



Eibisch (*Althaea officinalis*)

Der Name *Althaea* kommt aus dem Griechischen und bedeutet heilen. Die zu den Malvengewächsen zählende Heilpflanze Eibisch (*Althaea officinalis*) stammt ursprünglich aus Gebieten Westasiens und Südosteuropas.

Der in ganz Mitteleuropa beheimatete Eibisch liebt leicht salzhaltige Böden, deswegen ist er besonders häufig in Küstennähe zu finden. Die Pflanze findet jedoch auch auf den feuchten Böden neben Flussläufen und in Senken

ausreichend Salze, so dass man den Eibisch an den geeigneten Stellen auch mitten in Osteuropa, bis nach Sibirien antreffen kann. Der Eibisch wurde bereits im frühen Mittelalter als Heilpflanze kultiviert.

Die bis zu 1,5 - 2 Meter hohe mehrjährige Pflanze zeichnet sich unter anderem durch eine filzige Behaarung von Stängel und Blättern sowie üppige hellrosa Blüten aus.

Mit dem Eibisch sind verwandt die heimischen Malvengewächse Wilde Malve (*Malva sylvestris*) und die Weg-Malve (*Malva neglecta*). Diese Verwandtschaft



definiert sich aber nicht nur über die botanischen Merkmale des Blütenaufbaus. In diesem Fall sind auch die heilsamen Wirkstoffe identisch und somit auch die Indikationen.

Ein weiterer – sehr beliebter – Vertreter aus dieser Familie ist die Stockrose (*Alcaea* bzw. *Althaea rosea*), die ebenso wie der Echte Eibisch in keinem Bauerngarten fehlen darf. Mit den großen, auffälligen Blüten in vielen Farbtönen ist die Stockrose ein Schmuckstück für jeden Garten.

Adam Lonitzer beschreibt in seinem „*Kreüterbuch*“ aus dem 16. Jahrhundert ein Eibisch-Rezept gegen Husten. Dort empfiehlt er den Eibisch mit Ysop und Süßholzwurzeln in Wasser oder Wein zu kochen. Ein Rezept, das heute noch – etwas abgewandelt – seine Gültigkeit hat.

Geerntet werden können Blätter und Blüten vor allem in den Sommermonaten, die Wurzeln dann im Herbst. Die Blütezeit geht von Juli/August bis in den November rein.

Youtube-Informationen zum Eibisch: <https://www.youtube.com/watch?v=Su48rbEzTzA>

Eibisch-Thymian-Sirup: <https://www.youtube.com/watch?v=A-zB0Q6D6Mk>

Heil- und Wirkstoffe:

Bei den heilsamen Wirkstoffen des Eibisch handelt es sich – im Gegensatz zu vielen anderen Heilpflanzen – nicht um ätherische Öle oder Gerb- oder Bitterstoffe, sondern um Polysaccharide und andere Schleimstoffe. Blüten und Blätter enthalten 5-10% dieser heilsamen Substanz. Noch besser geeignet sind allerdings die Wurzeln – in ihnen findet man sogar 10-20% Schleimstoffe. Sie eignen sich also wesentlich besser zur Herstellung von Heilmitteln. Die Wirkung der Schleimstoffe ist vor allem reizlindernd und schleimhautschützend

Entsprechende Präparate entfalten ihre lindernde Wirkung, indem sie einen Schutzfilm über gereizten Schleimhäuten von Rachen, Hals, Mund oder Magen bilden. Werden Wirkstoffe der *Althaea officinalis* bei Reizungen und/oder Entzündungen der Rachenschleimhaut eingesetzt, können sie trockenen Husten und Heiserkeit lindern. Darüber hinaus können sich Schleimstoffe der Heilpflanze günstig auf leichte Entzündungen der Magenschleimhaut auswirken.

Anwendung

Als sogenannte Schleimdroge (*Mucilaginosum: Arzneimittel aus pflanzlichen Schleimdrogen*) eignet sich Eibisch besonders für akut entzündliche Atemwegserkrankungen, vor allem in der Anfangsphase von Erkältungen. Eibisch wirkt sehr mild und ist gut verträglich. In späteren Phasen von Erkältungskrankheiten produziert der Organismus selbst meist viel Sekret. Dann würde man andere Pflanzen wählen, die den Auswurf fördern wie Efeu, oder dem Thymian.

