

Efeu

Kosmetik aus dem Garten

Schon in der antiken Volksmedizin wurde die Kletterpflanze hochgeschätzt. Die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann macht sich ihre Wirkstoffe für die Stärkung von Haut und Gewebe zunutze.

Körpercreme

bei Cellulite

ZUTATEN: 20 g frische Efeublätter, 100 ml 40-prozentiger Alkohol (z. B. Wodka), 50 g Bienenwachs, 50 g Lanolin, 50 g Mandelöl, 10 Tr. äth. Zitronellöl

ZUBEREITUNG:

Zunächst eine Tinktur ansetzen: Efeu klein schneiden und in ein verschließbares Gefäß geben. Mit Alkohol auffüllen und an einem warmen Platz 10 Tage stehen lassen. Für die Creme Bienenwachs und Lanolin unter ständigem Rühren im Wasserbad schmelzen. Dann tropfenweise Mandelöl und Efeutinktur zugeben, dabei weiterrühren. Für den Duft das Zitronellöl zugeben und gut einrühren. In saubere Tiegel füllen und weiterrühren, bis die Creme völlig abgekühlt ist. Die Creme ist sechs Monate haltbar.

ANWENDUNG: Morgens und abends auftragen. Verringert die Wasseransammlung im Gewebe, fördert die Durchblutung und stärkt das Bindegewebe

FOTOS:
VOLKER DAUTZENBERG
STYLING:
MONIKA NODERER
TEXT UND PRODUKTION:
ANGELIKA KRAUSE

Bis zu 500 Jahre kann ein Efeustock alt werden – kein Wunder, dass er in vielen Kulturen als ein Symbol für Unsterblichkeit galt. Die Griechen schmückten Dionysos, ihren Gott der Fruchtbarkeit und des Weines, mit Efeublättern, die Ägypter verehrten den immergrünen Kletterer als Pflanze des Gottes Osiris. Auch in der antiken Medizin hatte Hedera helix – so der botanische Name des Araliengewächses – seinen festen Platz. Man behandelte mit der Mauer- und Baumranke Brandwunden, Geschwüre, Entzündungen und andere Hauterkrankungen, kannte aber auch Rezepturen gegen Durchfall, Fieber, Rheuma und Gicht. Ihr Einsatz bei Keuchhusten, Bronchitis und chronischen Katarrhen ist heute wissenschaftlich anerkannt.

ANTIBAKTERIELLE WIRKSTOFFE

„Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen dieser alten Heilpflanze gehören Saponine und Flavonoide“, erklärt die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann, die in ihrer kleinen Manufaktur im Tegernseer Tal neben kulinarischen Köstlichkeiten – Sirups, Likören, Gelees, Salzen und vielem mehr – auch



Die Kletterpflanze Efeu rankt sich meist an Bäumen und Mauern, an Felsen und Zäunen hoch. Wenn sie keine Möglichkeit hat, an etwas hinaufzuwachsen, windet sie sich auch große Strecken über den Boden

wohltuende Salben, Tinkturen, Öle und Seifen herstellt. „Flavonoide haben eine sekret- und krampflösende Wirkung, Saponine reizen die Schleimhäute und fördern dadurch das Abhusen von festsitzendem Schleim. Letztere können außerdem das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen. Das macht man sich in der Erfahrungsheilkunde schon seit Jahrhunderten auch bei der Behandlung von Hautinfektionen zunutze.“

Aufgrund ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften eignen sich wässrige oder alkoholische Auszüge aus den Blättern



Duschgel

zur schonenden Reinigung der Haut

ZUTATEN: 50 g Efeublätter, 1 Msp. Guarkernmehl, 5 Tr. äth. Zitronen- oder Orangenöl, 1 Tr. äth. Immortellenöl
ZUBEREITUNG: Efeublätter klein hacken. Ein verschließbares Gefäß bis zum Rand damit füllen. Mit 150 ml kaltem Wasser aufgießen, verschließen und etwa 15 Minuten lang schütteln. Wenn an der Oberfläche viel seifenartiger Schaum zu sehen ist, die Flüssigkeit abseihen und den Efeu mit dem Löffel leicht auspressen. Etwas Guarkernmehl zur Verdickung sowie die ätherischen Öle hinzugeben und alles gut verrühren. Etwa 3 Monate haltbar.
ANWENDUNG: Beim Duschen verwenden. Reinigt die Haut gründlich von Schadstoffen, ohne ihren Säureschutzmantel anzugreifen. Das Immortellenöl macht die Haut darüber hinaus schön weich



