

# Efeu

Arzneipflanze des Jahres.

**Wahl** - Bereits die Ärzte der Antike nutzten Efeublätter und Efeufrüchte: als Schmerzmittel oder, in Salben verarbeitet, bei Verbrennungen. Heute kommt ein Extrakt aus den gelappten Blättern des Efeus zum Einsatz. Er bessert die Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchial - erkrankungen und bei akuten Entzündungen der Atemwege. Auch bei Keuchhusten wird er zur Linderung eingesetzt. Die für diese Wirkungen hauptverantwortlichen Inhaltsstoffe heißen Saponine.



© Klosterfrau Gesundheitsservice

Aber Achtung! Der Efeu hat auch gefährliche Wirkungen:

Frische Efeublätter und ihr Saft können nach Kontakt mit der Haut allergische Entzündungen verursachen. Und an den Beeren der Pflanze können sich besonders Kinder vergiften - Übelkeit, Durchfall und Erbrechen sind die Folgen. Quelle: [www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)

Zur Übersicht

