

Efeublatt

Stammpflanze: Efeu
botanischer Namen: Hedera helix
Synonima: Eva, Ewigkeit, Ewigheu, Abhäu, Kreiser, Baumtod, Mauerwurz, Baumwürger, Totenranke, Wintergrün, Hühneraugenkraut, Schreckblätter

Familie: Araliaceae, Efeugewächse
Vorkommen/Aussehen: West-, Süd-, Mitteleuropa, Südwestasien

lichte Laubwälder, Felsen, Mauern, an Bäumen, bis 1800m.ü.M.
am liebsten auf kalkhaltigen Böden
ausdauernd, immergrün

kann über hundert Jahre alt werden (man berichtet sogar von 500-1000 jährigen Exemplaren)

kriechend oder kletternd - aber nicht rankend (blosser Wurzelkletterer)
Holzgewächs mit Nähr- und Haftwurzeln
entzieht jedoch entgegen der Volksmeinung seinem Untergrund keinerlei Lebenskraft - er benutzt diesen nur als Stütze, um Licht und Sonnenwärme zu gewinnen

BLÄTTER: wechselständig am Stengel wachsend, vielgestaltig, ledrig, dunkelgrün, gestielt, oval zugespitzt oder 3-5lappig, ganzrandig
untere Blätter meist dunkelgrün, ledrig, fünfeckig, sternstrahlig geadert
mittlere Blätter oft dreieckig
obere Blätter abweichende, wechselnde Formen, zusätzliche Lappungen
(bildet in der Höhe nach Jahren Seitentriebe mit ungeteilt eiförmigen, adulten Blättern)

BLÜTEN: erst bei mind. 7-8jährigen Pflanzen, die klettern können (an adulten Seitentrieben)
grünlich-gelbe Dolden in traubiger Anordnung, Einzelblüte blassgelb, 5-zähligen Blüten mit unangenehmem Geruch ("Ekelblüte"), der Schmetterlinge und Aasfliegen anlockt
bodenständige Efeupflanzen kommen nicht zur Blüte, da das Sonnenlicht fehlt

FRÜCHTE: erbsengross, reifen erst im Winter, blauschwarz, giftig

WURZELN: kurzer, faseriger Stock aus dem bis 30m lange Ranken entspiessen

ARTEN:
insgesamt 4-6 Arten

Blütezeit: September - Oktober
verwendete Teile: Hederae helix folium
Erntezeit: August – September

Wirkstoffe:	SAPONINE Gerbstoffe Glykoside
Wirkung:	Spuren von Jod, Zink, Kupfer schleimlösend, -verflüssigend, auswurfördernd, krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell, fungizid, antiödematös, steintreibend HEDERIN: in kleinen Dosen gefässerweiternd, in grossen -verengend, bei gleichzeitiger Verlangsamung der Herzfrequenz
Nebenwirkung :	ÜBERDOSIERUNG: giftig, Magen-Darmreizung Allergie durch Falcarinol/Dihydrofalcarinol, Blätter können hautreizend (Kontaktdermatitis) wirken, z.T. sind nach Jahren noch Reaktionen vom Spät-Typ bekannt BEEREN: giftig - Uebelkeit, Erbrechen, Magen-Darmreizung, Kopfschmerz
Anwendung:	Empfehlung: Fertigarzneimittel verwenden Volksmedizin: Tee (in Mischungen!), Pulver Swissmedic D Äusserlich: Bad, Umschlag, Gurgelwasser, Ohrentropfen, Räucherung, Schnupfpulver
Zubereitung/Dosierung:	innerliche und äusserliche Anwendungen können Reizungen, allergische Reaktionen verursachen.

Historische Zubereitungsformen:

TEE: Kaltauszug, 1/2 TL Blätter pro Tasse über Nacht mit lauwarmem
Wasser anstellen und morgens abseihen, tgl. 1-2 Tassen nach dem
Essen, oder Infus

TINKTUR: Blätter oder Blüten 8 Tage ausziehen

WEIN: drei Finger frische Blätter in 1L Rotwein auf die Hälfte einkochen,
mit 1/2L frischem Rotwein ergänzen, 8-10 Tage lang tgl. 1 Glas trinken
bei Gallen-, Nieren-, Blasensteinen

PULVER: als Schnupfpulver 1-3 x tgl. bei Nasenpolypen

GURGELWASSER: 20 Blätter in Wein und Salz köcheln, abseihen

KOMPRESSE: frische Blätter 24std in Weinessig einlegen, filtern, mit
Wasser verdünnen, 2 x täglich auflegen (bei Hühneraugen über Nacht
auflegen, tgl. wiederholen bis Hühneraugen verschwunden sind)
oder:

eine Handvoll frische Blätter waschen, zerkleinern, mit einer Tasse
warmem Wasser mischen, in Tuch einschlagen und auflegen

BAD: frische Blätter, 1 Handvoll in 1 Liter Wasser aufkochen, 5 min ziehen lassen, abseihen, dem Bade zugeben gegen Rheuma, Flechten, Krätze

