

### Schleimstoffe für Atmung und Verdauung

Eine Zierde für jeden Garten – der Eibisch aus der Familie der Malvengewächse ist wunderschön anzuschauen. Doch neben den optischen Reizen verfügt die Pflanze über eine Vielzahl günstiger Eigenschaften. Vor allem die menschlichen Schleimhäute können von der Wirkung des Eibisch profitieren, weshalb er überwiegend bei Erkrankungen der Atmungsorgane und des Verdauungstraktes eingesetzt wird. Früher wurden aus den Substanzen des Eibisch sogar Süßigkeiten hergestellt – die Französische Küche und auch die Römer bedienten sich der Blüten, Blätter und der Wurzel der hochgeschätzten Heilpflanze.

### Unser Tipp: Eibisch

Der Eibisch (*Althaea officinalis* L.) – oder auch Echter Eibisch genannt – ist in den Steppenregionen Südrusslands und Kasachstans, in Mittel- und Südeuropa beheimatet. Er bevorzugt sonnige, warme Gebiete mit nährstoffreichen Lehm- oder Tonböden und benötigt viel Wasser. Die Blütezeit reicht von Juni bis in den August. Die für den Menschen gesundheitsförderlichen Schleimstoffe sind vorwiegend in der Wurzel des Eibisch enthalten. Aber auch in den Blättern findet man die wertvollen Stoffe, wobei erst nach der Blütezeit geerntet werden sollte, da dann der Schleimgehalt am höchsten ist. Bei den Schleimen handelt es sich um besonders vernetzte Zuckerverbindungen, die sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut legen und damit Schmerzen und Entzündungen lindern. Deswegen sind bei Erkältungen flüssige Zubereitungen wie Tee, Sirup oder auch Lutschpastillen sinnvoll, um Halsschmerzen, Heiserkeit und Reizhusten zu lindern. Neben Atemwegserkrankungen und Verdauungsproblemen – wie Magen- und Darmschleimhautentzündungen – eignet sich der Eibisch auch zur Behandlung von äußerlichen Wunden. Die lindernden Effekte des Eibisch können bei Hautreizungen und Hautproblemen hilfreich sein. Hierzu bieten sich Umschläge, Wickel oder Bäder an.

### Sebastian Kneipp:

Sebastian Kneipp selbst befand, dass der aus dem Eibisch gewonnene Tee so „schlüttrig“ sei, was soviel wie schleimig bedeutet.

„(...) Ich habe die Überzeugung gewonnen, dass die Kräuter und manche Hausmittel noch immer die besten Heilmittel sind.“

### Tipp am (Weges-)Rande:

Aufgrund der Inhaltsstoffe des Schleimes sollte der Eibisch nicht heiss gekocht werden. Vielmehr eignet sich für diese Heilpflanze das Ansetzen eines Kaltauszugs, um die wertvollen Wirkstoffe schonend zu extrahieren: Einfach drei Teelöffel der geschnittenen Wurzel mit einer Tasse kaltem Wasser übergießen und mindestens acht Stunden ziehen lassen (bei Blüten oder Blättern nur ein bis zwei Teelöffel pro Tasse). Anschließend wird der Tee abgeseiht und leicht erwärmt. Beim Trinken gegen Halsbeschwerden immer kleinste Schlucke möglichst lange im Mund und Rachen behalten – die Linderung setzt sofort ein.

... Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102  
|Fax -199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de