

## Pflanze des Monats Juli

**Weg-Malve, Moschus-Malve, Mauretanische-Malve**  
*Malva neglecta, M. moschata, M. sylvestris ssp. mauretania*  
**Malvengewächse – Malvaceae**

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



blühende Moschus-Malve und Knospen, Foto: Privat

Der Juli ist die Zeit der Malven. Die rosa Blüten öffnen sich, erfreuen uns und laden dazu ein, die zarten Blütenköpfe zu sammeln. Unvergleichlich weichen Blütenblätter verraten, dass sie bei Reizungen der Haut und Schleimhaut Linderung bringen können.

## **Botanik**

Die Familie der Malvengewächse ist groß. Sie umfasst 30 Gattungen mit über 1500 Arten. Zur Gattung *Malva* zählen wir 30 Arten, die überwiegend in Europa und Nordafrika beheimatet sind.

### Weg-Malve

Die heimische Weg-Malve erblüht von Juni bis Oktober. Sie ist ein- bis zweijährig. Die Pflanze ist niedrig-wachsend und erreicht eine Höhe von 15-50 cm. Ihre kleinen hellrosa beinahe weißen Blüten sind meist auf längeren Stielen zu zweit in den Blattachsen gründend, zu sehen. Ihre Kron-Blätter sind tief eingebuchtet. Die Blätter der Weg-Malve erscheinen rundlich bis nierenförmig, am Grund zeigen sie sich herzförmig, wellig, 5 – 7 teilig gelappt.

Zu finden ist die Pflanze in lockeren Unkrautbeständen an Wegen, Ackerrändern, Mistplätzen, Höfen, Gärten und Weinbergen. Die häufig vorkommende Weg-Malve ist eine Zeigerpflanze für Stickstoff und Ammoniakreichtum.



Blühende Wegmalve Foto:Privat

### Moschus-Malve

Die Moschus-Malve findet man in der heimischen Flora. Die ausdauernde Pflanze blüht von Juni bis Oktober. Ihre rosa- bis purpurfarbenen Blüten zeigen dunkle Nervenbahnen. Unterhalb der Außenkelchblätter sitzen 3 lineal lanzettliche Blätter. Ein typisches Merkmal sind die Blätter, die sich bis zur Mitte 3-7-teilig mit gerundeten Abschnitten zeigen. Je nach Standort kann die aufrecht wachsende Moschus-Malve eine Höhe von 30-100 cm erreichen.

Ein typisches Malven-Merkmal sind die scheibenförmigen Früchte, welche von fünf Kelchblättern fast komplett eingeschlossen sind. Wenn der Samen ausgereift ist, lässt es sich in 9-12 Teilfrüchte teilen.

Die wärmeliebende Pflanze ist an sonnigen Plätzen, in Unkrautbeständen, an Wegen und Schuttplätzen zu finden. Sie gilt als Zeigerpflanze für Stickstoff.



Moschus-Malve Foto: Privat



### Mauretanische-Malve

Die Mauretanische Malve, gehört nicht zu den heimischen Malven-Arten. Es handelt sich bei ihr um eine Malven-Art, die ursprünglich aus Südeuropa, Afrika stammt. Häufig ist sie Bestandteil von Blumenmischungen und wildert aus. Ist sie einmal im Garten, so wandert sie gerne und man kann sie immer wieder an neuen Standorten im Garten finden.

Sie blüht reichlich von Juni bis Oktober und erreicht, je nach Standort, eine Höhe von 30 bis 100 cm. Charakteristisch sind die dunkelvioletten Kronblätter mit drei dunklen Längsstreifen, die 3-4 mal so lange sind wie der Kelch. Die Stängelblätter sind 3-7 teilig, fast kahl und meist weniger stark gelappt als bei der Wilden Malve (*Malva sylvestris*).



Mauretanische-Malve Foto: Privat

### **Name**

Der Ursprung der Bezeichnung Malve liegt in der griechischen Sprache. „malakos“ bedeutet „weich“ und das lateinische „sylvestris“ wird mit „wild wachsend“ übersetzt. Das lateinische Artepithet „neglectus“ bedeutet „unbeachtet, übersehen“ und ist ein Hinweis auf die kleinen unscheinbaren Blüten der Wegmalve.

Die Moschus-Malve trägt das lateinische Artepithet „moschatus“, „nach Moschus riechend“.

### **Synonyme**

Augenpappel, Babela, Feldmalve, Käsepappel, Käslichrut, Kas-Köpfe, Käseliebchen, Rosenpappel, , Feenpappel, Pappel, Pappelkraut, Rossspappel, Wald-Malve, Gänse-Pappel, Hasenpappel, Garten- Malve, Algier-Malve, Mohren-Malve, Johannispappel, Simeonswurz, Stockrose, ...

