

Eibisch

Seine Heilwirkung war schon in der Antike bekannt

Der Eibisch gehört zur Familie der Malvengewächse und ist daher wie seine Verwandten eine Zierde für jeden Garten.

Schon seit der Antike gehört der Eibisch zu den hoch geschätzten Heilpflanzen. Sein wichtigster Inhaltsstoff ist der Schleim, der in großen Mengen vorkommt. Daher darf man den Eibisch auch nicht kochen, sondern nur als Kaltauszug ansetzen, um die Kräfte des Schleimes zu erhalten.

Der Schleim des Eibischs wirkt lindert auf alle Schleimhäute, weshalb man ihn hauptsächlich für Erkrankungen der Atmungsorgane und des Verdauungsapparates einsetzt.

Auch auf Probleme der Haut kann der Eibisch lindernd wirken, wenn man ihn als Umschlag oder Bad verwendet.

Die berühmte Heilforscherin Dr. Hulda Clark empfiehlt die Eibischwurzel als Bestandteil eines Nierentees zusammen mit Hortensien- und Wasserdost.

Wirkung und Anwendung von Eibisch

Aus Substanzen des Eibischs wurde früher die Süßigkeit Marshmallow hergestellt, die heute vor allem mit den USA assoziiert werden, die aber auf die pâte de guimauve der Französischen Küche zurückgeht. Der Name Marshmallow leitet sich von der englischsprachigen Bezeichnung marsh mallow (deutsch: Sumpf-Malve) für den Eibisch ab. Verwendet wurden dafür sowohl die Stängel und Blätter als auch die Wurzel; heute verwendet die Industrie dafür Ersatzstoffe. Gegessen hat man früher auch die Wurzeln, die zuerst gekocht und dann gebraten wurden. Essbar sind auch die Blüten, und die jungen Blätter können im Salat mitgegessen werden. Die Römer verwendeten die Pflanze als Suppenkraut und zur Füllung von Spanferkeln. Bei Hungersnöten hat man die weiße mohrrübenähnliche Wurzel als Nahrung verwendet.

Die wichtigste Eigenschaft des Eibischs ist sein Reichtum an Schleimen, vor allem von der Wurzel.

Daher kann man sie überall einsetzen, wo eine einhüllende, schützende Wirkung erwünscht ist. Der Eibisch hilft in erster Linie gegen Atemwegserkrankungen und gegen Entzündungen und Reizungen der Verdauungsorgane.

- beruhigend,
- blutstillend,
- entzündungshemmend,
- erweichend,
- harntreibend,
- tonisierend,
- Bronchitis,
- Husten,
- Luftröhrentzündungen,
- Halsentzündungen,

- Heiserkeit,
- Erkältungen,
- Mundschleimhautentzündungen,
- Magenschleimhautentzündungen,
- Darmschleimhautentzündungen,
- Magenübersäuerung,
- Magengeschwür,
- Blähungen,
- Durchfall,
- Verstopfung,
- Mundgeruch,
- Blasenentzündung,
- Blasensteine,
- Epilepsie,
- Wunden,
- Leichte Verbrennungen,
- Rissige Haut,
- Trockene Haut,
- Feuchte Ekzeme,
- Bisse,
- Insektenstiche,
- Splitter,
- Furunkel,
- Quetschungen,
- Muskelkater,

Zudem hilft der Eibisch auf bei allerlei Hautproblemen, etwa Hautreizungen oder zur Wundbehandlung. Man setzt ihn dann als Umschlag oder als Badezusatz ein.

Seine Heilwirkung war übrigens schon in der Antike bekannt.