

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 05/2011

Immergrün, Wintergrün, Mauerpflanze, Baumtod, Eppich, Mauereiwig, Mauerranke, Rankenefeu, Totenranke, Efeu, Adamsblätter, Ivenblätter, Rampelblätter

Der Gemeine Efeu stammt aus Mittel-, West- und Südeuropa einschließlich der Mittelmeergebiete sowie aus Westasien.

Es handelt sich um eine Kletterpflanze, die zu einer eigenen Gattung innerhalb der Araliengewächse zählt (dazu gehören u.a. Ginseng und Eleutherokokkus, die aus der Pflanzenheilkunde bekannt sind), den Efeugewächsen. Gemeiner Efeu ist eine immergrüne, ausdauernde Pflanze, die durch Haftwurzeln an Bäumen und Mauern emporklettert. Dabei kann sie eine Höhe von bis zu 20 Metern erreichen.



Oft wird darüber diskutiert, ob es sich um eine baumschädigende Pflanze handelt (siehe Synonym Baumtod). Dies trifft aber nach neuesten Erkenntnissen nur dadurch zu, dass ein zu starker Bewuchs dem Trägerbaum Licht entzieht und so die Entwicklung beeinträchtigt.

Auch kann das Gewicht des Gemeinen Efeus Schäden durch Abbrechen von Baumteilen hervorrufen. Gemeiner Efeu kann ein Alter von 200 bis 300 Jahren erreichen, in Einzelfällen sogar 450 Jahre.

Hedera ist der lateinische Name des Efeus, der sich vom Griechischen hédra (das Sitzen) ableitet. Er wurde bereits von Virgil und Plinius gebraucht und nimmt Bezug auf das Haften der Pflanze an der Unterlage. Helix kommt vom Griechischen helissein (winden, herumdrehen).

Gemeiner Efeu ist die Arzneipflanze des Jahres 2010.

Woran erkennt man Gemeinen Efeu?

ypischerweise rankt er an Bäumen und auch an Gebäuden hoch. Wenn sich ihm keine Möglichkeit zum Hochwachsen bietet, dann kriecht er auch über große Strecken auf dem Boden.

In jüngerem Stadium wächst Efeu eher langsam, das beschleunigt sich mit wachsendem Alter, sodass er dann in der Lage ist, riesige Areale zu überwuchern.

Die Blätter des jüngeren Efeus sind dreibis fünffach gelappt. Bei Pflanzen, die über 20 Jahre alt sind, geht die fünfzählige Blattform in eine rauten- oder birnenförmige Blattform über. Dabei stehen die Stängel frei in die Luft.

An diesen freistehenden Trieben bilden sich im Spätsommer kugelförmige Blüten. Im Laufe des Winters entwickeln sich daraus schwarze Beeren, die für Menschen giftig sind.

Der Gemeine Efeu entstammt den Tropenwäldern des Tertiärs. Daran erinnern die Träufelspitzen seiner Blätter, die das Wasser rasch ableiten.

Wo findet man Gemeinen Efeu?

Als Standort werden Wälder und Auengehölze, Steinbrüche und Ruinen bevorzugt. Im Bereich der Auwälder deutet ein Hinaufklettern des Efeus an den Bäumen auf eine höhere Luftfeuchte hin. Dies geht meist mit Veränderung der Blattformen im oberen Bereich einher.

Wie wirkt Gemeiner Efeu?

Es ist ein pflanzliches Arzneimittel mit auswurfördernder, schleimbildender und bronchienentspannender (bronchospasmolytischer) Wirkung. Daher wird es zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, z.B. von Husten mit Schleimbildung verwendet.

In der Homöopathie verwendet man die frischen und unverholzten Triebe für die Behandlung von akuten Entzündungen verschiedenster Organe wie der oberen und unteren Atemwege, der Leber, des Magen-Darmtraktes, der Bauchspeicheldrüse und des Bewegungsapparates sowie bei Erkrankungen der Schilddrüse.

Anwendungsgebiete für Gemeinen Efeu

- Bronchitis
- Geschwüre
- Gicht
- Keuchhusten
- Menstruationsstörungen
- Rheuma
- Schmerzen
- Fieber
- Wunden
- Cellulite

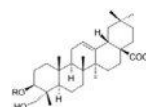
Warnhinweise

Bei bekannten Allergien gegen Araliengewächse können allergische Hautreaktionen auftreten (Rötungen, Schwellungen, Juckreiz).

