

# Klettermax Efeu

| Ausgabe 01-02/2017

Der Efeu (Hedera Helix) klammert sich an Baumstämme und Hauswände und bedeckt grosse Flächen mit seinen immergrünen Blättern.



@ istockphoto

Die Kletterpflanze ist aber weit mehr als ein grüner Hausschmuck. In Hustenpräparaten dient Efeu als wirkungsvoller Schleim- und Krampflöser.

**So hilft Efeu:** Die Blätter des Efeus enthalten Saponine. Diese Seifenstoffe haben eine grossartige Wirkung auf die oberen Atemwege: Sie verflüssigen zähen Schleim, sodass er besser abgehustet werden kann. Hustenreiz und -krämpfe nehmen ab und die Bronchien können sich erholen.

**Wie anwenden:** Efeu eignet sich nicht für die Eigenproduktion, da die Saponine nicht überdosiert werden dürfen. Deshalb kauft man am besten ein Fertigpräparat im Fachhandel. Man hat in der Regel die Wahl zwischen einer Heilpflanzentinktur, spagyrischen Essenzen, Bonbons oder homöopathischen Urtinkturen.

## Weitere Tipps gegen Husten

- Warm halten: Um das krampfartige Husten zu lindern, sind warme Brustwickel eine Wohltat. Bienenwachslappen, Heilerde- oder Zwiebelwickel sind ideal.
- Viel trinken: Die schleimlösende Wirkung wird unterstützt durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Geeignet sind Hustentees mit Fenchel, Süssholz, Thymian und Spitzwegerich.
- Bitterstoffe: Verschleimte Atemwegserkrankungen lassen sich mit Bitterstoffen und Honig kurieren. Eine wichtige Bitterstoffpflanze ist Wermut. Mit etwas Honig im Tee wird dieser schleimlösender und geschmacklich zumutbarer.

Foto: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Tags (Stichworte):