

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 1-2: Lindenblüten, Malve & Co.

**Artikel:** Lindernde Schleimstoffe  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-650685>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Lindernde Schleimstoffe

Schleim gilt als unappetitliche Substanz, mit der man möglichst jeden Kontakt vermeidet. Doch sein negatives Image ist unverdient: Schleim aus Heilpflanzen lindert unterschiedlichste Beschwerden. Adrian Zeller



«Ach, was gruselt mir, liebe Frau. Ach, was gruselt mir.» Mit diesem Ausruf der Hauptfigur endet das «Märchen von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen». Der abenteuerliche Weg des unerschrockenen Burschen führt ihn unter anderem zu einem Hinrichtungsplatz. Als er sich später auch von den Geistern eines Spukschlusses nicht einschüchtern lässt, verliert der böse Zauber, der über dem Gemäuer liegt, seine Kraft. Die adeligen Bewohner werden erlöst. Der Jüngling bekommt die Tochter des Königs zur Frau.

Diese will ihm nun seinen sehnlichen Wunsch, sich zu gruseln, erfüllen: Sie überschüttet ihn im Schlaf mit einem Eimer voll glitschiger Fische. Was Henker und Gespenster nicht geschafft haben, schaffen die mit einer schlüpfrigen Schleimhaut bedeckten Wasserbewohner: Den Prinzessinnen-Gemahl ekelt es so sehr, dass es ihn endlich fröstelt, schaudert und schüttelt.

Doch Schleim ist beim Menschen und auch einigen Tieren und Pflanzen eine unverzichtbare Substanz. Besagten Fischen beispielsweise hilft er, den Widerstand des Wassers zu minimieren und so den Energieverbrauch beim Schwimmen gering zu halten. Gleichzeitig reduziert er das Risiko, dass sich Schmarotzer und Krankheitserreger an ihrer Körperoberfläche festsetzen können.

## Schmiermittel und Keimtöter

Im menschlichen Organismus spielt Schleim eine wichtige Rolle. Die Gelenk-

Magenberuhigendes Haferschleimsüppchen oder Lindenblütentee gegen Erkältungsbeschwerden: Pflanzliche Schleimstoffe sind vielseitig einsetzbar.



Eher unscheinbar, aber wirksam: Bockshornklee und Lindenblüten, die beide pflanzliche Schleimstoffe produzieren.

flüssigkeit beispielsweise enthält Schleimstoffe. Als natürliches Schmiermittel schützen sie die Gelenkknorpel vor Reibung.

Auch der Speichel enthält Schleim. Er macht den zerkauten Nahrungsbrei geschmeidiger, damit er widerstandsarm durch die Speiseröhre rutschen kann.

Schleim enthält zudem keimtötende Substanzen, die Krankheiten entgegenwirken. Nicht in jedem Falle ist dieser Abwehrschild ausreichend; gelegentlich schaffen es Mikroben dennoch, sich festzusetzen. Daraufhin steigert der Körper seine örtliche Schleimproduktion, um sie zu bekämpfen und auszuschwemmen. Diesen – oft nicht als angenehm empfundenen – selbstheilenden Mechanismus erleben viele Menschen in der Erkältungssaison, wenn bei Schnupfen die Nase ständig läuft und in den Bronchien zäher Schleim abgehustet wird. Fremdkörper wie Staubpartikel oder Pollen werden in den Atemwegen mit Schleim ummantelt und abtransportiert. Der Darm und auch die Genitalien können ihrerseits ihre Schleimabsonderung massiv steigern, um unerwünschte Erreger fortzuspülen.

In der (überholten) Säftelehre des Hippokrates prägte der ungeliebte Stoff (griech. phlegma = Entzündung, Schleim) übrigens das Temperament des tragen, schwerfälligen, aber auch friedliebenden und zuverlässigen Phlegmatikers.