Sind die Bronchien entzündet, kommt es zu einer vermehrten Produktion von Bronchialsekret, das nicht mehr richtig abtransportiert werden kann. Als Folge entsteht der unproduktive, trockene Husten, der auch als Reizhusten bezeichnet wird. Da noch kein Schleim abgehustet werden kann, ist er unangenehm bis schmerzhaft. Hier sorgen die Schleimstoffe des Eibisch für eine wirksame Befeuchtung im Hals- und Rachenraum und bilden dabei einen Schutzfilm, der sich über die entzündeten Schleimhäute legt: Der Hustenreiz wird gelindert. Die gereizten Atemwege werden beruhigt und können sich regenerieren. Eibisch steigert außerdem die Aktivität der Abwehrzellen und fördert so die Infektabwehr.

Der **Eibisch-Sirup** mit seiner dicklichen Konsistenz ist bei der Anwendung in Mund und Rachen von Vorteil. Der zähflüssige Sirup haftet besonders leicht an den betroffenen Regionen der Schleimhäute. Das lindert nicht nur Hustenreiz oder einen



kratzenden Hals, sondern macht sich auch bei entzündlichen Veränderungen der Mundschleimhaut wie Aphthen lindernd bemerkbar.

Schützend bei Magenirritationen

Die Eibischwurzel mit eine Sonderstellung unter den pflanzlichen Heilmitteln ein. Es gibt zwar auch andere pflanzliche Wirkstoffe für dieses Anwendungsgebiet, wie Leinsamen, deren Wirkung zielt jedoch vielmehr auf einer Verdauungsregulierung ab und muss mit der täglichen Ernährung zugeführt werden. Dies ist bei der Eibischwurzel nicht der Fall: Sie entfaltet ihre schützende und heilungsfördernde Eigenschaft – auch als Tee eingenommen – nachweisbar über entzündeten Schleimhäuten im Magen, ohne den Verdauungstrakt an sich zu beeinflussen. Auch stark gewürzte Speisen werden so besser verträglich, Bauchschmerzen und saures Aufstoßen lassen nach.

Grund für diese Wirkungen sind die enthaltenen Schleimstoffe. Ihr hoher Gehalt sorgt dafür, dass ihre Barrierewirkung gegen äußere Reize bis in den Magen reicht.

Eibisch ist nach Einschätzung der Kommission E bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, Heiserkeit, trockenem Reizhusten, trockener Schleimhaut und leichten Entzündungen der Magenschleimhaut geeignet und ausreichend in der Wirksamkeit belegt.

Eibischblätter-Tee

2 TL Eibischblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Ungesüßt eignet sich der Tee vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden und zum Gurgeln. Mit 1 TL Honig versetzt eignet sich der Tee als natürlicher Hustensaft.

Frischen Eibischwurzeltee

Man sollte die zerkleinerte Wurzel der Pflanze nur mit lauwarmen Wasser ansetzen um die Schleimstoffe nicht zu zerstören. Etwa 3 Teelöffel auf einen Liter Wasser 8 Stunden ziehen lassen und danach durch ein Mulltuch abgießen. Einen Heiltee kann man auch mit einer Mischung aus Wurzel, Blüte und Blättern auf gleiche Art herstellen.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 19. Januar 2019** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 26. Januar 2019** 14.00 – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Meditation und Buch Sanat Kumara
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

Hausapotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Handbuch der Kloster-Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert-Verlag

<http://www.phytodoc.de/heilpflanzen/eibisch>

<https://www.meine-gesundheit.de/medizin/heilpflanzen/eibisch>

<https://www.heilpflanzen-lexikon.com/eibisch.html>

<https://www.maria-laach.de/klosterbetriebe/klostergaertnerei/service/echter-eibisch.html>

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/echter-eibisch/eibischwurzel-extrakt>