

# Pflanzen-Porträt: Die Malve

Die Malve fällt auf – und das nicht nur im Bauerngarten oder auf dem Balkon. Auch in freier Natur ist die Malve selbstverständlich zu finden. Besonders an sonnigen Wegrändern oder auf Wiesen und nicht genutzten Flächen findet man die Wegmalve (*Malva neglecta*) und die Rosenmalve (*Malva alcea*).



## Pflanzenporträt:

### Malve (Malva)

An sonnigen Plätzen fühlt sie sich wohl und ist den ganzen Sommer hindurch überall in der Natur zu finden: Die Malve. Die wild wachsenden Malvenarten siedeln sich auch sehr gerne in Gärten an, nachdem sie sich selbst ausgesamt haben.



Es gibt diverse – auch durch Zucht veredelte – Malvenarten, doch allen gemein sind die **wunderschönen Blüten mit den fünf Blütenblättern**.

Die Blüten sind zumeist im rosa bis lila Farbspektrum angesiedelt, es gibt aber auch weiße Arten.

Überhaupt ist die Zahl „5“ ein Erkennungsmerkmal, das man sich für die Bestimmung der Malven merken kann:

Die Malvenarten besitzen 5 Blütenblätter und haben einen Durchmesser von ca. 5 Zentimetern, die Blätter wiederum bestehen aus 5 „Lappen“ und haben ebenfalls einen Durchmesser von etwa 5 Zentimetern oder etwas mehr.

Die Blüten der Malven ziehen zahlreiche Insekten an. Durch die lange **Blütezeit von etwa Juni bis Oktober** können viele Insekten von der Pflanze profitieren.

Praktischerweise sind Malven auch winterhart, so dass man sie gut im Garten oder auf dem Balkon als beliebtes Kaninchenfutter anbauen kann. Der Anbau ist recht simpel: entweder sät man die Malven aus oder man kauft sich fertige Pflanzen.

Den Boden mögen Malven sandig-lehmig und – vor allem, wenn sie im Topf stehen – mit etwas Kompost gedüngt. In trockenen Sommern benötigen sie Wassergaben.



Wussten Sie übrigens, dass neben den Malven selbst auch der mit seinen auffallend großen Blüten sehr beliebte **Hibiskus**, die **Stockrose** und der **Eibisch** zur Familie der **Malvengewächse** gehören (**Malvaceae**)?



Als **Heilkräut** war die Malve schon vor Tausenden von Jahren sehr beliebt. Bis heute hat sie leider etwas an Popularität eingebüßt – völlig zu unrecht.

Als heilsame Teile der Pflanze werden die Blüten und die Blätter verwendet. Besonders wichtig ist es hierbei zu wissen, dass man die

Malvenbestandteile nicht als klassischen, gekochten Tee zubereiten sollte, da hierbei ihre wertvollen Inhaltsstoffe an Wirkung verlieren. Am besten stellt man einen Kaltauszug her oder – im Falle unserer Kaninchen – gibt die Pflanze den Tieren idealerweise im Ganzen zu fressen.

Die Wirkungsweisen der Malven stützen sich vor allem auf die enthaltenen **Schleimstoffe, Flavonoide** und **Gerbstoffe**. Die Schleimstoffe können eine schützende Schicht auf den Schleimhäuten im Mund- und Rachenbereich bilden und sind so besonders hilfreich bei Entzündungen und Reizungen an diesen Stellen.

Auch auf den Magen-Darm-Trakt können die Blätter der Malve beruhigend wirken. Durch ihre grundsätzlich reizlindernden Eigenschaften können Malvenauszüge auch hilfreich bei wunden Hautstellen sein. Sitzbäder mit „Käsepappeltee“ sind schon seit jeher zur unterstützenden Behandlung von Windeldermatitis bei Kleinkindern sehr beliebt. So kann die Nutzung eines Malvenauszugs auch bei der Therapie einer Pododermatitis (einer entzündlichen Erkrankung der Fußballen der Kaninchen) ergänzend sinnvoll sein.



In den Blüten der Malve ist ein höherer Schleimstoffgehalt vorhanden als in den Blättern. Zudem befinden sich in den Blüten Anthocyane, die einem Aufguss mit Malvenblüten eine rötliche Farbe verleihen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die **Wilde Malve** (*Malva sylvestris*) ein thermisch kühlendes Kraut von süßem Geschmack, nährt das Magen-Yin und kann so bei chronischer Gastritis mit Magen-Hitze sehr hilfreich sein.

