

Wagem

Immergrün, unermüdlich in die Höhe strebend, giftig und dennoch unglaublich beliebt: Efeu ist nicht nur eine Schattenpflanze, die das Licht liebt, sondern auch eine mit bemerkenswerten medizinischen Eigenschaften.

Text: **Marion Kaden** Fotos: **René Berner**

Selbst völlige Pflanzen-Laien erkennen Efeu (*Hedera helix*). Die sattgrüne Kletterpflanze ist vor allem durch ihre Allgegenwart populär: Denn überall dort, wo andere Pflanzen längst wegen Lichtmangels aufgeben, gedeiht das widerstandsfähige Schattengewächs prächtig – auf dunklen Waldböden, unter alten Parkbäumen oder an verwunschenen, alten Gemäuern. Zudem ist Efeu bei Gärtnern und Hausbesitzern wegen seiner attraktiven Blätter beliebt und wird vielerorts gepflanzt. Da das Schattengewächs ausserdem einen leicht zu pflegenden Bodendecker abgibt, ist es auf vielen Friedhöfen zuhause. Hier symbolisiert die Pflanze mit ihrem immerwährenden Blattgrün, die selbst eisigsten Wintern zu trotzen vermag, die Hoffnung auf «ewiges Leben». Efeu ist noch durch eine weitere Besonderheit gekennzeichnet: Die Kletterpflanze ist nicht nur eine Schattenpflanze. Wenn sie Gelegenheit bekommt, richtet sie ihr Wachstum, wie alle Pflanzen zum

utiger Kletterer

Licht – deshalb ist sie entgegen einer weit verbreiteten Meinung sowohl im Schatten als auch im Licht daheim.

Die Schattenseiten der Menschen

Diese bemerkenswerte Eigenart macht Efeu für Phytotherapeuten interessant, die sich über das Wesen der Pflanzen, ihre Eigenheiten und die dahinter steckenden möglichen Heilkräfte Gedanken machen. Roger Kalbermatten aus Kesswil TG, ein über die Grenzen der Schweiz hinaus bekannter Biochemiker und Experte der Signaturenlehre, stellt zum Efeu in einem seiner Bücher folgende Betrachtung an: «Das Wesen des Efeus ist die Verbindung des im Dunklen liegenden Pols des Unterbewussten mit dem im Licht befindlichen Pol des Bewussten.»

Damit folgt Kalbermatten den Vorstellungen des Schweizer Psychiaters Carl Gustav Jung, der den Menschen «Lichtseiten», das Bewusstsein, und «Schattenseiten», also das Unbewusste, zuordnete. Gerade Letztere sollten, so seine Empfehlung, niemals ignoriert werden. In der Terminologie der klassischen Psychosomatik können damit beispielsweise verborgene Anteile des menschlichen Wesens oder seiner Seele gemeint sein, die nicht zum Ausdruck kommen – oder kommen dürfen. Aufgestaute Gefühle wie Wut, Ängste oder nicht verarbeitete seelische Verletzungen bahnen sich gemäss dieser Vorstellung im Laufe eines Lebens dann über körperliche Krankheiten einen Weg. In der Fachsprache nennt sich das Somatisierung.

So können Ängste, wie Kalbermatten beispielhaft anführt, auf körperlicher Ebene das Atmen behindern, denn wer Angst hat, hält automatisch den Atem an. Unbehandelte Ängste können folglich zu Krampfhusten, Bronchitis oder Asthma führen. Indem Menschen ihre Ängste erkennen, zulassen und später vielleicht

sogar annehmen, machen sie eine Bewusstwerdung durch. Laut Kalbermatten steckt in diesem Prozess die Möglichkeit zur Freiheit und auch zu einem angstfreieren Leben. Oder, um beim obigen Bild der Entsprechung zum Efeu zu bleiben: Die Menschen wachsen über ihre Schattenseiten hinaus und treten befreit ans Licht.

Raus aus der Grundversicherung

Tatsächlich liegt ein Schwerpunkt von Verordnung und freiem Verkauf bei Efeufertigpräparaten im Bereich der Atemwegserkrankungen. Genauer, bei Katarhen der Luftwege und bei der symptomatischen Behandlung chronisch-entzündlicher Bronchialerkrankungen – wie die empfohlenen Anwendungsgebiete der Kommission E (Zulassungs- und Aufbereitungskommission für Phytotherapeutika, Deutschland) und der ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) lauten.

In Deutschland waren Efeu-Präparate ein fester Bestandteil der medikamentösen Therapie. Die Präparate wurden gerne wegen ihrer guten Verträglichkeit und Wirksamkeit bei Erwachsenen und Kindern eingesetzt. Seit 2005 werden Efeu-Präparate für Erwachsene und Jugendliche nicht mehr von den Kassen erstattet, und die Verordnungszahlen gingen bis zu 40 Prozent zurück. Nachdem der Schweizer Bundesrat Phytopräparate ebenfalls aus der Grundversicherung gekippt hat, befürchten Phyto-Hersteller und Naturheilkundler ähnliche Auswirkungen für die Schweiz (siehe «Natürlich» 10-06).

