



Efeu (*Hedera helix*)



Der Gewöhnliche oder Gemeine Efeu, mit dem lateinischen Namen *Hedera helix* ist ein immergrünes, kriechendes oder kletterndes Holzgewächs, die bis zu 20 Meter hoch wachsen kann. Der Efeu stammt aus der Familie der Araliengewächse (Araliaceae). Der Name „*Hedera*“ stammt aus dem Griechischen und bezieht sich auf das altindische Wort „*ghedh*“ was „umklammern“ bedeutet. Die germanische Bezeichnung „*iwe*“ meint übersetzt „ewig“ und spielt auf die immergrünen Blätter im Winter an. Der Efeu kann bis zu 450 Jahre alt werden und ab einem Alter von etwa 20 Jahren können abweichende Blattformen auftreten. Die Blätter sind ledrig und auf der Oberseite dunkelgrün. Ihre Form variiert von herzförmig bis lanzettlich. Herzförmig, wenn die Pflanze noch jung ist (siehe linkes Bild) Ältere Pflanzen verändern teilweise ihre Blätter in Form und Farbe, die Blätter werden lanzettlich (siehe rechtes Bild). Junge Blätter sind behaart, ältere kahl. Die unscheinbaren Blüten sehen grünlich-gelb aus und ordnen sich in einfachen Dolden an. Die Frucht ist eine kugelige, schwarze Beere. Efeu blüht von September bis Dezember. Die Sammelzeit der Blätter ist vom Frühjahr bis in den Herbst hinein. Er ist in West-, Mittel- und Südeuropa heimisch. Wild wächst er in Wäldern



Blüte im Herbst

und an Felsen. Angepflanzt kommt er häufig in Gärten und an Hauswänden vor.

Der Geruch von Efeublättern ist sehr schwach wahrnehmbar und wird als eigentümlich und etwas muffig beschrieben. Der Geschmack von Efeublättern ist schleimig, leicht kratzend und schwach bitter.

Im Jahr 2010 wurde die Kletterpflanze Efeu zur Arznei-Pflanze des Jahres gekürt. In Deutschland werden Efeuprodukte in der Schulmedizin wie auch in der Volksmedizin angewendet.

Die immergrüne Kletterpflanze galt einst als Sinnbild der **Liebe über den Tod** hinaus. Schon im antiken Griechenland wurde die Pflanze Efeu den Göttern des Weins (Dionysos) und der Fruchtbarkeit geweiht. Um nicht betrunken zu werden, banden sich die Menschen Efeukränze um die Stirn. Seit einem Erlass Karl des Großen, machten Winzer mit einem Efeu- und Weinrebenkranz über der Eingangstür auf ihre Weinschänke aufmerksam. Noch heute schmückt Efeu symbolisch so manches Wirtshausschild. Später diente die immergrüne Pflanze als christliches Symbol für Treue und Unsterblichkeit. So ist Efeu häufig auf Friedhöfen zu finden, wo sie Gräber und Friedhofsmauern umrankt.



Ältere Pflanze mit Früchten im Winter

Bereits die griechischen Ärzte Hippokrates und Dioskurides setzten Efeu zur Behandlung Durchfall, Milzleiden, Ohren- und Kopfschmerzen ein.

Als Arzneipflanze wurde die Heilpflanze Efeu auch von Hildegard von Bingen erwähnt. Im Mittelalter fand Efeu in Form von Salben bei Hautleiden, Hühneraugen und zur Wundheilung zum Einsatz.

Youtube-Information Efeu: <https://www.youtube.com/watch?v=fB5vjmtHk4>

Heil- und Wirkstoffe:

Die arzneilich verwendeten, getrockneten Efeublätter enthalten pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe wie Saponine, Glykoside, ätherische Öle, organische Säuren, Flavonoide und verschiedenste Mineralien. In der Homöopathie ist zudem der Jodgehalt von besonderem Interesse.