Gesichtswasser

bei Hautunreinheiten und Akne

ZUTATEN: 1 Handvoll getrocknete Efeublätter, 1 TL Hamameliswasser, 5 Tr. äth. Bergamotteöl

ZUBEREITUNG: Efeu mit ¼ l heißem Wasser übergießen, die Blätter bis zum Erkalten ziehen lassen und abseihen. Hamameliswasser und Bergamotteöl hineingeben und gut verrühren. Abfüllen und kühl stellen.

Etwa 3 Monate haltbar.
ANWENDUNG: Morgens und abends ein Wattepad damit tränken und das Gesicht gründlich reinigen.

Klärt den Teint bei unreiner Haut und Akne, ist antiseptisch und regt die Blutzirkulation an





Die Kräuterfrau Maria Seidl-Kosmann zeigt uns, wie sie aus Efeublättern eine Naturseife herstellt



Seife

zur Pflege und Reinigung der Haut
ZUTATEN: 4 EL frische Efeublätter, 200 g Seifenflocken, 10 g Bienenwachs, 1–2 TL getrocknete, geschrotete Efeublätter, 10 Tr. äth. Rosenöl, 20 Tr. äth. Lavendelöl, 5 Tr. äth. Bergamotteöl
ZUBEREITUNG: Efeu zerkleinern, mit 200 ml heißem Wasser übergießen, nach 15 Min. abseihen. Wachs in den Sud geben und vorsichtig erwärmen, bis es flüssig wird. Nach und nach erst Seife, dann Efeuschrot einrühren. Kurz aufkochen, anschließend abkühlen lassen. Öle dazugeben. Unter Rühren abkühlen lassen, bis die Masse andickt. In Seifenformen füllen und 2–3 Tage hart werden lassen. Herausnehmen und 2–3 Wochen trocknen lassen.
ANWENDUNG: zur schonenden Reinigung der Hände



Gesichtsmaske

bei unreiner Haut und Akne
ZUTATEN: 10 g Efeu, 100 g Heilerde (für äußerliche Anwendung)
ZUBEREITUNG: Efeublätter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Heilerde in einer Schüssel mit Efeutee mischen, bis eine streichfähige Masse entsteht.
ANWENDUNG: Mit einem Pinsel oder Spatel auf die Haut auftragen. 20 Min. einwirken lassen, dann mit lauwarmem Wasser abwaschen. Reinigt und klärt den Teint, fördert den Hautstoffwechsel



der immergrünen Kletterpflanze gut als Zusätze bei der Herstellung von Seifen, Waschlotionen und anderen reinigenden und klärenden Pflegemitteln. Besonders bei Akne und unreiner Haut können diese Produkte hilfreich sein. Darüber hinaus empfiehlt es sich, bei solchen Hautproblemen ein- bis zweimal in der Woche eine Gesichtsmaske mit Efeusud und Heilerde aufzutragen. Diese trocknet von innen nach außen ab und bindet Fett, Talg, Eiter und andere in den Poren befindliche Schadstoffe.

DAS BINDEGEWEBE STÄRKEN

„Aus den frischen Blättern des Efeus kann man auch ganz wunderbare Cremes und Öle für die Körperpflege herstellen“, schwärmt die Expertin, die bei Kräuterfrauen im gesamten Alpenraum in die „Lehre“ gegangen ist. „Die Pflanze besitzt Wirkstoffe, die den Hautstoffwechsel anregen und die Wassereinlagerungen im Gewebe vermindern. Beim Einmassieren werden die Durchblutung und der Abtransport von Schlacken gefördert. Das Gewebe wird gestärkt und die Haut erscheint glatter und straffer.“ Das ätherische Orangenöl, das sie dem Auszug nach dem Abseihen hinzufügt, gibt ihm einen frischen Duft und trägt ebenfalls zur Pflege der Haut und zur Festigung des schwachen Bindegewebes bei. Auch das Zitronellöl in der Körpercreme verstärkt den belebenden Effekt.



