Echter Eibisch

althaea officinalis

Eibisch, Samtpappel, Ibisch, Flusskraut, Schleimwurzel, Heilwurzel und Weiße Malve

Kategorie

Kräuter, Malvengewächse (malvaceae)

Beschreibung



althaea officinalis

Der Echte Eibisch (althaea officinalis), auch Gebräuchlicher Eibisch oder Arznei-Eibisch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Eibisch (Althaea) in der Unterfamilie der Malvoideae innerhalb der Familie der Malvengewächse (malvaceae).Der
Echte Eibisch ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 50 bis 150 Zentimetern. Die oberirdischen Pflanzenteile sind mit Sternhaaren behaart.Die
Blütezeit reicht je nach Standort von Juni bis meist Juli bis August oder seltener September. Die relativ kurz gestielten Blüten befinden sich einzeln oder in kleinen Gruppen in den Blattwinkeln oder endständig in kleinen rispigen Blütenständen.Als Droge werden die Wurzeln von mindestens zweijährigen Eibischpflanzen im Frühjahr oder Spätherbst geerntet. Man sollte sie nur bürsten und bei maximal 35 °C trocknen, um die höchste Schleimkonzentration zu erhalten. Auch die Blüten können verwendet werden.

Herkunft

Der Echte Eibisch kommt »wild« in den Steppenzonen Südrusslands und Zentralasiens östlich bis zum Altai vor. Im Westen reicht das Verbreitungsgebiet von Südeuropa und Südosteuropa bis zur Iberischen Halbinsel.
Nach Mitteleuropa wurde der Echte Eibisch durch den Menschen gebracht (Archäophyt), beständige verwilderte Vorkommen sind hier auf küstennahe Gebiete und Binnensalzstellen beschränkt.
Inzwischen wächst die Heilpflanze in ganz Mitteleuropa auf feuchten Wiesen und an Bach- und Flussufern.

Verwendung

Aus Substanzen des Eibischs wurde ursprünglich die Süßware Marshmallow hergestellt, die vor allem mit den Vereinigten Staaten assoziiert wird, die aber auf die französische pâte de guimauve bzw. den sogenannten Eibischteig zurückgeht. Der Name »Marshmallow« leitet sich von der englischsprachigen Bezeichnung marsh mallow (deutschsprachige Übersetzung: Sumpf-Malve) für den Eibisch ab. Verwendet wurden dafür sowohl die Sprossachsen (Stängel) und Laubblätter als auch die Wurzel.
Gegessen hat man früher auch die unterirdischen Pflanzenteile, die zuerst gekocht und dann gebraten wurden. Essbar sind die Blüten, und die jungen Blätter können im Salat mitgegessen werden. Die Römer verwendeten die Pflanzenteile als Suppenkraut und zur Füllung von Spanferkeln.
Bei Hungersnöten hat man die weiße mohrrübenähnliche Wurzel als Nahrung verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

© 2026 coquina.de

Da der Lebensraum des Echten Eibisch zunehmend verloren geht, gilt die Pflanze heute als gefährdet und darf daher in der Natur nicht gesammelt werden. Allerdings können Sie sich im Fachhandel Sämereien beschaffen und die Pflanze selbst anbauen.
Die Weiße Malve zählt zu den Kaltkeimern. Das bedeutet, sie benötigt kalte Temperaturen zum Auskeimen. Soll der Echte Eibisch durch Aussaat ausgebracht werden, wird er am besten zwischen Januar und März direkt ins Freiland ausgesät, wenn die Temperaturen noch niedrig sind. Auch eine Aussaat in einem draußen stehenden Topf ist problemlos möglich. Sobald es langfristig wärmer wird, keimt das Saatgut.
Abgesammelte Pflanzenteile sollten dann unmittelbar verarbeitet werden.

Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe sind Schleim, Stärke, Pektine und phosphatreiche Mineralstoffe. Auf Grund des hohen Schleimgehalts liegen die Hauptanwendungsgebiete innerlich bei entzündlichen Schleimhautreizungen der Atemwege, Halsentzündung, Asthma und Husten. Auch Magenschleimhautentzündungen und Durchfallerkrankungen können mit Eibischwurzel-Tee ausgeheilt werden. In der Volksmedizin wurden bei Halsschmerzen die Wurzeln auch direkt gekaut. Selbst Kleinkindern kann die Droge ohne Bedenken gegeben werden, da sie keinerlei Giftstoffe enthält. Äußerlich wurde der Schleim zum Aufweichen von Furunkeln angewendet. Bereits die mittelalterliche Äbtissin Hildegard von Bingen wusste um die große Heilwirkung der Pflanze: Der Eibisch ist warm und trocken, und er ist gut gegen Fieber. Denn ein Mensch, der Fieber hat, welche immer es sind, der zerstoße Eibisch in Essig, und er trinke das so morgens nüchtern und abends, und das Fieber, welcher Natur es auch sei, wird weichen.

Geschichte

Der Eibisch zählt zu den wertvollsten Schleimdrogen und wurde bereits in der Antike als Heilmittel verwendet. Der Name der Pflanze leitet sich von dem griechischen Wort akhaino ab, was »ich heile« bedeutet.
Eibisch gehörte zu den Heilpflanzen und Kräutern, die im 9. Jahrhundert zum Anbau in Klostergärten empfohlen wurden. Bereits in der Antike galt Eibisch als heilsam bei Gicht, Verhärtungen und Geschwulsten, Eingeweideschmerzen und Leistengeschwüren. Schon Plinius (gest. 79 nach Christus) gab den Rat, täglich von dem Saft des Eibischs zu trinken, um gegen alle Krankheiten immun zu sein.
Auch die mittelalterliche Phytotherapie benutzte die (humoralpathologisch heiße und trockene), »erweichend« wirkende Eibischwurzel (früher auch zur Herstellung einer Eibisch-Salbe, unguentum dialtheia, verwendet) gegen »harte Geschwüre« bzw. »Geschwülste«, »Brüche«, »Beulen und Apostemen«. Neben der Wurzel wurden auch die Blätter und die Samen heilkundlich genutzt.
In der traditionellen persischen Medizin wird Eibisch beispielsweise zur Behandlung des seborrhoischen Ekzems angewendet

Mythologie

Die wunderschönen, samtigen Blätter der Eibischblüte galten als Symbol der Vergebung, sie sind häufig Attribute der Madonna in der Malerei.

© 2026 coquina.de