

# Efeu

Immergrüner Kletterstrauch giftig

*Hedra helix*

**Erntezeit** September - November

**Verwendete Pflanzenteile** Blätter, junge Blätter älterer Pflanzen

**Heilwirkung** Hustenreizlindernd, schleim- und krampflösend  
Abschwellend  
Krebsfeindlich  
Schilddrüsenanregend  
Antibiotisch, -bakteriell, -mykotisch, -parasitär  
bindegewebsstraffend

**Wirkstoffe** Saponine > reizen den Magen  
Flavonoide  
Jod  
Ätherisches Öl



---

**Wissenswertes** **Legende und Tradition**  
Vor einigen Jahrhunderten setzte man den Efeu noch rege in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe ein. So reichte man einst die Samenabkochung, um die Regelblutung ins Fliesen zu bringe oder um die Geburt zu erleichtern.

---

**Anwendung**  
In Hustentees und –säften als Lungenheilpflanze, lösen Schleim und erleichtern das Abhusten  
In Creme, Milch oder Einreibeöl gegen Cellulite > gleiche Wirkung wie Rosskastanie  
Äusserlich angewandt als Tinktur oder Aufguss regt Efeu den Harnstoffwechsel an  
Lindert chronische Hautentzündungen  
  
Frischer Pflanzensaft kann Allergien auslösen.  
  
Innerlich darf Efeu vom Laien unter keinen Umständen verwendet werden.

---

**Signatur**  
Die Fruchtbildung im Winter sowie die schwarzen Beeren erlauben eine astrologische Zuordnung zu Sonne und Saturn. Weil der Efeu an Wänden oder Baumstämmen bis zu 20 m emporklettern kann, untersteht er ebenso Merkur, der als Götterbote zwischen oben (Geist, Hormondrüsen) und unten (Körper, Triebe) vermittelt. Das Wesen des Efeus ist es, Erd- und Himmelskräfte miteinander zu verbinden, was im Menschen auch als Bewusstsein und Unterbewusstsein bezeichnet wird.  
Wie alle immergrünen Friedhofpflanzen verkö

---

Die ungewöhnliche Blütezeit und der reichliche Nektar locken viele Blütenbesucher, besonders Fliegen und Wespen an. Bienen sammeln in den Blüten auch Pollen. Im Frühjahr liefert der Efeu den Vögeln die ersten frischen, reifen Früchte des Jahres.

---

**Informationen**

Handbuch Kräuter  
Was blüht denn da?  
Flora des Fürstentum Lichtenstein  
Lexikon der Frauenheilkraüter  
Komos Heilpflanzenführer  
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,  
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn  
Waldburger, Pavlovic, Lauber  
Madejsky  
Schönfelder  
René A. Strassman

2009  
2008  
2003  
2008/2010  
2010  
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0  
ISBN 978-3-440-11379-0  
ISBN 978-3-258-06622-1  
ISBN 978-3-03800-417-2  
978-3-440-12159-7  
Kursunterlagen

**Bilder**

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013