

Drei mit Schleimstoffen

Eibisch, Malve und **Isländisch Moos** zählen zu den klassischen Schleimdrogen. Ihre Schleimstoffe legen einen Schutzfilm über entzündete Schleimhäute und wirken auf diese Weise einhüllend auf Rezeptoren und somit beruhigend.

Wir nutzen sie vor allem um Heiserkeit und Hustenreiz bei trockenem Husten zu lindern. Rezeptoren werden quasi umhüllt und weniger ansprechbar. Dabei entfalten Schleimstoffe ihre reizlindernde Wirkung ausschließlich in den oberen Atemwegen, Rezeptoren im Kehlkopf und in den Bronchien erreichen sie nicht mehr. Zubereitungen mit Schleim-

drogen werden als Demulzenzien oder Linderungsmittel bezeichnet und wirken höchstens 30 Minuten; gerade so lange, wie sie an den Rezeptoren im Rachen verweilen.

Echter Eibisch *Althaea officinalis* L. ist mit bis zu 1,5 Metern Höhe eine imposante Staude, die überall filzig behaart ist. Aus einem waagrecht kriechenden, bis zu vier Zentimeter dicken Wurzelstock treiben

meist mehrere runde Stängel, an denen wechselständig graugrün gefärbte Blätter sitzen. Die unteren Blätter sind herzförmig. Nach oben hin werden sie fünflappig mit herzförmigem Grund, dann dreilappig und sind schließlich ganz oben ungeteilt. Von Juli bis September öffnen sich hellrosa Blüten mit auffallend purpurroten Staubbeuteln. Sie stehen in den Blattachseln oder sind endständig in Trauben angeordnet. Die

kleinen, filzigen Früchte ähneln mit ihrer Scheibenform an einen Käselaiab.

Schon in der Antike und im Mittelalter wurden der ausdauernden Staude aus der Familie der Malvengewächse (Malvaceae) unzählige Heilwirkungen nachgesagt, worauf der Gattungsname *Altheae* (griech. *poly-althes* = vielheilend) verweist. Der Artnamen *officinalis* betont, dass es sich um eine alte Arzneipflanze handelt, die schon früher in Apotheken gebraucht wurde. Eibisch sollte Geschwüre erweichen, Juckreiz bei Insektenstichen sowie Nerven-, Zahn- und Ohrenschmerzen lindern. Darüber hinaus wurden bereits früh hustenstillende sowie reizlindernde Eigenschaften bei Magengeschwüren und Magen- und Darmkatarrh beschrieben. Inzwischen ist die reizlindernde Wirkung auf Schleimhäute wissenschaftlich anerkannt. Zudem werden heute antiinflammatorische und immunstimulierende Effekte angenommen. Die Kommission E und ESCOP nennen als Indikationsgebiete für die Eibischwurzel Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und einen damit verbundenen Reiz-



Eibisch



Malve



Isländisch Moos

husten sowie leichte Entzündungen der Magenschleimhaut. Die Volksmedizin setzt Eibisch zudem äußerlich bei Hautentzündungen und Brandwunden in Form von Kataplasmen ein. Arzneilich nutzen wir wegen ihres Gehaltes an Schleimstoffen vor allem die geschälten oder ungeschälten Wurzeln (*Althaeae radix*) sowie die Blätter (*Althaeae folium*). In der Wurzel befinden sich 10 bis 20 Prozent Schleimstoffe, wobei ihr Gehalt im Herbst am höchsten ist. Der Schleimgehalt der Blätter ist mit sechs bis zehn Prozent deutlich geringer. Sollen die Wurzeln für einen Tee verwendet werden, setzt man den wässrigen Auszug kalt an (Kaltmazerat), damit die vorhandene Stärke nicht quillt und verkleistert. Die Blätter hingegen können, in Filterbeuteln, problemlos mit heißem Wasser ausgezogen werden.

Wilde Malve *Malva sylvestris* L. stammt ursprünglich im südeuropäisch-asiatischem Raum. Inzwischen ist sie in ganz Mitteleuropa sowie in den subtropischen und gemäßigten Zonen aller Kontinente verbreitet. Das stickstoffliebende Gewächs

ist mit einer spindelförmigen Pfahlwurzel im Boden verankert, aus der mehrere behaarte, ästige Stängel entspringen. Sie können niederliegend kriechend oder aufrecht aufsteigend wachsen und tragen wechselständig angeordnete Blätter. Diese sind lang gestielt, meist fünfblappig, beiderseits behaart und am Rand gekerbt. In den Blattachseln entspringen von Juni bis September meist mehrere Blüten zugleich. Sie sind zart, aber auffällig rosa bis dunkelviolettfarbig und ihre fünf Kronblätter mit drei dunklen Längsnerven durchzogen. Die zahlreichen Staubblätter sind zu einer Röhre, der Columna, verwachsen. Ihre runde, scheibenförmige Frucht zerfällt in Teilfrüchte.

