



# MALVA SYLVESTRIS



*Malva sylvestris* L.

Carolina Gisel Matti



## STECKBRIEF

Name Malva sylvestris / Wilde Malve  
Familie Malvaceae / Malvengewächse



Die Blüten der der Wilden Malve werden schon seit langem als natürlicher, gelber Farbstoff verwendet. In der Küche finden die jungen Blätter roh oder gegart Verwendung.

Verwendete Droge Malvenblätter / Malvae folium: getrocknete, ganze oder geschnittene Blätter.  
Malvenblüten / Malvae sylvestris flos: ganze oder geschnittene, getrocknete Blüten

Inhaltsstoffe Malvenblätter: Schleimstoffe und Flavonoide  
Malvenblüten: Schleimstoffe und Anthocyane (violett-blaue Farbstoffe)

Wirkungen Reizlindernd, erweichend, antitussiv.

Indikationen Trockener Husten, Reizungen der Mund-, Rachen- und Magenschleimhaut.

Kontraindikationen Kinder unter 3 Jahre.

Unerwünschte Wirkungen Keine bekannt.

Interaktionen Keine bekannt.

Zubereitung und Dosierung **Zubereitungen:** geschnittene Malvenblätter und/oder Malvenblüten zur Teebereitung. **Dosierung:** Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage;  
Teeaufguss: mehrmals täglich eine Tasse Malvenblätterttee oder Malvenblütentee trinken. Tagesdosis 5 g. Sinnvoll ist eine Kombination mit anderen Drogen, z. B. Lindenblüten, Spitzwegerichkraut, Kamillenblüten (Erkältungstee). 3 bis 5 g fein geschnittene Malvenblätter bzw. 1,5 bis 2 g fein geschnittene Malvenblüten mit 150 ml kaltem Wasser ansetzen und kurz aufkochen oder auch mit kochendem Wasser übergießen und nach 5 bis 10 Min. abseihen. Als Kalt-aufguss 5 bis 10 Stunden stehen lassen, dann vor dem Trinken kurz aufkochen.

## BOTANIK

*Durch Malvenpräparate kann die Aufnahme anderer Arzneistoffe herabgesetzt werden.*

Vorkommen Ursprünglich aus Asien und Südeuropa, heute in ganz Süd- und Mitteleuropa.

Statur Überwinternd grüne, (selten ein-) zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 125 cm erreicht.

Wurzel Spindelförmige, fleischige und tiefreichende Pfahlwurzel.

Blüten Stehen meist zu zweit bis viert (selten bis zu zehnt) in Büscheln in den Laubblattachseln, können jedoch auch einzeln stehen. Die behaarten Blütenstiele sind mit einer Länge von 2 cm kürzer als die Blattstiele und zur Blüte- und Fruchtzeit aufrecht.

Blütezeit Mai bis September.

## Geschichte

Wollte man die Fruchtbarkeit einer Frau testen, so wurde empfohlen, mit deren Urin die Pflanze zu begiessen. Wenn nach drei Tagen keine Anzeichen für Verdorrung erkennbar waren, konnte mit Kindersegen gerechnet werden. Verbreitet war auch der Aberglaube, dass man nach überreichlichem Genuss der Früchte Läuse bekommen würde. In manchen Gegenden werden zum Fest Mariä Himmelfahrt am 15. August heilende, schön anzusehende und gut duftende Kräuter für Kräuterbuschen gesammelt. Neben der wilden Malve besteht ein Kräuterbuschen z. B. aus Dost, Teufelsabbiss, Feldstiefmütterchen, Gänsefingerkraut, Ringelblume, Silberdistel, Odermennig, Kamille, Pfefferminze, Schafgarbe oder auch Königskerze.