Gut bei Husten

Efeu-Präparate gibt es als Hustensaft, Brausetabletten oder Pastillen. Als wesentlicher Wirkstoff des Efeus gelten die Saponine. Sie wirken insbesondere haut- und schleimhautreizend, Auswurf fördernd (expektorierend) oder krampflösend (spasmolytisch). Es wird zudem angenommen, dass die Reizung der Magen-

Winterhart: Eisiger Frost macht dem Efeu nichts aus



Foto: Thomas Vogel



Das macht Efeu so stark

Inhaltsstoffe: Triterpensaponine mit Hederasaponin C beziehungsweise Hederacosid C, als Hauptkomponenten. Weitere Bestandteile sind Flavonolglykoside, unter anderen Rutin und Kämpferol-3-rutinosid, Polyine wie Falcarinon, Falcarinol und Sterole wie Sitosterol; Scopolin, Kaffeesäurederivate und geringe Mengen ätherisches Öl.

schleimhaut die Drüsen der Bronchialschleimhaut stimuliert, was die Sekretbildung besonders bei quälend-trockenem Husten fördert.

Schleimbildung ist bei entzündlichen Vorgängen erwünschter Teil der Heilungsreaktion, steigert durch vermehrten Auswurf den Abtransport von Erregern und fördert gleichzeitig durch Bildung eines schützenden Filmes die Heilung des entzündeten Gewebes. Das von Efeu ebenfalls geförderte Abhusten des Schleims unterstützt die krampflösende Wirkung und erleichtert so den bei einer Bronchitis oft krampfartig-schmerzhaften trockenen Husten.

Efeu ist nichts für Laien

In der Volksheilkunde werden frische Efeublätter auf Entzündungen oder Brandwunden aufgelegt oder bei Rheuma zu heissem Breiumschlag (Kataplasma) verarbeitet. Efeu kommt ebenso innerlich bei Leber und Gallenleiden sowie Gicht zur Anwendung.

Für naturheilkundlich Unerfahrene sind Efeu-Anwendungen jedoch eher ungeeignet! Denn die Blätter und der Blattsaft können nicht nur therapeutisch vielleicht gewollte Hautreizungen verursachen, sondern auch allergische Reaktionen auslösen. Immer wieder finden sich auch Rezepte, die getrocknete Efeublätter als Tee empfehlen. Phytotherapeutische Laien sollten auch hiervon besser Abstand nehmen, denn die Dosierungen sollten genau eingehalten werden. Eine Überdosierung kann Benommenheit, beschleunigten Herzschlag (Tachykardie), Kopfschmerzen oder Übelkeit hervorrufen.

Die Urtinkturen der Homöopathie

In der indikationsbezogenen (deutschen) Homöopathie kommt Efeu mit einem weiter gefassten Indikationsbereich zum Einsatz: Efeu-Extrakte werden neben den Atemwegs-Erkrankungen ebenso bei Krankheiten der Schilddrüse, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, des Magen-Darm-Trakts oder des Stütz- und Bewegungsapparates verwendet. Nicht unerwähnt bleiben soll, dass die Homöopathie mit der Herstellung von Pflanzenextrakten pflanzenheilkundlich Interessierten noch in ganz besonderer Weise dient, nämlich als homöopathische Pflanzen-Urtinktur.

Pflanzliche homöopathische Urtinkturen sind Mischungen pflanzlicher Presssäfte mit Ethanol oder Auszüge von Pflanzen, die nach Angaben von Hahnemann oder seinen Schülern hergestellt sind. Sie dienen als flüssiger Ausgangsstoff für das spezielle rhythmische Verdünnungsverfahren der Homöopathie, die sogenannte Potenzierung.

Herstellungsregeln zur Präparate-Standardisierung wurden schon früh in Arzneibüchern zusammengefasst. Massgebend war der Leipziger Apotheker Willmar Schwabe (1839–1917), dessen Pharmakopoe (Arzneibuch) 1901 zum Deutschen Homöopathischen Arzneibuch (HAB) avancierte und sogar rechtsverbindliche Grundlage für die Herstellung homöopathischer Arzneimittel wurde. Heute hat das HAB auch in Österreich volle Gültigkeit, ist in der Schweiz einer der massgebenden Herstellungsstandards und fand vor wenigen Jahren Eingang in die europäische Arzneimittelgesetzgebung.

Kostengünstige und wirksame Urtinkturen

Urtinkturen werden durch «TM» oder «Ø» gekennzeichnet. Die Efeu-Urtinktur «Hedera helix Ø» wird entsprechend HAB durch ein einfaches Auszugsverfahren (Mazeration) aus zerkleinerten, frischen, voll entwickelten, unverholzten, vor oder zu Beginn der Blütezeit geernteten Efeutrieben hergestellt. Als Lösungsmittel wird Ethanol verwendet. Mit festgelegten Kontrollen wird die Einhaltung des Standards, auch hinsichtlich wichtiger Inhaltsstoffe, geprüft.

