

FORSCHUNG medizin

Wie wirkt Efeu?



Die schon in der Antike bekannte Heilpflanze Efeu hat sich als Arzneimittel zur Behandlung von Husten etabliert.

Phytopharmazie – Der gemeine Efeu (*Hedera helix*) ist eine immergrüne, mehrjährige Pflanze, die durch Haftwurzeln in der Lage ist, an Bäumen, Felswänden und Mauern empor zu klettern; dabei erreicht sie Höhen von 20 Metern. Sie kann bis zu 450 Jahre alt werden. Heimisch ist sie in West-, Mittel- und Südeuropa von den Ebenen bis in mittlere Gebirgslagen. Sämtliche Teile der Pflanze sind aufgrund ihres Saponingehaltes giftig. Naturheilkundler haben aber auch schon vor langer Zeit ihre heilende Wirkung erkannt.

Eingesetzt werden Fertigarzneimittel mit Efeuextrakt heute bei Katarrhen der Atemwege zur symptomatischen Behandlung chronisch-entzündlicher Bronchialerkrankungen. Gegenanzeigen sind nicht bekannt, Nebenwirkungen selten. Die wichtigsten pharmakologisch

wirksamen Inhaltsstoffe sind die Saponine, insbesondere das Hederacosid C, welches im Körper zum eigentlichen Wirkstoff Alpha-Hederin abgebaut wird. Dieser sorgt dafür, dass die Beta-2-Rezeptoren auch nach Reizung durch Noradrenalin weiter auf der Oberfläche der Bronchialzellen verbleiben. Das führt zu einer Erweiterung der Bronchien sowie einer gesteigerten Schleimbildung der Epithelzellen und damit zu einer Lösung des Hustensekrets und einer Linderung des Hustenreizes.

Die Wirksamkeit des Efeuextraktes bei Bronchitis und Asthma ist bestens belegt. So nahmen zum Beispiel 99 Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis über vier Wochen täglich 60 mg Efeuextrakt (entsprechend etwa 400 mg Efeudroge) beziehungsweise 90 mg Ambroxol ein. Beide Therapien erwiesen sich bezüglich Wirksamkeit und Nebenwirkungen als gleichwertig. Eine wässrig-ethanolische Lösung des Extraktes (entsprechend 210 mg Droge pro Tag) wurde in einer randomisierten doppelblinden placebo-kontrollierten Crossoverstudie bei 24 Kindern mit Asthma bronchiale im Alter zwischen vier und zwölf Jahren geprüft. Die Behandlungsdauer betrug jeweils drei Tage mit Einnahmepausen von drei bis fünf Tagen. Im Vergleich zu Placebo ergaben sich unter dem Extrakt signifikante und klinisch relevante Verbesserungen, insbesondere des Atemwegswiderstandes.

Die empfohlene Tagesdosis bei Erwachsenen beträgt 713 mg Droge, entprechend 130 mg Trockenextrakt (Verhältnis Droge zu Extrakt 5 -7,5 : 1; Auszugsmittel Ethanol 30%). In Anwendungsbeobachtungen wurden die gute Verträglichkeit des Extraktes und seine Eignung auch für Kinder nachgewiesen. Bei diesen muss er je nach Alter allerdings deutlich niedriger dosiert werden.

Fazit: Efeuextrakt gehört zu den am besten untersuchten Phytopharmaka mit nachgewiesenem Wirkmechanismus. Aufgrund seiner belegten Wirksamkeit gehört er zu den Standardmedikamenten bei der Behandlung von Bronchialerkrankungen.

MEHR INFO

O. Hegener et al., Biochemistry 2004, 43: 6190. J. Meyer-Wegener et al., Z. Allg. Med. 1993, 69: 61. H.-J. Mansfeld et al., Münch. Med. Wochenschr. 1998, 140: 26.

www.giftpflanzen.com/hedera_helix.html