### Ekel ist auch Schutz vor Ansteckung

Wenn Schleim doch derart wichtige Aufgaben für den Organismus erfüllt, erstaunt es, dass er als so unappetitlich gilt. Doch hat die Natur das ganz geschickt eingerichtet: Ekel ist ein Schutzreflex. Er sorgt dafür, dass zu gesundheitsgefährdenden Stof-

fen, wie beispielsweise verdorbenen Lebensmitteln, Distanz gehalten wird. Schleim seinerseits wird nur als ekelig empfunden, wenn er von einer anderen Person stammt. Der Schleim anderer könnte gefährliche Keime enthalten, die auf uns übertragen werden könnten.

Bis zur breiten Verfügbarkeit von Antibiotika, ungefähr ab der Mitte des letzten Jahrhunderts, war der schleimige Auswurf von Tuberkulosekranken sehr gefürchtet. Personen im Umfeld eines Schwindsüchtigen, wie die Patienten damals bezeichnet wurden, können beim Husten über infizierte Tröpfchen angesteckt werden. Im Roman «Der Zauberberg» hat Thomas Mann diese Volksseuche und ihre Opfer sehr anschaulich beschrieben.

Die behandelnden Ärzte forderten damals Tuberkulose-Patienten auf, stets ein kleines Fläschchen mit sich zu tragen. In dieses «Taschenfläschchen für Hustende» gaben sie ihr infektiöses Sputum ab. So gelangten die ausgehusteten Absonderungen der Atemwegsschleimhaut weniger in die Umgebung, wo sie andere Menschen gefährdeten. War der Behälter voll, wurde sein Inhalt entsorgt und das Fläschchen mit Karbollösung gereinigt – Karbol war damals das übliche Desinfektionsmittel. Die Fläschchen bestanden meistens aus blauem Glas und wurden daher ironisch als «blauer Heinrich» bezeichnet.

### Schleim: flexibler Schutzfilm

Nicht nur Menschen und Tiere produzieren in ihrem Körper Schleim, auch Pflanzen sondern ihn ab. Bei unterschiedlichen Beschwerden kann er als natürliches Heilmittel eingesetzt werden. Die wohl bekannteste Anwendung ist die Haferschleimsuppe,



«Schleimpflanzen» mit schönen Blüten und Farben sind der Eibisch und die mit ihm verwandte Malve.

die bei Magenverstimmung eingenommen wird. So wird sie zubereitet: Einige Esslöffel Haferflocken werden in Wasser gekocht. Nach ungefähr zehn Minuten entsteht eine sämige Masse. Zur geschmacklichen Verfeinerung können Gemüsebouillon, Petersilie oder andere Kräuter beigemischt werden.

Das einfache Beispiel Haferschleimsuppe zeigt die Wirkungsweise von Schleimstoffen: Sie decken die entzündete Region ab, damit weniger störende Reize weiter direkt auf sie einwirken können. Gleichzeitig können sich dank des flexiblen Schutzfilms weitere Krankheitserreger schlechter festsetzen. Die gereizte Stelle beruhigt sich, und die Entzündung lässt nach.

Pflanzliche Schleimstoffe wirken auch kühlend. Bei Entzündungen nimmt der Blutzufluss massiv zu, das betroffene Gewebe schwillt an und erwärmt sich. Schleimproduzierende Heilpflanzen können bei allerhand Entzündungsprozessen von Mund bis Darm lindern und schützen.

### Heilen mit Schleim

Im folgenden wird eine Reihe von Heilpflanzen aufgeführt, die Schleimstoffe enthalten und zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden eingesetzt werden können. Sie sind im Fachhandel als gebrauchsfertige Heilmittel oder -mischungen erhältlich.

Über die genaue Anwendung geben Drogerien und Apotheken Auskunft. Eine fachkundige Beratung ist übrigens auch wegen möglicher Anwendungsein-

schränkungen (z.B. bei Schwangerschaft) und Wechselwirkungen wichtig.

**Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum*)**  
Bei Geschwulsten und schlecht heilenden Hautkrankungen werden Bockshornkleesamen als Brei- umschläge aufgelegt. Sie sind als Teebeutel, Pulver oder fertige Auflagen erhältlich.

### Eibisch (*Althaea officinalis*)

Die geschnittenen Blätter wie auch die Wurzeln wirken entzündungshemmend und reizlindernd. Auszüge aus den Pflanzenteilen werden bei Entzündungen von Mund, Rachen und Magenschleimhaut sowie bei Reizhusten verwendet. Eibisch findet sich in sehr vielen Pflanzenpräparaten gegen Husten.

### Huflattich (*Tussilago farfara*)

Der Aufguss der Blätter wird bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Erkältungen und auch Reizhusten eingenommen. Huflattich enthält jedoch sogenannte Pyrrolizidinalkaloide, von denen einige eine leberschädigende Wirkung haben. Daher sollte Huflattich zurückhaltend und nur für wenige Tage angewendet werden.

### Isländisches Moos (*Cetraria islandica*)

Diese Flechte, die schon Alfred Vogel sehr schätzte, wird als Aufguss bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Reizhusten eingesetzt. Sie hilft auch bei Appetitlosigkeit. Im Handel sind gebrauchsfertige Pastillen erhältlich.



Oft schon im Februar erstrahlt das leuchtende Gelb des Huflattichs. Reinstes Blau zeigen die attraktiven Blüten des Leins.

### Indischer Flohsamen (Plantago ovata)

Die gemahlenen Samen werden mit reichlich Wasser eingenommen. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und wirken damit abführend. Bei Durchfall binden sie Flüssigkeit und erhöhen die Verweildauer des Nahrungsbreis im Darm. Gleichzeitig senken sie die Blutfettwerte.

### Leinsamen (Linum usitatissimum)

Die Samen werden mit viel Flüssigkeit zur milden Regulation einer trägen Verdauung eingenommen. Sie wirken auch lindernd bei Magen-Darmentzündungen. Aus den gemahlenen Samen kann mit der Beimengung von Wasser eine Paste gegen rheumatische Beschwerden angerührt werden.

### Lindenblüten (Tilia platyphyllos)

Ein heißer Aufguss von Lindenblüten hilft bei Erkältungskrankheiten, bei Grippe (symptomlindernd) sowie bei Halsschmerzen und Husten.

### Wilde Malve (Malva sylvestris)

Die Blüten und die Blätter wirken gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Hals- schmerzen, ausserdem lindern sie Husten. Tees, Tinkturen und Cremes aus Malven helfen ausserdem bei verschiedenen Hautproblemen.

### Senna (Cassia senna/Cassia angustifolia)

Die Blätter und Früchte der Pflanze sind sehr wirkungsvolle Abführmittel. Sie dürfen jedoch nur sehr kurzfristig eingesetzt werden.

### Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Die Blätter und die Blütenschäfte werden bei Erkältungskrankheiten sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet.

### «Schneekensaft»

In der Naturheilkunde wird gerne auch «Schneekensaft» oder «Schneekensirup» empfohlen. Speziell bei hartnäckigem Husten gilt er als sehr wirkungsvoll. Heute wird darunter meist ein eibischhaltiger Hustensirup verstanden. Der Sirup kann mit weiteren pflanzlichen Inhalten wie Thymian oder Isländisch Moos zubereitet sein. Es gibt aber – laut «PharmaWiki» – auch Schnecken- säfte, die tatsächlich einen Extrakt aus Weinbergschnecken enthalten.

#### A.VOGEL-TIPP Husten-Spray



Schleimlösenden **Eibisch** sowie Honig und Extrakte aus **Königskerze** enthält der Husten-Spray von A. Vogel. Er ist geeignet bei **trockenem Husten und Reizhusten**. Der Spray bewirkt eine Schutzfilmbildung über den gereizten Rachen- schleimhäuten und lindert dadurch rasch den Hustenreiz.

Dies ist ein Medizinprodukt.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Bioforce AG, Roggwil TG