

Echter Eibisch

Die eng mit dem Hibiskus verwandte Pflanze besitzt nicht nur wertvolle Eigenschaften, sondern ist mit ihren zartrosa-weißen Blüten auch ein Hingucker in jedem Garten. Der Echte Eibisch (*Althaea officinalis*) wurde bereits in der Antike geschätzt. Ein wahres Juwel mit einer süßen Vergangenheit!

Illustration: Gabi Kopp

1

Im Englischen ist der Eibisch als «Marshmallow» bekannt. Tatsächlich wurde die gleichnamige Süßigkeit früher aus den weissen Wurzeln der Pflanze hergestellt. Erfunden wurde sie jedoch nicht in den USA, sondern in Frankreich, wo die gelatineartige Masse des Eibischs in der Küche Verwendung fand.

Bereits im alten Ägypten stellte man aus den Wurzeln süsse Leckereien her, die auch als Mittel gegen Reizhusten eingenommen wurden.

2

3

Wegen ihrer reizlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften verwendeten die alten Griechen zerquetschte Eibischblätter zur Hautpflege und bei Insektenstichen. Noch heute nutzen Apotheken diese Wirkung der Wurzel in Salben gegen Furunkel.



Nelly Richina

Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen



4

Die Schleimstoffe in der Wurzel machen sie besonders wertvoll für die Herstellung von Tees, Mundspülungen und Sirupen (sogenannter Schnecken-sirup) gegen Erkältungs- und Grippe-symptome. Die geschälten weissen Wurzeln können auch direkt gekaut werden und sind wegen ihres angenehmen Geschmacks bei unserer Kundschaft sehr beliebt.

Auf entzündeten Schleimhäuten des Magen-Darm-Trakts bildet Eibisch einen Schutzfilm und lindert damit akute Beschwerden wie Magenschmerzen. Wir in der Berg-Apotheke empfehlen die Eibischwurzel zum Beispiel bei stressbedingtem Reflux und Sodbrennen.

5

6

Ein Tee aus Eibischwurzel ist eine Wohltat für die Schleimhäute. Zur Zubereitung 1-2 Teelöffel fein geschnittene Wurzeln mindestens 30 Minuten in einem Glas kaltem Wasser ziehen lassen. Anschließend absieben und über den Tag verteilt trinken.