Eine Kontraindikation für Efeu-Präparate bilden Schwangerschaft und Stillzeit.

Welche Wirkstoffe enthält Gemeiner Efeu?

Die Blätter enthalten 5 bis 8% bidesmosidische (Bindung von Zuckerresten an die Kohlenstoffatome C3 und C28 des Aglykons) Hederasaponine (Aglykone Oleanolsäure, Hederagenin und Bayogenin). Hederasaponin C (= Hederacosid C) ist mit einem Anteil von bis zu 7% der Hauptinhaltsstoff. In trocknenden Blättern können sich durch Hydrolyse stärker wirkende monodesmosidische (nur noch ein Zuckerrest am Aglykon) Saponine bilden. Hederin (siehe Abbildung) wird zu Hederasaponin C.



Weitere Bestandteile sind verschiedene Phenolverbindungen, Polyacetyle, Falcariol (verantwortlich für die

Als zu 70% der Hauptbestandteil in trocknenden Blättern können sich durch Hydrolyse starker wirkende monodesmosidische (nur noch ein Zuckerrest am Aglykon) Saponine bilden. Hederin (siehe Abbildung) wird zu Hederasaponin C.



Weitere Bestandteile sind verschiedene Phenolverbindungen, Polyacetylene, Falcarinol (verantwortlich für die meisten allergischen Reaktionen), Falcarinon und 11-Dehydrofalcarinol.

Die Früchte haben einen hohen Saponingehalt und sind für den Menschen giftig.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Die getrockneten Efeublätter (syn. Adamsblätter, Ivenblätter, Rempelblätter).

Je nach Nomenklatur ist die Bezeichnung *Hederae helix folium*, *Folia Hederae*, *Folia Hederae arboreae*, *Folia Hederae communis*, *Folia Hederae helix*, *Folia Hederae maioris*, *Folia Hederae nigrae*, *Folia Helicis* oder *Herba hederae helix*.

In der Homöopathie verwendet man die frischen, unverholzten Triebe. Im HAB1 ist dies als *Hedera helix* verzeichnet.

Historisch wird auch von der empfängnisverhütenden und sogar abtreibenden Wirkung der Pflanze berichtet, die wohl auf die toxische Wirkung zurückzuführen ist:



„Alle frommen Frauen sollen sich hüten, von diesem Saft gekochte oder gebrannte Wasser zu sich zu nehmen“ (Otto Brunfels: Contrafayt Kreuterbuch. 1532).

Aus Efeublättern gewonnene Trockenextrakte werden in Monopräparaten in Form von Tabletten, Brausetabletten, Dragees, Säften, Tropfen, Zäpfchen und anderen Zubereitungsformen verwendet. Außerdem ist Gemeiner Efeu in einigen Kombinationspräparaten in Tropfen- oder Saftform, beispielsweise zusammen mit Thymianextrakt, enthalten.

Teepräparate mit Efeublättern sind heute kaum noch im Gebrauch. Wenn man sie verwendet, sollte die mittlere Tagesdosis, soweit nicht anders verordnet, 0,3 g (getrocknete) Efeublätter betragen.

Die Volksheilkunde verwendet Präparate des Gemeinen Efeus auch äußerlich, und zwar gegen Cellulite. Dazu kann man sich ein Öl herstellen in folgender Weise (wenn man will, kann man aus diesem Öl auch eine Salbe zubereiten):

Eine gute Handvoll Efeublätter an einem trockenen Tag sammeln, in ein Glas geben und mit Pflanzenöl (besonders geeignet ist Olivenöl) bedecken. Das Ganze im Wasserbad für etwa 15 bis 20 Minuten erhitzen und langsam abkühlen lassen. Das Öl mindestens drei Tage stehen lassen, dabei immer wieder schütteln. Danach das Öl in eine dunkle Flasche geben, geeignete ätherische Öle hinzugeben (Rosmarin-, Thymian-, Wacholder-, Zimt-, Basilikum-, Bergamotte-, Minz- und/oder Zimtöl). Besonders wichtig ist das Rosmarinöl.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker
fh@herfurth.org