EINREIBEOEL: 1/2L Olivenöl oder Mandelöl mit 25g getrockneter Blätter gut mischen und in Glas an Sonne 4-6 Wochen ausziehen lassen, abseihen, abfüllen

OEL: eine Handvoll Blätter mit 150ml Oel im Wasserbad erhitzen, 15min köcheln lassen, abstellen und auf Wärme belassen, 1-3 Tage an sonnigem Platz ausziehen, ab und zu schütteln, absieben, 40 Tr. äth. Oele (Rosmarin, Thymian, Wacholder, Zimt u.a.) zugeben

SALBE: 1/2 L Oel erwärmen, 3-4 EL Lanolin oder Kakaobutter und 50g Bienenwachs zugeben und alles zum Schmelzen bringen. Vom Herd nehmen und durch kräftiges Schlagen abkühlen bis sie eindickt

SALBE 2: 80ml Efeuöl, 6g Wachs in Wasserbad schmelzen, prüfe mit Probe die Konsistenz, abkühlen lassen, 1TL Honig unterrühren und je 10 Tr. Thymian-, Rosmarin- und Zimtöl zugeben, abfüllen

CELLULITIS: Blätter zerreiben und direkt einmassieren, danach duschen oder 1 Handvoll Blätter in 1L Wasser 10min köcheln, danach absieben, dem Badewasser zugeben (Vorsicht vor allergischen Reaktionen!)

Volkshelkunde:

NARBEN: 5 Kerne aus Efeubeeren zusammen mit Rosenöl und Granatapfelrinde erhitzen und leicht in die Narben von Wunden und Geschwüren einmassieren

GURGELWASSER: Zahnschmerz, Halsschmerz, Mundgeruch
KOMPRESSE: Krätze

Abtreibungsmittel

HARZ: früher als Enthaarungsmittel, Plombiermaterial für Zähne verwendet, Räuchermittel

Mythologie:

RITUALPFLANZE für Übergänge

An Walpurgis bekränzen sich Mädchen mit einem Kranz, um den Geliebten anzulocken

SYMBOL: Tod und Unsterblichkeit, für über das Grab hinausreichende Liebe
Tristan und Isolde - so die mittelalterliche Legende - waren durch den Efeu wenigstens im Tode verbunden. Die Gräber der beiden lagen nämlich weit voneinander entfernt an den entgegengesetzten Seitenmauern einer Kirche. Doch der Efeu, der auf beiden Seiten wuchs, kletterte an den Wänden hoch und vereinigte sich über dem Dach der Kirche. Dadurch waren die beiden Verstorbenen über Jahrhunderte hinweg miteinander vereint.

Attribut der Weingötter Dionysos und Bacchus; die Statue Bacchus wurde mit Efeu geschmückt
Efeukranz der Anhänger Dionysos milderte Folgen des Weinrausches und Kopfschmerz - wo Efeu wächst ist Dionysos durchgekommen

Abwehrzauber: Efeu soll Neugeborene davor beschützen, von Feen gegen eigene Kinder ausgetauscht zu werden (Wechselbälger)

Bemerkungen:

NAMEN: griech. "hedra" = sitzen - Haften, Festsitzen der Wurzeln
griech. "helissein" = winden, herumdrehen

Epheu: Aberbaum, Scheinbaum, Ebholz

zerteilend, öffnend, reinigt das Haupt von bösen Flüssen, treibt Harn und Stein

ENERGETIK: Efeu verbindet zwei verschiedene Welten (Licht und Schatten, Bewusstes und Unbewusstes, Jugend und Alter, bricht verhärtete Fronten auf,

Kraftaufbau für ältere Menschen, Bewegung von der Dunkelheit ans Licht

ANZEIGER: für geopathische Störzonen

Humorale Qualitäten:

Neutral – kalt 1, trocken 1, Sauer, geschmacklos

Säfteoptimierend: Dämpft GG-Schärfen und vermindert zähe, verunreinigte Feuchtigkeit

Auswahl von Indikationen:

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies
ja = Indikation nein = Kontraindikation		ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
Ja	Atemwegserkrankung	Ja	1
Ja	Bronchitis	Ja	1
Ja	Bronchitis chronische	Ja	1
Ja	Cellulitis	Nein	1
Ja	Flechte	Nein	1
Ja	Gelenkschmerz	Nein	1
Ja	Hühneraugen	Nein	1
Ja	Husten	Ja	1
Ja	Ischialgie	Nein	1
Ja	Keuchhusten	Ja	1
Ja	Krätze	Nein	1
Ja	Läuse	Nein	1
Ja	Muskelrheumatismus	Nein	1
Ja	Pseudokrupp	Ja	1
Ja	Rheuma	Nein	1
Ja	Schilddrüsenunterfunktion	Ja	1
Ja	Schmerz neuralgischer	Nein	1
Ja	Schuppen	Nein	1

Christian Raimann, 2007
www.ch-raimann.ch