zur Stärkung des Bindegewebes, bei Cellulite
ZUTATEN: 40 g frische Efeublätter, 300 ml Mandelöl, 10 Tropfen äth. Orangenöl für den Duft und zum Konservieren
ZUBEREITUNG: Efeublätter klein schneiden und ein verschließbares Gefäß damit füllen. Mit Öl aufgießen. Den Ansatz 3–4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, dabei täglich schütteln. Danach abseihen, das ätherische Öl einfüllen und gut vermischen. Hält sich dunkel und kühl gelagert etwa 3 Monate.
ANWENDUNG: Morgens und abends kräftig einmassieren. Aktiviert den Hautstoffwechsel, fördert den Abtransport von Schlacken, strafft und glättet die Haut



Für die Zubereitung von Mitteln für die Hautpflege eignen sich die jungen Blätter des Efeus am besten

Für die pflegenden Zubereitungen werden ausschließlich die Blätter der rankenden Pflanze verwendet. Die stark duftenden, grünlich-gelben Blüten, die im Herbst in kugeligen Dolden erscheinen, sind ebenso giftig wie die blauschwarzen Früchte, die im Frühling heranreifen. Auch die Blätter sind in hoher Dosierung leicht giftig, die durchschnittliche Tagesdosis von 0,3 Gramm bei der inneren Anwendung als Tee sollte deshalb nicht überschritten werden. In seltenen Fällen können durch den Kontakt mit frischen Efeublättern auch allergische Hautreaktionen auftreten.

JUNGE BLÄTTER VERWENDEN

Maria Seidl-Kosmann: „Der heimische Efeu weist zwar im Herbst einen etwas höheren Gehalt an Wirkstoffen auf, aber eigentlich kann man ihn das ganze Jahr hindurch sammeln. Verwendet werden nur die jungen Blätter – sie haben eine drei- bis fünfeckige Form und sitzen an Trieben, die keine Früchte tragen. Sie werden nicht gewaschen, allerdings sind sie so hart, dass man für die Verarbeitung ein gutes Messer mit einer scharfen Klinge braucht.“ ●

Der immergrüne Efeu ist eine symbolträchtige Pflanze, die nicht nur in den europäischen Kulturen eng mit Unsterblichkeit, Hoffnung auf Auferstehung, ewiger Treue und künstlerischer Inspiration verbunden ist



Umschlag

bei Altersflecken

ZUTATEN: 30 ml Efeutinktur (siehe Rezept Körpercreme), 6–8 TL Heilerde

ZUBEREITUNG: Die Heilerde in eine kleine Schüssel geben und mit der Efeutinktur und etwas Wasser mischen, sodass ein streichfähiger Brei entsteht.

ANWENDUNG: Den Brei auf die betroffene Stelle auftragen und mit einem feuchten Tuch bedecken. 20–30 Min. einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser abwaschen. Verbessert das Hautbild



für ein Fußbad bei schweren und müden Beinen, für ein Vollbad zur Entschlackung des Gewebes und zur Regeneration

ZUTATEN: jew. 5 g getrockneter Efeu, Rosmarin und Weinlaub, 250 g grobes, gereinigtes Meersalz, 5 Tr. äth. Zitronellöl

ZUBEREITUNG: In ein verschließbares Glas schichtweise Kräuter und Salz einfüllen. Das ätherische Öl dazutropfen und vor dem Gebrauch alles gut vermischen. Etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Für ein Fußbad 1 EL, für ein Vollbad 3 EL. Salzmischung in das 36–38 Grad warme Wasser mischen. 10–15 Min. darin baden, danach kurz kühl abduschen. Fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an, regeneriert, entschlackt und entkrampft.

1/3 hoch

BESTELLSSETS



KLEINES LANDAPOTHEKE-SET

Efeu-Tinktur (100 ml), Efeu-Gesichtswasser (100 ml), Efeu-Badesalz (240 g), getrocknete Efeu-Blätter (50 g)
Der Preis: 49,50 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

GROSSES LANDAPOTHEKE-SET

Efeu-Gesichtswasser (100 ml), Efeu-Massage-Öl (100 ml), Efeu-Duschgel (150 ml), Efeu-Körpercreme (50 g)
Der Preis: 62,90 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

Zu bestellen unter www.landidee.info oder unter Kontakt

KONTAKT

Marias Blütenzauber, Maria Seidl-Kosmann, Buchenweg 10, 83700 Reitrain
Tel. 01 75/2 42 80 04, E-Mail: seidl-maria@hotmail.de