

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

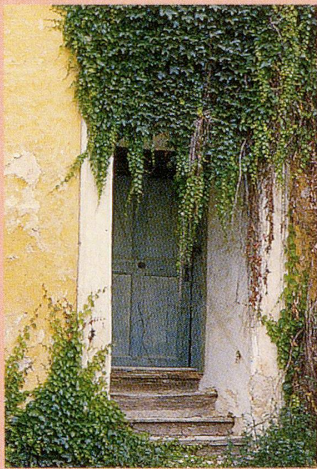
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Efeu

Heutzutage ist der Efeu allgemein bekannt als Garten- und Zimmerpflanze, die in über hundert Arten und Unterarten kultiviert wird. Die immergrüne Kletterpflanze, ursprünglich in

lichten Wäldern zu Hause, ist ein Schlinggewächs aus der besonderen Gruppe der Wurzelkletterer. Mit seinen Haftwurzeln rankt der Efeu sich an Bäumen, Mauern und Häusern 30 Meter und mehr hoch. Im Alter von acht bis zehn Jahren blüht er im Herbst zum erstenmal, um im nächsten Frühjahr zunächst grüne, dann blauschwarze Beeren zu bilden.

Efeu ist eine sehr alte Kult- und Heilpflanze. Die Weingötter Dionysos und Bacchus sollte er vor Trunkenheit schüt-

zen. In der Kultur- und Kunstgeschichte galt er als Symbol des ewigen Lebens und unvergänglicher Treue. In der frühen Volksmedizin verwendete man ihn als Heilmittel gegen Gicht, Pest und vieles andere.

Inzwischen wurden die Wirkstoffe des «wilden» Efeu extrahiert und analysiert. Die in den gelappten Blättern enthaltenen Saponine wirken schleim- und krampflösend und leicht beruhigend. Anwendungsgebiete sind daher Erkrankungen der Atemwege und Keuchhusten. Efeukraut oder -tinktur wirkt auch gegen Parasiten, Pilze und Bakterien und wird äußerlich in Form von Packungen oder Umschlägen bei Hautkrankheiten eingesetzt. Dr. A. Vogel empfiehlt das Auflegen zerquetschter Efeublätter oder das Einreiben von Tinktur nach Insektenstichen.

Noch uneins ist sich die Wissenschaft in der Beurteilung der Giftigkeit des Efeus beim Verzehr der Blätter und Beeren.

## Gut zu wissen:

### Kurse/Seminare:

**3./4.12. Winterthur:** «Horche auf Dein Inneres Kind - Es ist die Urquelle Deines schöpferischen Selbst.» Mit Tanz, Bewegung, Malen, aktiver Imagination.

*Anmeldung: E. Güntert, Reismühlestr. 11/89, 8409 Winterthur, Tel. 052/242 87 35*

**2.12. Aarau/3.12. Zürich/10.12. St.Gallen:** «Gedächtnisworkshop - für die geistige Fitness» (1 Tag / Fr.150.-)

*Auskunft: Team-Netz, Hallenstr. 10, 8008 Zürich, Tel. 01/262 55 23*

**17./18.12. München:** «Atemräume» mit G. Engert-Timmermann (2 Tage / DM190.-/133.-)

*Anmeldung: Freies Musikzentrum München, Ismaningerstr. 29, 81675 München, Tel. 089/470 63 14*

**10.1.-31.1.95 St.Gallen:** Öffentl. Vorlesung der Hochschule «Medizin - Gesundheit im

Jahre 2000, Projekte - Prioritäten - Visionen.» Dr. F. van der Linde, (4 Nachmittage/Fr. 10.-)

*Auskunft: Pressestelle HSG, Dufourstr. 50, 9000 St.Gallen, Tel: 071/30 22 25*

**1.1.-8.1.95 Les Granges (VS):** Fastenwanderungen

*Anmeldung: Regi Meier-Brugger, Postfach 442, 9006 St.Gallen, Tel. 071/25 52 02*

### Messe:

**19.1.-22.1.95 Wiesbaden:** Paracelsus-Messe 95, Rhein - Main - Hallen.

*Auskunft: Tel. 0211/38 60 00-0, Fax 0211/38 60 00-60*

## Tropfsteinhöhle

mit Stalagmiten (Kalkabsätze herabtropfenden kalkreichen Wassers)