Saponine sind schaumbildende Stoffe und haben durch ihre Oberflächenaktivität Seifencharakter. Aus diesem Grund verfügen Saponine über Schleim lösende Eigenschaften, wirken antibiotisch und verdauungsfördernd. Dem Saponingehalt wie Hederasaponin C werden sowohl eine pilzhemmende und antibiotische Wirkung als auch eine krampf- und schleimlösende Heilwirkung auf die Bronchialmuskulatur nachgesagt. Aus diesem Grund kommen Fertigarzneimittel bei Hustensymptomen, Keuchhusten und bei einer Entzündung der Bronchien (Bronchitis) mit krampfartigen Beschwerden zum Einsatz.

Das BKA und auch die Kommission E und ESCOP befürworten die Verwendung von Efeublättern bei Erkrankungen der Atemwege und chronische-entzündlichen Erkrankungen der Bronchien.



Anwendung

Das Wesen des Efeus ist die Verbindung des im Dunkeln liegenden Pols des Unbewussten mit dem sich im Licht befindlichen Pol des Bewussten. Schlüsselorgan für diese Verbindung ist die **Schilddrüse**, deren Funktion durch Efeu angeregt wird. Efeu löst psychisch bedingte Krampfzustände der Atmungsorgane und befreit die Atmung¹⁾.

Einen Efeutee trinkt man gegen Bronchitis, Husten Katarrh, auch gegen Keuchhusten und Asthma, bei Vergiftungen mit Pestiziden und radioaktiver Strahlung. Manchmal wird dieser Tee gegen Rheuma, Schwierigkeiten mit der Gallenblase und zur Hautreinigung empfohlen. Efeu wirkt auf Darm- und Magenkatarrh und reguliert unregelmäßige Menstruation. In diesem Fall wird er mit Rauke vermischt. Die Inhaltsstoffe des Efeus hemmen auch die Entwicklung einiger Pilze.

Efeu-Tee, wird so zubereitet:

1 Teelöffel getrocknete Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser überbrühen, nach 10 Minuten filtern, leicht mit Honig süßen und trinken.

Vorsicht! Nur maximal 1 bis 2 mittelgroße Blätter auf 1 Liter Wasser nehmen, sonst kann man sich vergiften.

Efeu in Kombinationen mit anderen Heilpflanzen

Eine auswurfördernde, entkrampfende und Bronchialschleim verflüssigende Wirkung wird einem **Heiltee** aus Lungenkraut, Efeublättern, Eibischwurzel und Königskerzenblüten zugeschrieben. Der Tee kommt bei einer Schleimhautentzündung der Bronchien (Bronchitis) mit Brennen und Schmerzen in der Brust und heftigem Reizhusten zum Einsatz.

Hedera comp. Efeublätter-Komplex der Firma Ceres

1gr. enthält: 400mg Efeublätter, 350mg Thymian, 150gr. Andorn(Marrubium), 100gr. Süßholz(Glycyrrhiza)

Die Bestandteile ergänzen sich in ihren Eigenschaften und decken mehrere Typen und Ursachen von **Bronchialerkrankungen** ab. Das Mittel wirkt krampf- und schleimlösend sowie auswurfördernd und ist bei allen Formen von Husten angezeigt. Andornextrakte wirken leicht schleimlösend und fördern den Auswurf von Sekret aus den Bronchien. Daher kommt Andorn traditionell bei Atemwegserkrankungen zum Einsatz.

Efeu gegen Ekzeme

Die im Efeu enthaltenen Hederine können bei Entzündungen und Irritationen der Haut helfen und sind gegen Ekzeme einsetzbar.

Dafür werden benötigt:

- 30 g Efeublätter
- 50 g Leinsamen
- 0,5 L Wasser

Alles zusammen aufkochen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minute köcheln lassen.

Den Sud mit einem Tuch möglichst heiß auf die entzündete Hautstelle tupfen oder in dem Sud getränkte Kompressen um die Entzündung wickeln.

Umschläge und Aufguss mit Efeublättern

Aufguss für Umschläge und (Fuß-)Bäder: 4 Esslöffel getrocknete Efeublätter werden mit 1 Liter kochenden Wasser übergossen und 30 Minuten ziehen gelassen.

