



Serie Heilpflanzen

# Efeu

Ob in Gärten oder in der freien Natur: Der Efeu ist fast überall anzutreffen. Dass die Pflanze bereits seit der Antike als Heilmittel eingesetzt wird, ist hingegen weniger bekannt.

**TEXT: REDAKTION**

Wer kennt ihn nicht, den immergrünen Efeu mit seinen charakteristischen hand- bis eiförmigen Blättern? Er ist der einzige einheimische Wurzelkletterer und erklimmt mit seinen Haftwurzeln 20 Meter und mehr – beispielsweise an der Wand eines Hauses oder an einem Baumstamm. Dabei können sowohl Hausfassaden wie auch Bäume völlig überwuchert werden.

Im Herbst entwickeln sich unscheinbare grünlich-gelbe Blüten, deren Nektar den unterschiedlichsten Insektenarten als wichtige Nahrungsquelle dient. Im Frühling reifen dann die blauschwarzen Beeren heran – ein willkommenes Futter für viele Vögel wie Amseln, Stare, Rotkehlchen und Mönchsgrasmücken. Für Menschen sind die Beeren allerdings giftig und können Übelkeit, Durchfall und Erbrechen hervorrufen. Dass sie gegessen werden, ist jedoch sehr unwahrscheinlich, da sie sehr bitter und daher ungenießbar sind. Dennoch sollten Kinder über deren Gifigkeit aufgeklärt werden.

Efeupflanzen können über 400 Jahre alt werden. In der Antike galt Efeu als Symbol für Leben und, da sich Efeuranken fest mit dem Untergrund verbinden, auch für Treue. Da Efeu zudem eine heilige Pflanze der Musen war, wurden Dichter damit bekränzt. Doch Efeu war nicht nur wegen seiner vielfältigen symbolischen Bezüge beliebt, sondern ebenso wegen seiner Verwendung als Heilmittel.

## Bewährtes Arzneimittel

Bereits Hippokrates nutzte verschiedene Teile des Gewächses, um Krankheiten wie Fieber, Gicht und Lungenleiden zu heilen. Als Hustenmittel wurde Efeu zufällig entdeckt: Im 19. Jahrhundert fiel einem französischen Arzt auf, dass jene Kinder, die ihre Milch aus einem Gefäß aus Efeuholz tranken, seltener an Husten erkrankten. Er schloss daraus, dass dies auf bronchialschützende Wirkstoffe aus dem Trinkgeschirr zurückzuführen sei.

Heute kommen standardisierte Trockenextrakte aus den Efeublättern zum Einsatz, deren Wirksamkeit durch klinische Studien belegt ist. Wissenschaftler der Universität Würzburg kürten den Gemeinen Efeu (*Hedera helix L.*) zur «Arzneipflanze des Jahres 2010». Als hauptsächlichste Wirkstoffe wurden

Triterpensaponine wie Alpha-Hederin identifiziert. «Den Efeuextrakten werden auswurffördernde, hustenreizlindernde, antimikrobielle, schleimlösende, entzündungshemmende und bronchienerweiternde Eigenschaften zugeschrieben», fasst das Medikamentenlexikon PharmaWiki die Wirkungen zusammen. Zu den wichtigsten Anwendungsgebieten zählen Erkältungshusten sowie die übermässige Bildung von zähem Schleim. <

## Quellen

[idw-online.de/pflanzenforschung.de](http://idw-online.de/pflanzenforschung.de) | [pharmawiki.ch](http://pharmawiki.ch) | [zellerag.ch](http://zellerag.ch)

Sponsored by Zeller

## Dem Husten auf der Spur.

**PROSPAN® Hustensaft** mit Efeublätterextrakt  
– löst zähne Schleim bei Erkältungshusten.



**zeller**

### PROSPAN® Hustensaft

**W:** 5 ml Hustensaft enthalten: 35 mg Efeublättertrockenextrakt EA 575® (DEV 5-7.5:1), Auszugsmittel: Ethanol 36.3 % (V/V). **I:** Erkältungshusten. **D:** Ab 2 Jahren 2.5 ml, ab 6 Jahren 5 ml, Erwachsene 7.5 ml; 3x täglich einnehmen. **KI:** Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. **IA:** Keine bekannt. **UW:** Aufgrund des Sorbitolgehalts abführende Wirkung möglich; allergische Reaktionen und Magen-Darm-Beschwerden möglich. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch) (Stand der Information: Mai 2023)

1025/3175