

# Rankender Helfer bei Husten

Efeu, die beliebte immergrüne Kletterpflanze, ist Symbol für ewiges Leben und Treue. Während Efeu einst zur Abtreibung und Verhütung eingesetzt wurde, ist er heute ein beliebtes Mittel bei Husten, Bronchitis und Entzündungen. TEXT: CAROLINE DOKA

**D**enkt man an Efeu, hat man das romantische Bild efeumrankter Bäume, Gemäuer oder Ruinen vor Augen. Efeu ist Sinnbild für das Ewige, für Freundschaft und Treue. Er hat etwas märchenhaft Verwünschenes, vielleicht, weil er irgendwann völlig bedeckt, was er umrankt, und dadurch der Eindruck entsteht, er verberge etwas Geheimnisvolles.

Nicht minder geheimnisvoll machen ihn die Geschichten, die sich um ihn ranken: So wurden dem Efeu einst empfängnisverhütende und abtreibende Eigenschaften nachgesagt, und fromme Frauen sollten sich hüten, von

seinem Saft zu trinken. Tatsächlich enthält der Gemeine Efeu, der wie auch der Ginseng aus der Familie der Araliengewächse stammt, heilende Wirkstoffe. Geschätzt wird heute vor allem seine auswurfördernde, krampflindernde und schleimbildende Wirkung, weshalb er gerne bei Atemwegserkrankungen eingesetzt wird, etwa bei Bronchitis, Keuchhusten, Reiz- und Krampfhusten, Husten mit Schleimbildung und zur Entspannung der Bronchien.

## Dekorativer Gesundheitshelfer

Efeu, eine beliebte Kletterpflanze, die sich mit ihren feinen Haftwurzeln an Bäumen

und Mauern festhält und auch Wintergrün, Mauerpfau, Totenranke, Adamsblätter genannt wird, bezaubert durch ihr immergrünes Blättermeer. So sind es denn auch haupt-

**DER EFEU, ALS SYMBOL FÜR TREUE, FINDET SICH AUCH IN ABERGLAUBEN, BRAUCHTUM UND IN FRÖHLICHEN GESCHICHTEN WIEDER.**

sächlich seine dunkelgrünen Blätter, die in getrockneter Form verwendet werden. Diese sind, wie alle Pflanzenteile des Efeus, giftig und werden deshalb nur in niederen Dosierungen oder in homöopathischer Verdün-

nung verwendet. Ihre Wirkstoffe finden sich in Tinkturen, Tropfen, Säften und Zäpfchen.

Besonders gerne wird Efeu zusammen mit Thymian in Tropfen oder als Saft angeboten. In der Volksheilkunde wird Efeu auch als Salbe oder Öl, oft in Kombination mit einem ätherischen Öl gegen Cellulite eingesetzt.

Der Efeu, als Symbol für Treue, findet sich auch in Aberglauben, Brauchtum und in fröhlichen Geschichten wieder: So soll er tanzen-den Mädchen, die hinter ihrem Rücken einen Efeukranz zu fassen versuchen, Glück in der Liebe und baldige Hochzeit bescheren. ◀