Arzneilich werden hauptsächlich die Blüten (*Malvae folium*) und Blätter (*Malvae flos*) von *Malva sylvestris* verwendet. Daneben sind die Blätter von *Malva neglecta* WALLR., der Weg-Malve, officinell. Sie ist der Wilden Malve sehr ähnlich, doch sind ihre Blüten heller gefärbt und ihre Kronblätter kürzer. Das unauffälligere Erscheinungsbild und die kleinere Größe von höchstens 50

damals war sie als Mittel gegen Husten und Heiserkeit sowie bei Magenproblemen bekannt. Der Pflanzenschleim in Blüten und Blättern (ca. 8 % Schleimstoffe) verleiht der Malve reizlindernde Eigenschaften. Anerkannte Indikationen der Kommission E und ESCOP sind Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und trockener Reizhusten. In der Volksmedizin wird Malventee auch bei leichten Durchfällen getrunken, wobei die Wirkung dann auch auf Gerbstoffen beruht. Dafür werden aus der Droge Aufgüsse zubereitet, bevorzugt Kaltauszüge. Daneben werden Malvenblätter äußerlich in Form von Kompressen auf entzündete Hautstellen, Verbrennungen und Wunden zur Heilungsförderung aufgetragen.

Isländisch Moos *Cetraria islandica* (L.) ist botanisch gesehen gar kein Moos, wie es der deutsche Name suggeriert. Vielmehr handelt es sich um eine Flechte aus der Familie der Schüsselflechten (*Parmeliaceae*). Flechten bilden morphologisch eine Einheit aus Pilz und Alge, die miteinander

in einer Symbiose leben. Seine Triebe verzweigen sich am Ende geweihartig, worauf sich der volkstümliche Name Hirschhornflechte bezieht. Oberseits ist der Thallus dunkel- bis schwarzbraun gefärbt. Im Schatten wachsende Pflanzen lagern weniger von dem als Sonnenschutz dienenden braunen Pigment ein, weshalb sie olivbraun bis blassbraun, also deutlich heller, sind. Die Flechte ist in den gemäßigt-kühlen bis arktischen Regionen der Nordhalbkugel beheimatet. Die größten Vorkommen finden sich in den Schweizer Alpen in Höhen zwischen 1500 und 2500 Metern sowie in Island - darauf verweist auch der Artname. Der Gattungsname nimmt den ledrigen, schildartigen Bewuchs auf (lat. caetra = Schild).

Die im Thallus enthaltenen Schleimstoffe des Isländisch Moos werden seit langem gegen Schleimhautreizungen in den oberen Atemwegen verwendet. Zudem enthält es bittere Flechtensäuren, denen eine leicht antibakterielle Wirkung nachgesagt wird. Inzwischen sind seine Anwendungsgebiete von der Kommission E und der ESCOP anerkannt

Während die Eibischblätter mit heißem Wasser extrahiert werden, setzt man die Wurzeln als Kaltmazerat an, damit die Stärke nicht verkleistert.

aus der Familie der Malvaceae gedeiht als am liebsten auf Schuttflächen und Ödland oder säumt, wie ihr Artname (lat. silva = Wald) anklingen lässt, Weg- und Waldränder. Die Wilde Malve ist eine zweijährige bis ausdauernde Pflanze, die eine Wuchshöhe von bis zu 120 Zentimetern erreicht. Sie

Zentimetern dieser Malvenart hat zum Artnamen (lat. neglectus = vernachlässigt) geführt. Im Mittelalter gehörte die Malve zu den Kräutern, die Karl der Große zum Anbau in Kloostergärten anordnete, was die Wichtigkeit der Malve als Heil- und Nutzpflanze zu der damaligen Zeit unterstreicht. Schon

der in einer Symbiose leben. Dabei haftet der Pilz mit seinen Hyphen am Boden und nimmt Wasser und Nährsalze auf, die Alge übernimmt die Photosynthese. Isländisch Moos besteht aus einem aufrecht wachsenden sechs bis zwölf Zentimeter hohen bandartigen Flechtenkörper (Thal-

lus) und die Droge kommt unter dem Namen Lichen islandicus vor allem als Bestandteil zahlreicher Fertigarzneimittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und trockenem Reizhusten zum Einsatz. ■

Gode Chlund,
Apothekerin