach der Reifung 10 bis 12 nierenförmige Nüsschen freigeben. Die wilde Malve wächst bevorzugt auf stickstoffreichen Böden und kommt vor allem an Wegrändern und auf Ödland vor.

Eine Tinktur aus der Pflanze kann als Säure-Basen-Indikator genutzt werden. Das Anthocyanoglycosid Malvin verfärbt sich in Anwesenheit von Säuren rosarot und im alkalischen Medium wird es hellgrün.

Der Tee hingegen aus den Blüten ist gelb gefärbt. Der handelsübliche Malventee, der tiefrot und säuerlich ist, wird aus Karkadenblüten gemacht, einer afrikanischen Hibiskus-Art. Aus der Pflanze kann ein gelber bis grüner Farbstoff hergestellt werden, der zum Färben von Lebensmitteln aber auch für Wolle verwendet wird.

Im alten Volksglauben hat die wilde Malve einen festen Platz. So heißt sie im Volksmund Pissblume. Dies nicht etwa, weil sie stinkt oder harntreibend ist, sondern, weil sie in alter Zeit als Schwangerschaftstest herhalten musste. Wenn eine Frau auf die Malve urinierte und die Pflanze nach ein paar Tagen dürr wurde, dann war die Frau nicht schwanger, blieb die Pflanze grün, war die Frau guter Hoffnung. Es heißt auch, dass man mit einem solchen Test die Unschuld einer Frau prüfte.

Ein anderer Aberglaube berichtet, dass man vom Genuss zu vieler Früchte Läuse bekäme oder verrückt würde. Dies soll der Grund sein, dass sich der Teufel so närrisch gebärdet, denn er soll die kleinen Früchte lieben. Genauso sollen die ekstatischen Tänze der Hexen ihren Ursprung in einem zuvor eingenommenen Gericht aus Malvenfrüchten haben.

In vielen Gegenden gehört die wilde Malve zum Kräuterbuschen, der an Maria Himmelfahrt geweiht wird. Dieser Büschel schützt vor Blitzschlag und Krankheit und wird getrocknet im Wohn- oder Schlafzimmer aufgehängt. Die Malve wird auch zum Räuchern verwendet. Man will damit die Fruchtbarkeit fördern und vor Krankheiten schützen.

Die jungen Blätter kann man dem Salat zugeben, ältere Blätter kann man wie Spinat zubereiten. Aus den Stängeln lässt sich ein Gemüse kochen und die Blätter und Stängel mit Zwiebeln zerhackt und mit Olivenöl verrührt ergeben ein Pesto. Die jungen Früchte sind essbar und die Blüten in den Salat gemischt schmecken köstlich.

Kaiser Karl der Große förderte den Anbau der wilden Malve in Klostergärten, so dass sie im Mittelalter eine vielfach verwendete Heilpflanze wurde.

Johann Wolfgang von Goethe legte eine „Pappelallee“ aus wilden Malven beidseitig des Wegs zum Gartenhaus in seinem Garten am Stern an. Die Malve war Goethes Lieblingsblume.





Für die Astrologen:

Die wilde Malve ist der **Venus** zugeordnet durch die harmonische Form ihrer Blüten und die essbaren Früchte und dem **Mond** wegen der enthaltenen Schleimstoffe.

Die Signatur der wilden Malve weist darauf hin, dass der Haarwuchs gefördert wird durch die behaarten Stängel.

Ein spanisches Sprichwort sagt:

„*Malve im Gemüsegarten,
lässt den Doktor draußen warten.*“

Marie-Luise Stettler

