

Gemeiner Efeu

Hedera helix

Araliaceae · Hedera · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Der Gemeine Efeu ist eine häufige und weit verbreitete Pflanze in Europa. Er wird häufig als Zierpflanze im Garten angebaut und hat auch medizinische Anwendungen, insbesondere in der traditionellen Medizin.

WIRKUNG

- Schleimlösend bei Asthma, Bronchitis, Keuchhusten
- Entzündungshemmend und abwehrstärkend

ANWENDUNG

äußere Anwendung: Bädern, Breiumschlägen, Kompressen; innerliche Anwendung: Mischtees zur Unterstützung von Bronchialerkrankungen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- beruhigend
- harntreibend

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Zierpflanze für Mauern, Zäune, Sichtschutz
- Bodenbedeckung zur Erosionsprävention
- In der keltischen Mythologie mit Unsterblichkeit verbunden

ERKENNUNGSMERKMALE

Kletterpflanze mit langen, grünlichen Ranken und kleinen schwarzen Früchten.

WUCHS

Kletterform mit Haftwurzeln (Dimorphismus: Jugendform = kriechend/gelappt, Altersform = aufrecht/ungelappt)

BLÜTEZEIT

- September–November

STANDORT

Nährstoffreiche, frische, kalkhaltige Böden; Schattentolerant (Schattenpflanze)

HERKUNFT

Mediterraner Raum

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und Blüten

ZUBEREITUNG

- Heiltee
- Bäder

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Vermeide die Blütezeit (September-November), da die Blätter dann weniger wirksam sind.
- Teil: Blüte · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: Vor dem Verblühen, wenn die Blüten noch frisch sind.
- Teil: Frucht · Monate: [1, 2, 3, 4] · Hinweis: Nicht essbar! (Giftig, besonders für Kinder und Haustiere). Nur für Tierfutter geeignet.

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Nur alte Blätter verwenden (Lichtform), junge Blätter sind giftiger. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trockenheit, kein Regen vor dem Sammeln. · Pflanzenteil: Blatt
- Monate: [1, 2, 3, 4] · Hinweis: Nur reife Früchte verwenden – unreife sind extrem giftig! · Bedingungen: Reife Früchte (tiefblau-schwarz) verwenden. · Pflanzenteil: Frucht · Reifezustand: reif

INHALTSSTOFFE

- Polyine (Falcarinol)
- Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- kalopanaxsaponin b

•

9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylic acid

•

10-({4,5-dihydroxy-3-[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl}oxy)-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylic acid

•

6-[(8a-carboxy-4,4,6a,6b,11,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricene-3-yl)oxy]-3,4,5-trihydroxyoxane-2-carboxylic acid

•

6-({[3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl

10-({4,5-dihydroxy-3-[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl}oxy)-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylate

•

10-({4,5-dihydroxy-3-[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl}oxy)-2,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylic acid

- hederagenin 3-o-arabinside

•

6-({[3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl]oxy}methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl

9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[(3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl)oxy]-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylate

- oleanolic acid 3-o-glucuronide

- (4as,6as,6br,8ar,9r,10s,12ar,12br,14bs)-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[[{(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylic acid
- hederagenin
- (2s,3r,4s,5s,6r)-6-({[(3r,4r,5s,6r)-3,4-dihydroxy-6-(hydroxymethyl)-5-{{[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy} oxan-2-yl]oxy} methyl)-3,4,5-trihydroxyoxan-2-yl
(4as,6as,6br,8ar,9r,10s,12ar,12br,14bs)-10-{{[(2s,4s,5s)-4,5-dihydroxy-3-{{[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy} oxan-2-yl]oxy}-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylate
- 9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-{{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylic acid

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- Alle Pflanzenteile

GIFTIG FÜR

- Vögel
- Insekten

VERGIFTUNGSZEICHEN

Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Hautreizungen

NEBENWIRKUNGEN

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Hautreizungen

GEGENANZEIGEN

Nicht anwenden bei Ueberempfindlichkeit gegen Efeu oder andere Araliaceae. Nicht bei Kindern unter 2 Jahren (Risiko der Verschlechterung der Atemwegssymptomatik durch Hustenmittel). Bei Verschlechterung oder Beschwerden laenger als 1 Woche aerztlichen Rat einholen.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Efeu · Titel: Gemeiner Efeu
- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Fuchshai · Titel: Gemeiner Fuchshai
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hedera_helix · Titel: Hedera helix
- Typ: wikipedia_en · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Heterohelix> · Titel: Heterohelix
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Hedera_helix · Titel: Hedera helix
- Typ: wikipedia_en · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Heterohelix> · Titel: Heterohelix
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hedera_helix · Titel: PFAF — Hedera helix
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Hedera%20helix> · Titel: LOTUS —

Hedera helix

- Typ: web · Url: <https://wildpflanzen-logbuch.de/gemeiner-efeu/> · Titel: Gemeiner Efeu: Giftpflanze mit heilender Wirkung - Wildpflanzen Logbuch
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-kraeuter-a-z/uebersicht-pflanzen-a-g/efeu-gemeiner/> · Titel: Efeu - Gemeiner - Bestimmung (GIFTIG)
- Typ: web · Url: <https://camws.org/sites/default/files/31967%20The%20Ethnobotany%20of%20Common%20Ivy.pdf> · Titel: The Ethnobotany of Common Ivy (Hedera helix) in Greco-Roman Antiquity
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/4571-hedera-helix> · Titel: Hedera Helix (English Ivy) in Ayurveda – Benefits & Uses
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/266594470_Hedera_helix_as_a_medicinal_plant · Titel: (PDF) Hedera helix as a medicinal plant
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/266594470_Hedera_helix_as_a_medicinal_plant · Titel: (PDF) Hedera helix as a medicinal plant
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34981489/> · Titel: The Effects of Ivy (Hedera helix) on Respiratory Problems and Cough in Humans: A Review - PubMed
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/325809620_Pharmacological_and_therapeutic_activities_of_Hedera_helix-A_review · Titel: (PDF) Pharmacological and therapeutic activities of Hedera helix-A review
- Typ: web · Url: <https://www.naturheilkunde-berlin.eu/en/lexikon/ivy-hedera-helix/> · Titel: Ivy - hedera helix - medicinal plant of phytotherapy
- Typ: web · Url: <https://www.sigmaaldrich.com/BE/en/product/sial/97151> · Titel: Hederacoside C analytical standard 14216-03-6 - MilliporeSigma
- Typ: web · Url: <https://learning.wholehealthag.org/blog/ivy> · Titel: Ivy (Hedera Helix)
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/4571-hedera-helix> · Titel: Hedera Helix (English Ivy) in Ayurveda – Benefits & Uses
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/266594470_Hedera_helix_as_a_medicinal_plant · Titel: (PDF) Hedera helix as a medicinal plant
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34981489/> · Titel: The Effects of Ivy (Hedera helix) on Respiratory Problems and Cough in Humans: A Review - PubMed
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Hedera helix](https://www.gbif.org/species/search?q=Hedera+helix) · Titel: GBIF — Hedera helix
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/efeu/gemeiner-efeu> · Titel: Gemeiner Efeu: Pflanz- und Pflgetipps für den Garten - Mein ...
- Typ: web · Url: <https://fryd.app/lexikon/pflanzen/29925-efeuhederahelix> · Titel: Efeu: Anbauen, ernten & gute Nachbarn