

Efeu *Hedera helix* [giftig]

<u>Volksnamen:</u>	Epich, Eppig, Ewigheu, Schreckblätter, Mauerepich, Hühneraugen-kraut, Baumeepichblätter
<u>Drogenname:</u>	Hederae helices folium
<u>Pflanzenart – Höhe:</u>	Araliengewächs (Araliaceae), mehrjährig, kletternd bis 20 Meter
<u>Boden & Standort:</u>	karger Boden, Schatten
<u>Vermehrung:</u>	Stecklinge vom halbreifen Holz werden im Juli/August genommen und gepflanzt, Hartholzstecklinge noch bis November.
<u>Blütezeit:</u>	August bis Oktober
<u>Sammelzeit:</u>	das ganze Jahr
<u>Verwendete Teile:</u>	junge Blätter und Triebe (blühende Triebe mit jungen Blättern)
<u>Inhaltsstoffe:</u>	Saponine, Hederasaponin, Glykoside, Phenolcarbonsäuren, Mineralien, Jod, Kaffeesäure, Chlorogensäure
<u>Eigenschaften:</u>	schleimlösend, krampflösend

Volks Glaube und Mythologie:

Efeu soll man nicht im Haus halten, das soll Unglück bringen, das Eheglück zerstören oder den Tod für einen Familienangehörigen bedeuten. Die Tochter des Hauses, in dem Efeu gezogen wird, bleibt unverheiratet. Am Matthiastag holte man Wasser aus drei Quellen und ließ Efeublätter schwimmen. Schwammen die Blätter zusammen, so deutete das auf eine Heirat im kommenden Jahr. Efeu galt als Orakelpflanze für die Weinernte: Blühte der Efeu schön, gab es viel Wein.

Sammeln in der Natur:

An Bäumen, Mauern, Felsen, in Parkanlagen, auf Friedhöfen häufig zu finden. Efeu ist die einzige mitteleuropäische Liane und das Gerücht, dass er Bäume schädigt, ist falsch. Manche Menschen reagieren auf den Saft der frischen Blätter mit einem Hautausschlag, das kann beim Pflücken der Blätter oder beim Beschneiden der Pflanzen vorkommen (Kontaktdermatitis), hier helfen Handschuhe.

Konservieren/Aufbewahren:

Man kann zu jeder Jahreszeit ernten, doch sind im Herbst gepflückte Blätter die wertvollsten. Man nimmt Blätter ohne Stiele und trocknet schonend an der Luft. Darauf achten, dass sich keine Efeufrüchte im Sammelgut befinden. Man lagert in Papier- oder Stoffsäcken.

Kommission E:

Bei chronischen Bronchialerkrankungen und Atemwegsentzündungen

unterstützende Edelsteine:

Wasserachat, Aragonit, Apachengold

Homöopathie:

Hedera helix D3 bis D6 bei Husten, Schnupfen, Keuchhusten und Asthma. D30 wird bei Überfunktion der Schilddrüse gegeben.

Hildegard:

Der Efeu ist für den Menschen unnütz zu essen, aber ein Mensch mit Gelbsucht dünste ihn in Fett und lege das Fett warm auf den Magen, und die Gelbsucht geht in jenes Kraut über, dass sogar die Haut des Menschen gelblich erscheinen wird.

Anwendungen:

Saponinreiche Pflanzen reizen die Schleimhäute und regen zum Abhusten festsitzenden Schleimes an. Der Efeu hat durch die enthaltenen Flavonoide zusätzlich krampflösende Wirkung und ist so bei hartnäckigen, schweren Husten zu empfehlen, mit Anfällen, bei denen sich der ganze Mensch zusammenkrampft und keine Luft mehr bekommt. Die moderne Medizin verarbeitet Efeu in vielen Fertigarzneien. Die Volksmedizin benützte aber immer schon die Efeublätter (nicht die Früchte) für die Herstellung von Kräuterauszügen. Früchte und Blätter sind giftig, Überdosierungen sind zu vermeiden, gerade bei Kindern muss man darauf achten. Efeutee gibt man bei Katarrhen der oberen Luftwege, bei Keuchhusten und bei Asthma.

Tee:

1 Teelöffel Efeublätter (getrocknet) mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Honig süßen. Dieser Tee kann auch äußerlich zu Waschungen bei Hautunreinheiten verwendet werden.

Zur Heilung alter Geschwüre legt man in Wein gekochte Blätter auf. Hühneraugen behandelt man äußerlich mit frisch zerstoßenen Blättern, außerdem soll man tagsüber auf Efeublättern gehen. Umschläge aus dem Absud aus Efeublättern helfen bei Geschwüren, Entzündungen und bösen Wunden. In Form von Kompressen wirkt die Abkochung betäubend und antineuralgisch bei Nervenentzündungen und Schmerzen aller Art.

Rezept für die Schönheit:

Cellulitismilch:

Eine Hand voll frische Blätter zerkleinern und mit 1/4 l Milch 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln. Abseihen und in eine Flasche füllen.

Mit der Flüssigkeit reibt man die betroffenen Stellen großzügig ein.
Immer wieder frisch machen, da die Milch nicht lange haltbar ist.

Cellulitiscreme:

Man bereitet eine Efeutinktur: 20 g Blätter mit 100 ml 40%igem Alkohol übergießen und 10 Tage ausziehen lassen. 100 g Kakaobutter im warmen Wasserbad schmelzen, tropfenweise Efeutinktur zufügen und verrühren, solange das Fett die Flüssigkeit annimmt.

Die Kakaobutter darf nicht gerinnen.

Die zusammenziehenden und gefäßverengenden Eigenschaften des Efeu entziehen dem Gewebe gespeichertes Wasser.

Man erzielt dieselbe Wirkung mit entsafteten frischen Blättern, die Creme muss dann allerdings täglich frisch bereitet werden.

Ein Kompromiss wäre es, der täglich verwendeten Menge Körpermilch, Essenz oder Frischsaft des Efeu beizumengen.