## Geschichte

Die Malve gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde schon vor über 10.000 Jahren genutzt, wie Samen-Funde belegen. Verwendet wurden Blüten, Blätter, Samen  
Die kleinen Samen der Malve sehen aus wie kleine Käseleibchen, früher hat man aus diesen Samen einen nahrhaften, schleimigen Brei gekocht, den sogenannten „Bapp“. Da dieser ausgesprochen sättigend war, fühlte man sich nach dem Verzehr „Bapp-satt“.  
Für den Frankenkönig Karl der Große (1098-1179), war die Malve so bedeutend, dass er sie in die „*Capitulare de villis*“, eine Verordnung für seine Landgüter, in der über 70 Gemüse- und Heilpflanzen aufgelistet waren, aufnahm. So gelangte sie in die kaiserlichen Güter, in die Klostergärten und von dort in die Bauerngärten.

## Verwechslung

Mit anderen Malven-Arten.

## Inhaltsstoffe

Blüten

Schleimstoffe 10%, Anthozyanglycosid Malvin, Kalium , wenig ätherisches Öl, Zucker.

Blätter

Schleimstoffe 8%, Flavonglycoside, Gerbstoffe



Malven-Blüten zum Trocknen ausgebreitet Foto: Privat

## Heilwirkung

- erweichend
- schleimlösend
- entzündungshemmend
- wundheilend
- beruhigend
- schmerzlindernd
- augenheilend
- hustenstillend
- leicht abführend

## Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

nicht bekannt

## HINWEIS

Bei der inneren Anwendung von Tees mit Pflanzenschleimen nach einer Woche Einnahme eine Woche Pause machen. Die Pflanzenschleime legen sich schützend auf die Magenschleimhaut und behindern so die optimale Aufnahme von Nährstoffen. Bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten sollte Malventee mit einer Zeitverzögerung von 2-3 Stunden getrunken werden.

## Anwendung

### Innerlich

Entzündungen im Mund- und Rachenraum, trockener, entzündlicher Reizhusten, Heiserkeit, Kehlkopfkatarrh

### Äußerlich

Zum Gurgeln bei Halsschmerzen, als reizlindernde Auflage auf Haut und Schleimhaut, bei Entzündungen der Haut, Juckreiz, Ekzeme, Neurodermitis, Brandwunden, Insektenstiche

## Tagesdosis

5g Blüten und Blätter

## Verwendung

frische oder getrocknete Blüten und Blätter als Tee, Tinktur

## Heilsames

Malven-Mazerat

1TL getrocknete Blüten und Blätter mit 250ml kaltem Wasser übergießen. Den Ansatz abdecken und 2-3 Stunden unter gelegentlichem Umrühren stehen lassen. Absieben und schluckweise trinken. Bei Magenbeschwerden  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Essen trinken. Bei Reizhusten und Heißekeit 3-4 Tassen pro Tag trinken. Das Malven-Mazerat kann auch zum Gurgeln verwendet werden.





Mauretanische Malve Foto: Privat

## **Kulinarisches**

### Purpursalz mit Malvenblüten (Rudi Beiser)

100g Meersalz, 50g frisches, rotes Basilikum und 25g frische oder getrocknete Malvenblüten in einem Mixer zerkleinern, so dass eine Masse entsteht, die feuchtem Sand ähnelt. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und im Backofen, bei leicht geöffneter Tür, bei max.40°C schonend trocknen. Je nach Feuchtigkeitsgehalt 40-60 Minuten trocknen. Erneut im Mixer oder Mörser zerkleinern und vermahlen.

## **Räucherwerk**

Malven-Blüten duften blumig-aromatisch, wenn sie auf dem Räucherstövchen verräuchert werden. Sie betonen das Weibliche, Weiche und wirken umhüllend, schützend.

## Quellen

- Beiser, Rudi; „Magische Heilpflanzen – die Pflanzenseele erkennen, Heilkräfte nutzen“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH&Co. KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14140-3
- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Ritter, Claudia; „Schlafmohn, Engelwurz und Aphrodites Quitten – die Pflanzen der Heiligen und Gottheiten, Heilanwendungen und Rezepte“; Leopold Stocker-Verlag Graz – Stuttgart 2016; ISBN: 978-3-7020-1618
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; FranckhKosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- [www.uni-due.de/botanik/artnamen](http://www.uni-due.de/botanik/artnamen)

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; [www.naturwerkstatt-artemisia](http://www.naturwerkstatt-artemisia)