

Efeu

Da die Pflanze und vor allem ihre Beeren giftig sind und manche Menschen bei Kontakt allergische Reaktionen zeigen, ist Vorsicht angesagt. Trotzdem findet Efeu in der Heilmedizin und in der Küche, sowie im Haushalt und zur Körperpflege Anwendung.



Erntemonate	ganzjährig
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, (Blüten)
Giftigkeit	Beeren
Besondere Inhaltsstoffe	Saponine, Helixin, Hederin
Eigenschaften	Fiebersenkend, menstruationsregelnd, schweißtreibend Bronchitis, Geschwüre, Gicht, Keuchhusten, Rhema, Schmerzen, Wunden,
Hilft bei	Zellulitis

Efeuwaschmittel

Efeublättern enthaltenen Saponine haben seifenähnliche Eigenschaften, dank derer sie Schmutz und Fett in der Waschmaschine binden und mit dem Abwasser abtransportieren. Dieses selbstgemachte Waschmittel kann jederzeit frisch zubereitet werden, da die Efeublätter ganzjährig verfügbar sind. Es ist eine natürliche Alternative zu den chemischen Waschmitteln, die die Umwelt belasten.

Für Koch- und Buntwäsche ab 40 Grad benötigst du eine Handvoll (ca. 30 g) Efeublätter. Diese kannst du direkt in die Waschmaschinentrommel geben und etwas Waschsoda (wirkt Wasserenthärtend), in die Kammer für das Hauptwaschmittel.

Für Weißwäsche füge etwas Sauerstoffbleiche hinzu.

Bei niedrigeren Temperaturen und kurzen Waschgängen – also Feinwäsche eignet sich eine **Efeu-Waschlösung**.

Pro Waschladung benötigst du:

- 1 Handvoll Efeublätter in
- 1 großes Einmach- oder Schraubglas.
- 300 ml Wasser sehr heiß, darüber gießen und ein paar Stunden ziehen lassen.
- Abseihen und mit
- 1 EL Waschsoda optional
- 2-3 TL Sauerstoffbleiche für weiße Wäsche (ohne Grauschleier) optional vermischen.

Ein **Hinweis** der für alle Varianten gilt:

Da Soda tierische Fasern aufquellen lässt, lasse es weg, wenn du Wolle oder Seide waschen möchtest.

Efeuspülmittel

Für den Abwasch kochst du die Zutaten der Waschlösung auf, lässt sie 5-10 Minuten köcheln und dickst das Ganze optional mit etwas 3-4 TL Speisestärke an. Nach dem Abseihen der Blätter lässt du das Spülmittel Abkühlen und kannst es sofort verwenden.

Spritzmittel gegen Pflanzenläuse

Dafür nimmst du ca. 50 Efeublätter, die du grob zerkleinerst und in einem Liter Wasser erhitzt. Diese Mischung lässt du ungefähr eine halbe Stunde köcheln und seihst danach die Blätter ab. Vor dem einsprühen der befallenen Pflanze, lasse die Flüssigkeit abkühlen, damit du die Pflanze nicht verletzt!

Anti-Zellulite Behandlung

Bei Orangenhaut kannst du das im Efeu enthaltene Hederin nützen und die betroffenen Hautpartien mit heißen Kompressen behandeln.

Hier nimmst du wiederum 30 g Efeublätter, kochst diese mit einem halben Liter Wasser auf und lässt das Ganze 20 Minuten köcheln, seihst die Pflanzenteile anschließend ab und befeuchtest mit dem Sud Baumwoll- oder Leinentücher, die du so heiß wie möglich (Vorsicht vor Verbrennungen) auflegst. Für ein gutes Ergebnis, wiederhole diese Anwendung zwei- bis dreimal täglich.

Efeusalbe gegen Orangenhaut und Ekzeme

Optional kannst du auch eine Salbe herstellen. Entzündungen und Irritationen der Haut lassen sich damit ebenfalls beruhigen und Ekzeme lindern. Die Salbe eignet sich auch zur Behandlung von Geschwüren und Wunden, bei Schmerzen des Bewegungsapparates. Sie fördert die Durchblutung und wirkt leicht antibakteriell und strafft die Haut.

Du benötigst

dunkelgrüne Efeublätter

100 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl

20 g Bienenwachs optional kannst du auch 10 Gramm Wachs durch 25 Gramm Lanolin ersetzen, das macht die Salbe noch geschmeidiger.

Die Zubereitung erfolgt in zwei Schritten. Zuerst wird ein **Efeu-Ölauszug** hergestellt, welches du auch gut als Massageöl verwenden kannst. Danach wird mit dem Öl die Salbe gerührt.

Hinweis: Willst du das Öl auch als Massageöl verwenden oder benötigst mehr von der Salbe, dann empfiehlt es sich gleich etwas mehr Öl herzustellen.

Efeublätter sammeln, ggf. vorsichtig abwaschen und trocken tupfen. Zerkleinern und in ein Schraubglas geben. Mit Öl übergießen, so dass alle Pflanzenteile bedeckt sind. Glas verschlossen für ungefähr zwei Wochen an einem warmen Platz aufbewahren. Dabei hin und wieder schütteln, um Schimmelbildung zu vermeiden und das Lösen der Wirkstoffe zu beschleunigen. Durch einen Kaffeefilter oder ein feines Tuch abseihen. Wenn du das Öl nicht sofort weiterverwendest, sollte es in einer dunklen Flasche kühl gelagert werden.

Efeu-Salbe

Öl und Wachs in ein hitzebeständiges Glas (z.B. ein kleines Einmachglas) geben und im Wasserbad erwärmen. Langsam so weit erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist, dann gründlich verrühren. Ein paar Tropfen auf einen Teller geben und erkalten lassen. So kannst du die Konsistenz prüfen. Falls die Konsistenz nicht deinen Vorstellungen entspricht, etwas Wachs oder Öl dazugeben. In desinfizierte Salbentiegel oder kleine Gläser gießen und erkalten lassen. Die fertige Salbe ist bis zu sechs Monate haltbar.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*