

# Wirksam und verträglich

Fertigarzneimittel mit **Efeublätter-Trockenextrakten** werden häufig zur Behandlung von Husten bei Kindern eingesetzt – und das aus gutem Grund.



© vikasdesign / www.fotolia.com

**D**er Trockenextrakt der Efeublätter zählt heute zu den am besten untersuchten Phytopharmaka mit belegter Wirkung bei akuten Entzündungen der Atemwege sowie chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Aber

bereits Ärzte der Antike nutzten die Heilkraft des Efeus.

#### **Arzneipflanze mit Tradition**

Schon Hippokrates (um 460 bis etwa 375 v. Chr.) verwendete Wurzeln, Blätter und Früchte innerlich und äußerlich gegen Milzbeschwerden, Gicht, Oh-

ren- und Kopfschmerzen, Lungenleiden sowie Fieber. Dioskurides (ca. 60 n. Chr.) empfahl den äußerlichen Gebrauch bei Kopf-, Ohren- und Zahnschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Brandwunden. Vor dem inneren Genuss warnte er, da er eine negative Wirkung

auf den Geist annahm. Auch im Mittelalter wurde Efeu vornehmlich äußerlich eingesetzt. Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) schätzte die kühlende Wirkung und applizierte Efeurezepturen bei unregelmäßigen Blutungen und gegen Gelbsucht. Im 16. Jahrhundert rückte die innerliche Einnahme bei Atemwegserkrankungen in den Mittelpunkt des Interesses bis schließlich im 19. Jahrhundert Efeu als pflanzliche Arznei gegen Husten und Bronchitis allgemeine Anerkennung fand.

#### **Wurzelkletterer mit zwei Blattformen**

Der Gemeine Efeu (*Hedera helix* L.) ist in ganz Europa und Westasien beheimatet. Bei uns ist er der einzige einheimische Vertreter der Efeugewächse (Araliaceae). Die immergrüne Schattenpflanze kann an Baumrinden und Mauerwerk in bis zu 20 Meter Höhe emporsteigen, breitet sich aber auch am Boden aus. Der botanische Name *Hedera helix* verweist auf die kletternden Eigenschaften. Er leitet sich von den griechischen Wörtern *hedra* = sitzen und *helix* = Windung ab und beschreibt das Herumwinden und gleichzeitige Festsitzen des Rankgewächses mit seinen besonderen Haftwurzeln. Die Laubblätter treten in zwei

## ACHTUNG

### **Giftpflanze mit Allergiepotezial**

Der Genuss der Beeren ist für den Menschen giftig. Übelkeit, Durchfall und Erbrechen sind unangenehme Folgen. Außerdem können frische Efeublätter und ihr Saft allergische Kontaktdermatiden hervorrufen.

Formen auf. An nicht blühenden Zweigen treiben die drei- bis fünfflappigen Blätter der Jungendform, die wesentlich kleiner sind als die ungeteilten, eiförmigen Blätter, die sich erst im Alter nach acht bis zehn Jahren an den blühenden Trieben ausbilden. Die unscheinbar grünlich-gelben Blütendolden erscheinen im Spätsommer und blühen bis in den November hinein. Die erbsengroßen Früchte reifen über den Winter und präsentieren sich im Frühjahr als blauschwarze Beeren.

### **Heilige Pflanze mit Symbolkraft**

Efeu erreicht ein stattliches Alter. 200 Jahre alte Pflanzen sind keine Seltenheit. Daher war Efeu früher ein Sinnbild für ewiges Leben und die Unsterblichkeit der Seele. Die ersten Christen betteten ihre Verstorbenen auf Efeuranken; in Stein gehauene oder Holz geschnitzte Efeuabbildungen an Kirchen aus dem Mittelalter zeugen vom Glauben an die Ewigkeit. Noch heute gebräuchliche volkstümliche Namen wie Mauerewig oder Totenranke verweisen auf die Symbolik. Im antiken Griechenland stand der ausdauernde Kletterstrauch aufgrund des engen Kontaktes mit Bäumen außerdem für Liebe, Treue und Zuverlässigkeit. Ein Efeuzweig wurde Brautpaaren zur Hochzeit als Zeichen ihres immerwährenden Bündnisses ge-

schenkt. In der Antike war Efeu auch heilig. Man weihte ihn den Göttern des Weins und der Fruchtbarkeit, da er als Zeichen für Heiterkeit, Geselligkeit und Freundschaft galt.

### **Für Kinder gut geeignet**

Heute gehört Efeu zu den Standardmedikamenten bei der Behandlung von Bronchialerkrankungen. Die Droge selbst ist nicht mehr gebräuchlich, vielmehr werden gut verträgliche standardisierte Fertigpräparate mit Efeublätter-Trockenextrakten verwendet. Es sind verschiedene Darreichungsformen verfügbar, die teilweise schon bei den ganz Kleinen eingesetzt werden können. Bei Säuglingen und Kleinkindern sind Zäpfchen am einfachsten zu applizieren. Größere Kinder können Tropfen oder Saft einnehmen und für Jugendliche und Erwachsene sind auch Tabletten oder Brausetabletten erhältlich.

### **Wirkung bei Husten belegt**

Die wirksamen Inhaltsstoffe finden sich in den Efeublättern (*Hederae folium*), die für die arzneiliche Verwendung von den jungen, nicht blühenden Pflanzen geerntet und getrocknet werden. Die pharmakologischen Effekte sind vor allem auf die Triterpensaponine zurückzuführen. Unter diesen spielt das Hederacosid C eine besondere Rolle. Es ist ein Prodrug, das im Körper in die eigentliche Wirkform alpha-Hederin umgewandelt wird. Untersuchungen konnten zeigen, dass alpha-Hederin direkt an den Bronchialmuskulatur- und Lungenepithelzellen angreift, wo es über einen indirekten beta-2-adrenergen Effekt eine sekretolytische und bronchospasmolytische Wirkung erzielt. ■

*Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin*