

Efeu- ein bekanntes Phytopharmakon

In der Naturheilkunde werden Efeublätter gern als Efeublattaufgüsse oder -tees verwendet. Darüber hinaus sind aber auch viele Efeu-Blattextrakte kommerziell als Saft erhältlich. Klinische Studien belegen, dass Extrakte aus Efeublättern oder der isolierte Inhaltsstoff α -Hederin alleine, in niedrigen Konzentrationen den Hustenreiz mildern. Darüber hinaus wirkt es entkrampfend auf die Bronchialmuskulatur und wird deshalb zur Behandlung von Hustenerkrankungen und Bronchitis verwendet. Auch eine entzündungshemmende Wirkung konnte bei Einnahme von Efeuxtrakten gezeigt werden, was den Genesungsprozess zusätzlich unterstützt.

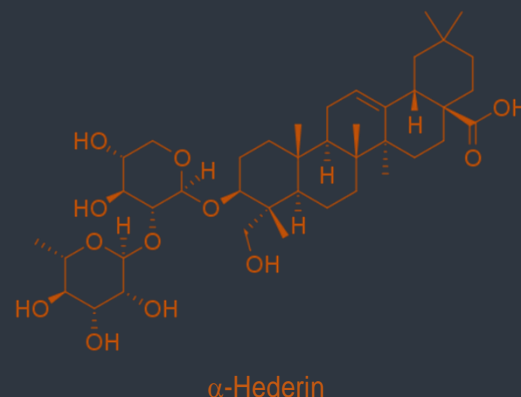
Wichtig ist dabei jedoch, die Dosis genau im Auge zu behalten, um die Reizung der Schleimhäute und Haut durch die beschriebene toxische Wirkung zu vermeiden.

Efeu wurde im Jahr 2010 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Botanik

Efeu, der auch als Gemeiner Efeu oder Gewöhnlicher Efeu bezeichnet wird, gehört zur Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*). Eine junge Efeupflanze entwickelt sich sehr langsam, und so beginnt Efeu erst nach ca. acht Jahren das erste Mal zu blühen. Efeupflanzen können sehr alt werden. Es gibt Exemplare, die knapp 500 Jahre alt sind.

Eine Fassadenbegrünung mit Efeu wird in den letzten Jahren immer häufiger diskutiert, um für mehr Verschattung und Begrünung der Städte zu sorgen. Efeupflanzen sind ausgezeichnete Kletterer und können ohne Rankhilfe mit ihren Haftwurzeln auch senkrechte Fassaden erklimmen. Die Begrünung mit Efeu hat viele Vorteile, denn Efeu schützt die Fassade vor Regen, Schmutz oder auch vor Spannungsrisse, die bei starken Temperaturschwankungen auftreten können. Ist die Fassade allerdings brüchig, setzen sich die Haftwurzeln in Risse und Spalten und vergrößern diese.



Efeu – lieber aus der Ferne betrachten

Bedingt durch die warmen Temperaturen blüht der Efeu (*Hedera helix*) hierzulande dieses Jahr besonders stark. Aufgrund seiner späten Blütezeit in den Herbstmonaten ist Efeu eine wichtige Nahrungsquelle für viele Insekten. So brummt und summt es in vielen Hecken und an bewachsenen Hauswänden. Efeu ist als immergrüne Zierpflanze beliebt und findet sich in vielen herbstlichen Gestecken.

Efeu enthält Substanzen, die für Menschen und viele Tiere giftig sind. Die giftigen Inhaltsstoffe befinden sich in sämtlichen Pflanzenteilen, wenn auch in verschiedenen Konzentrationen. Hohe Konzentrationen hat vor allem das Fruchtfleisch der schwarzen Beeren.

Die toxischen Verbindungen gehören der Strukturklasse der Saponine an und sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Das häufigste Saponin im Efeu ist Hederacosid, auch Hederasaponin B genannt, was in verschiedenen Varianten (Hederacosid B, C, D und F) vorliegt. Diese unterscheiden sich nur geringfügig in der Verknüpfung der Zuckerreste (Glykosylierung). Im Darm wird Hederacosid durch Enzyme des Darms, den Glycosidasen, in das eigentlich aktive α -Hederin aufgespalten und kann so resorbiert werden.

Von Vergiftungen durch den Konsum von Efeublättern wird in der Literatur eher selten berichtet. Auch Vergiftungen durch die in den Monaten Januar bis April reifen kleinen schwarzen Beeren, sind verhältnismäßig selten. Die Beeren schmecken sehr bitter, weshalb sie ungerne gegessen werden. Vornehmlich kommt es bei Kindern oder Tieren zu Vergiftungen. Da die Beere jedoch hohe Gehalte an Hederacosid hat, reichen kleine Mengen für eine Vergiftung aus. In Einzelfällen traten bereits durch den Konsum von zwei bis drei Beeren Zeichen einer Vergiftung auf. α -Hederin hat gefäßverengende und hämolytische Wirkung. Weiterhin wirkt es reizend auf die Schleimhäute des Magen-

Falcarinol

Als sekundärer Pflanzeninhaltsstoff findet sich dieser ungesättigte Alkohol nicht nur im Efeu, sondern u. a. auch in Karottengrün und rotem Ginseng. Falcarinol wirkt als natürliches Pestizid und schützt die Pflanze durch seine fungizide Wirkung vor Pilzbefall. Die fungizide Wirkung entfaltet Falcarinol dadurch, dass es zur Porenbildung der Zellmembran des Pilzes und damit letztlich zu seiner Auflösung führt.

Die kontaktallergene Wirkung hingegen scheint darauf zu beruhen, dass Falcarinol die Wirkung des Neurotransmitters Anandamid in Keratinozyten blockiert, in dem es an den Cannabinoidrezeptor-Typ-1 bindet, über den Anandamid seine Wirkung entfaltet. Anandamid, ein körpereigenes Cannabinoide, reduziert die Freisetzung von Entzündungsbotschaften und hemmt allergische Entzündungsreaktionen.

Seifenwirkung

Die enthaltenen Saponine besitzen eine seifenähnliche Wirkung und können, ähnlich wie Seifenkraut, als pflanzlicher Waschmittel-Ersatz verwendet werden.

Darm-Trakts. Leichte Vergiftungen kennzeichnen sich durch Brennen im Rachen, Durchfall und/oder Erbrechen, Kopfschmerzen, erhöhten Puls und Krämpfe. Schwere Vergiftungen, nach Aufnahme großer Mengen, können zu Schock und Atemstillstand führen.

Neben diesen akut toxischen Symptomen, die durch Verschlucken auftreten können, wirkt Efeu aber auch als Kontaktgift. Verantwortlich hierfür ist der natürlich vorkommende ungesättigte Alkohol Falcarinol, der in frischen Blättern und Stängeln enthalten ist. Falcarinol wirkt potenziell allergen und kann Kontaktdermatitis auslösen. Durch Berührung von frischem Efeuschnitt kann es zu Reizungen, Rötungen und in einigen Fällen sogar zu Blasenbildung kommen.

Bei Gartenarbeiten oder Bastelarbeiten, wie der Herstellung herbstlicher Gestecke mit Efeu empfiehlt es sich deshalb, Handschuhe zur Vermeidung des Hautkontakts zu tragen.

Text: Ute Haßmann

Literatur und links:

- Hetzel I., Jagel A.: *Hedera helix – Gewöhnlicher Efeu (Araliaceae). Arzneipflanze des Jahres 2010*, S. 212
- Machado S.; Silva E.; Massa A. (2002). "Occupational allergic contact dermatitis from falcarinol". *Contact Dermatitis*. 47 (2): 109–125. [doi:10.1034/j.1600-0536.2002.470210.5.x](https://doi.org/10.1034/j.1600-0536.2002.470210.5.x).
- Robert Emmerich: Efeu ist Arzneipflanze des Jahres 2010. Pressemitteilung der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, 19. November 2009
- Römpf Online. Georg Thieme Verlag, abgerufen am 22. Februar 2014.
- Meyer-Wegener J, Liebscher K., Hettich M., Kastner H.-G.: Efeu versus Ambroxol bei chronischer Bronchitis. *Zeitschrift für Allgemeinmedizin*, Heft 3, 69. Jhrg 3, 31. 1. 1993, S. 61 - 66.
- Gemeiner Efeu – Wikipedia
- Foto von Victoria Strukovskaya auf Unsplash