Die Eignung von Urtinkturen für die Phytotherapie wurde zwar niemals systematisch untersucht. Fachleute gehen aber davon aus, dass die meisten Zubereitungen phytotherapeutisch wenigstens teilweise, wenn nicht sogar vollständig wirksam sind. Ein Konsumenten-Vorteil: Homöopathische Urtinkturen sind nicht selten deutlich preisgünstiger als ihr phytotherapeutisches Pendant.

Efeu will hoch hinaus

Efeu gehört zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae) und ist als Lianenart eher ein Bewohner der Südhalbkugel. Doch einigen Arten ist die Besiedlung der nördlichen Regionen mit grossem Erfolg gelungen. Efeu trägt viele Namen: Eppich, Immergrün, Mauerranke





Vogelfutter: Im Frühling bereichern die Beeren des Efeus den Speisezettel der Tiere

oder Baumtod. Letzteres wurde früher aus der Vorstellung hergeleitet, dass Efeu wie die Mistel (*Viscum album*) ein Schmarotzer sei («Natürlich» 12-06). Während sich beispielsweise die Mistel von ihrem Wirtsbaum tatsächlich teilweise ernährt, versorgt sich Efeu über seine eigenen, bis ins Erdreich führenden Wurzeln. Er nutzt seine kurzen sogenannten Adventivwurzeln nur zum Klettern.

Efeu kann bis zu 20 Meter hoch wachsen. Gerne rankt er sich an einem Stützbaum hoch. Im Laufe der Jahre verholzt der hochkletternde Stamm, so dass sich der Stützbaum nicht mehr ausbreiten kann. Die Verholzung des Efeus führt dann tatsächlich zum Tod des Baumes.

Efeu hat in seiner Kletterphase unterschiedliche Blattformen: Die jungen Blätter sind hellgrün, ungelappt und eiförmig. Werden die Blätter älter, formen sie sich zu den gefällig aussehenden, drei oder

fünflappigen, kräftig dunkelgrünen Blättern aus. Die Blätter sind in allen Wachstumsphasen zäh, lederartig und überdauern selbst kälteste Temperaturen. Aus Seitentrieben beginnen sich doldenartige, relativ unscheinbare, hellgrüne Blüten zu entwickeln. Sie haben einen fünfzähligen Kelch, eine fünfzählige Krone, fünf Staubblätter und einen Stempel. Die Blütenstände blühen im Oktober. Im Winter entwickeln sich Früchte, die erst im Frühjahr zu Beeren herangereift sind. Sie sind schwarz, glänzend und für den Menschen giftig. Vögeln hingegen dienen die Beeren im futterarmen Frühjahr als willkommene Nahrung.

Achtung bei Fassaden

Efeu ist bei Gartenbesitzern beliebt. Sie können unter einer Vielzahl von Efeusorten auswählen. Mittlerweile gibt es Züchtungen verschiedener buntblaubiger

Sorten oder solcher, die nur noch Sonne mögen und gar nicht mehr winterhart sind. Bei diesem Sortenreichtum empfiehlt es sich, einen Gärtner bezüglich Pflege und Standort um Rat zu fragen.

Hausbesitzer setzen die Pflanze gerne zur Hausbegrünung ein. Efeu übernimmt diese Aufgabe bei guten Bedingungen schnell und gründlich. Deshalb ist es ratsam, die Pflanze in ihrem Wachstum zu kontrollieren, das erspart späteren Ärger.

Eine gute Möglichkeit, Efeu unter Kontrolle zu halten, bieten am Haus angebrachte Kletterhilfen. Wächst er über die Kletterhilfe hinaus, wird er rigoros zurückgeschnitten. Das Zurückschneiden wird umso wichtiger, wenn die Pflanze direkt an Häuserwänden wachsen darf: Fenster, Dachrinnen und Dachpfannen sollte sie nicht in Besitz nehmen dürfen, denn Efeu kann unter Dachpfannen kriechen und diese abheben.

Bei unverputztem oder rissigem Mauerwerk ist Efeubepflanzung sogar schädlich. Hier haben die Haftwurzeln leichtes Spiel und holen den Putz von den Wänden. Hat sich Efeu einmal grossflächig ausgebreitet, kann das Entfernen der Pflanze von den Hauswänden mit grossem Aufwand verbunden sein. Und ist die komplette Entfernung erfolgt, hinterlässt sie eine Erinnerung: Auf glatt verputzten Wänden bleiben die Haftwurzeln weiterhin sichtbar. ■

Kraftvoll: Manchmal entwickelt sich Efeu zu einem dichten Bewuchs



INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Brinkmann/Wissmeyer/Gehrmann: «Phytotherapie für die Kitteltasche», Verlag Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2004, ISBN: 3-8047-2044-7, Fr. 31.20
- Jänicke/Grünwald/Brendler: «Handbuch Phytotherapie», Verlag Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2003, ISBN: 3-8047-1950-3, Fr. 31.70
- Wagner/Wiesenaue: «Phytotherapie, Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika», Verlag Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2003, ISBN: 3-8047-1815-9, Fr. 142.40

Internet

- www.awl.ch/heilpflanzen/hedera_helix/index.htm
- www.giftpflanzen.com/hedera_helix.html
- www.brigga.ch/osbrigg/baeume/efeu/efeu.htm