Massage Kopfhaut und Problemzonen: den Sud aus gekochten Efeublättern in die Kopfhaut (hilft gegen Schuppen) einmassieren oder regelmäßig in die Problemzonen einmassieren, was für ein strafferes Bindegewebe sorgt.

Efeu gegen Cellulite

Bei Auftreten von Cellulite oder Orangenhaut kann eine Behandlung mit dem im Efeu enthaltenen Hederin Linderung verschaffen.

1. 30 g Efeublätter mit einem halben Liter Wasser aufkochen und die Mischung 20 Minuten köcheln lassen
2. Pflanzenteile abseihen
3. Leinentücher mit dem Sud befeuchten

Die feuchten Tücher werden auf die betroffenen Hautpartien gedrückt. Die Wirkung ist heiß am besten, aber vorsicht, daß man sich nicht verbrennt. Für gute Ergebnisse ist diese Anwendung zwei- bis dreimal täglich zu wiederholen.

Efeu-Salbe gegen Cellulite (Orangenhaut) selber machen, siehe auf youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=k1IKMFLHhhQ>

Efeu im Haushalt.

Efeu lässt sich auch sehr gut im **Haushalt** verwenden

Mit dem Efeu kann man leicht kostenlose Spül-, Wasch- und Pflanzenschutzmittel herstellen.

Allerdings vorsichtig bei der Ernte! Manche Menschen haben eine Kontaktallergie auf den Wirkstoff Falcarinol. Bevor man Efeu im Haushalt einsetzt, solltest man auch prüfen, ob andere Familienmitglieder allergisch reagieren.



Efeuspülmittel

Selbstgemachtes Efeuspülmittel ist eine natürliche Alternative zu Spülmitteln aus dem Supermarkt.

Da Efeu ganzjährig wächst, kann das Spülmittel jederzeit neu zubereitet werden. Benötigt werden etwa 60 Gramm Efeu-Blätter, etwas Waschsoda, Wasser und ein großes Schraubglas.

Hier finden Sie ein einfaches Rezept zur Herstellung von Efeu Spülmittel.

<https://www.smarticular.net/efeu-als-biologisches-waschmittel-und-spielmittel-verwenden/>

Efeuwaschmittel

Das Efeu-Spülmittel kann nicht nur für den Abwasch, sondern auch zum Wäschewaschen genutzt werden. Etwa 200 ml der Efeu-Lösung einfach in das Waschmittelfach der Waschmaschine geben.

Zu beachten ist, dass tierische Fasern durch Verwendung von Soda aufquellen können. Wenn man Seide oder Wolle mit Efeu waschen möchte, lässt man das Soda bei der Herstellung einfach weg.

Noch einfacher geht es, wenn man ein paar Blätter klein schneidest, diese in ein Wäschenetz oder eine verwaiste Socke steckst und direkt in die Waschtrommel gibst.

Mehr zum Wäschewaschen mit Efeublättern erfährst man hier.

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/waesche-waschen-mit-efeu-blaettern-so-einfach-gehts/>

Efeu-Mittel gegen Pflanzenläuse

Efeu kann außerdem helfen, Läuse von Pflanzen zu vertreiben. Für ein Spritzmittel gegen Läuse zirka 50 Efeublätter grob zerkleinern und in einem Liter Wasser erhitzen. Die Mischung ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen und danach die Blätter abseihen.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 10. Februar 2018** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Die weibliche Hierarchie, Teil2
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 22. Februar 2018** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Heilwirkung von Leinsamen und Thema Fermentierung
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweise:

1) Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, AT-Verlag

Kölb's Kräuterfibel, Reprint Verlag

Hausapotheke, Pater Simons, Kosmos Verlag

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

Lexikon der Heilpflanzen, Lingen Verlag

<https://www.docjones.de/wirkstoffe/efeu>

<https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/efeu>

<https://www.juvalis.de/heilpflanzenlexikon/heilpflanze/efeu/>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gemeiner-efeu/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Efeu#Giftigkeit_und_Verwendung_in_der_Pflanzenheilkunde

<http://www.botanikus.de/Gift/efeu.html>