

## ECHTER EIBISCH

Zu den wichtigsten Heilkräutern der Antike gehörte unter anderem der „Echte Eibisch“ (*Althaea officinalis*; officinalis = Arznei) im Volksmund auch als Samt- oder Käsepappel bezeichnet. Der Blütenaufbau verrät die Verwandtschaft zur anderen Malvengewächsen wie der Wilden Malve und dem Hibiscus.

Bereits der griechische Arzt *Dioskurides* - der unter den Kaisern *Claudius* und *Nero* dem römischen Heer diente - beschrieb in seinem „*Materia medica*“ den Echten Eibisch zur Behandlung von verschiedensten Krankheiten für innere und äußerliche Anwendung. Er nennt Zahnschmerzen, Harnwegs- und Darmerkrankungen sowie Steinleiden aber auch (Brand-)Wunden, Stiche und Abszesse.



Während *Dioskurides* den botanischen Gattungsnamen *Althaea* von althäeis = heilen ableitet, führte ca. tausend Jahre später der Mönch *Odo Magdunensis* den Namen vom lateinischen „in altum“ - in die Höhe wachsend - ab. Weiter schreibt er in seinem „*Macer floridus*“:

Man nennt sie auch *Eviscus* oder *Hibiscus*, weil ihre Wurzeln, wenn man sie zerstampft, wie Vögelein zu triefen scheinen ... Ihre Blüten in Met gekocht oder gepresst und mit Wein aufgetragen, reinigen Wunden und sollen schlimme Halschmerzen vertreiben.“

Im ältesten Werk der Klostermedizin – dem *Lorscher Arzneibuch* – spielte der Eibisch allerdings nur eine untergeordnete Rolle.

Aber *Karl der Große* fand sie trotzdem so wichtig, dass er sie 812 in seinem „*Capitulare de villis*“ aufnehmen ließ. Jener Verordnung, die u.a. den Anbau von Heil- & Nutzpflanzen vorschrieb. So ist es kein Wunder, das diese schlichte Schönheit eine Bestandteil der Bauerngärten war und sich auch heute wieder wachsender Beliebtheit erfreut – wenn auch mehr als Schmuckstaude.

*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. Allerdings gehört der Eibisch zu jenen Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe – und somit ihre Heilwirkung – beim Kochen zerstört werden. Deswegen sollten Blätter, Blüten und die Wurzeln in kaltem Wasser für 1-2 Stunden aufgesetzt werden. Unter gelegentlichem Rühren entsteht ein Auszug den man dann z.B. als Gurgellösung oder zur Teebereitung vorsichtig erwärmt. Für einen Hustentee nimmt man z.B. ein Teelöffel zerkleinerte Eibischwurzeln auf eine Tasse Wasser, das Ganze sollte man 3 bis 4mal täglich schluckweise trinken. Diese Anwendung ist auch ein wirksames Mittel gegen Reizungen im Mund-Rachenraum oder leichter Magenschleimhautentzündung. Das sind auch die Indikationen die wissenschaftlich nachgewiesen wurden.

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 geeignete 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. Eine gute Wirkung bei Schleimhautreizungen im Mund- & Rachenraum hat auch der Eibischsirup, allerdings sollte man in diesem Fall eine längere Verweildauer der Flüssigkeit im Mund beachten.



Wie bei allen Heilmitteln sollte man es mit der Anwendung nicht übertreiben, die Tageshöchstdosis wird mit 5-6g angegeben.

Geerntet werden können Blätter und Blüten vor allem in den Sommermonaten, die Wurzeln dann im Herbst. Die Blütezeit geht vom Juli/ August bis in den November rein. Vermehren kann man den Eibisch auch sehr gut im Frühjahr über Aussaat oder im Herbst über Wurzelteilung - teilweise sät er sich aber auch selber aus.

Zwar ist der Echte Eibisch bei uns ursprünglich heimisch, allerdings wurde er durch die Zerstörung seines Lebensraumes stark zurück gedrängt. Deshalb stehen bei uns die Wildbestände unter Naturschutz und somit sind Wildsammlungen verständlicherweise verboten.

Das natürliche Verbreitungsgebiet erstreckt sich über die Küstenregionen der Ostsee bis nach Asien. Der Eibisch liebt vor allem feuchten, salzhaltigen Böden, allerdings kommt er

auch mit jedem anderen Boden zurecht. Er sollte nur ausreichend Feuchtigkeit, einen sonnigen Platz und gelegentlich etwas Dünger bekommen.



An günstigen Standorten kann er bis zu 2m hoch und 1,5m breit werden, bei einem verhältnismäßig lockeren Pflanzenaufbau. Der Echte Eibisch ist mehrjährig und gehört zu den sogenannten Halbgehölzen – einer Form zwischen den einziehenden Stauden und den lediglich Laub abwerfenden Gehölzen. Das heißt, das er im Herbst/ Winter das Laub und im Frühjahr wieder am alten Holz austreibt. In strengeren Wintern friert er aber komplett zurück und treibt im Frühjahr aus dem Boden wieder aus.

An ungünstigen Standorten und feucht-warmen Sommern kann der Eibisch von Rost befallen werden, die Blätter sollten dann ganz einfach entfernt (und nicht in den Biomüll) entsorgt werden.

Mit ihm verwandt sind - wie bereits angedeutet – die heimischen Malvengewächsen Wilden 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 beliebten - Vertreter aus dieser Familie ist die Stockrose (*Alcaea* bzw. *Althaea rosea*) die ebenso so 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. Sie stammt ursprünglich aus Südwest- und Zentralasien und ist in unseren Breitengraden nicht ganz problemlos zu halten. In ihrer Heimat wird die Stockrose aber ebenso als alte Heilpflanze verehrt, wie bei uns der Eibisch – mit denselben Indikationen, allerdings werden hier lediglich die Blüten verwendet. Bei uns werden die Blüten gerne als Schmuckdroge in Teemischungen oder aber auch als Färbemittel für Weine und Limonaden eingesetzt.