

Efeu

Immergrüner Kletterkünstler



Kräuter-Tipp aus der Apotheke

Apothekerin Barbara:

Schon im Altertum wurde erkannt, dass man Efeu für verschiedene medizinische Zwecke nutzen kann. Auch heute noch erfreut sich die Kletterpflanze großer Beliebtheit bei Jung und Alt und ist ein häufig verwendeter Bestandteil von Hustentropfen und -säften.



Efeu beruhigt unsere Schleimhäute im Mund- und Rachenraum, sodass das lästige Kratzen im Hals bald verschwindet. Auch bei verschleimtem Husten kommt es rasch zu einer Besserung. Der Schleim wird gelöst und kann so leichter abgehustet werden.

Der lateinische Name des Arznei-Efeus ist *Hedera helix* L. Im Volksmund nennt man ihn Ranken- oder Mauerefeu.

Der Efeu hat so genannte Haftwurzeln. Mit diesen schafft er es, bis zu 20 Meter in die Höhe zu klettern – an Bäumen, Mauern und Häusern. Das macht aus jedem Haus ein richtiges Märchenschloss! Gibt es in seiner Nähe nichts, an dem er sich hinaufranken kann, dann breitet er sich auf dem Boden aus. Die Blätter, die der Efeu auch im



Winter behält, sind drei bis sechs Zentimeter groß und haben starke Zacken. Efeu hat seine Blütezeit im September und Oktober, aber seine Früchte reifen zwischen Februar und April.

Die Früchte sind kleine Beeren, die Vögeln als Futter dienen. Im Gegensatz dazu sind sie aber für uns Menschen giftig. Wenn man zum Beispiel nur zwei bis drei von den kleinen Beeren kostet, kann sich das mit Durchfall,

Erbrechen, Kopfschmerzen und Krämpfen rächen. Aber auch alle anderen Pflanzenteile sind giftig. Deshalb: Finger weg vom Efeu im Garten. Richtig eingesetzt hat Efeu aber eine heilende Wirkung. Arzneimittel mit Efeu aus der Apotheke – verwendet werden die Inhaltsstoffe der getrockneten Blätter – lindern Entzündungen der Atemwege, vor allem der Bronchien. Das sind die Luftwege in der Lunge.

Lena & Moritz Wissen

Es hat einen bestimmten Grund, warum Efeu immer ganz hoch hinauswill: Je weiter er nach oben kommt, umso mehr Sonnenlicht kann er tanken!