

Der Efeu – ein vielseitiger Geselle



Wie die meisten immergrünen Pflanzen verbindet der Efeu zwei gänzlich gegensätzliche Pole. Einerseits ist er ein Sinnbild für unsterbliches Leben, für Lebensfreude und Lebenskraft - andererseits als „Totenranke“ eine Pflanze der Friedhöfe und Burgruinen.

In alten Zeiten spielte der Efeu bei Kulthandlungen eine grosse Rolle. In Griechenland war er dem Dionysos, dem Gott des Weines, in Rom dem Bacchus geweiht. Aus diesem Grunde und in der Hoffnung, Efeu könne die Trunkenheit mindern, trugen Griechen und Römer bei Festen einen Efeukranz um die Stirne. Ebenso galt der Efeu wegen seines rankenden und „anschmiegsamen“ Charakters auch als ein Symbol der Treue und Freundschaft. Frisch Vermählte wurden mit einem Efeukranz beschenkt.

Ein richtiger Klettermeister

Dieses ausdauernde Holzgewächs bedeckt kriechend ganze Waldstücke wie ein dunkelgrüner Blätterteppich oder erklimmt hohe Bäume und Mauern. Jede mögliche Stütze – ob Baum, Gerüst, Mauer oder Felsen – benützt er für seine Kletterkünste. Nicht umsonst nimmt auch der botanische Namen des Efeus, „Hedera helix“, Bezug auf seine kletternde Wuchsform.

Häufig finden wir ihn in steinigen Mischwäldern unter Buchen und Eichen.



Vorzugsweise wächst die Pflanze auf kalkhaltigen Böden, aber eigentlich ist sie anspruchslos und gedeiht auf allen Böden, sowohl im Schatten als auch an sonnigen Standorten.

Mit Hilfe von Haftwurzeln kann sich dieser Kletterakrobat bis in Höhen von 30m emporarbeiten. Der Efeu wird auch „Baumtod“ oder „Baumwürger“ genannt. Dabei ist er nicht, wie häufig angenommen, ein Schmarotzer, der die Lebenskraft seines Kletterbaumes „auslaugt“. Die Wurzeln, die er in die Rinde treibt, besitzen keine Saugmöglichkeiten, sondern dienen lediglich der Fixierung. Trotzdem kann ein geschwächter Stützbaum durch diese Konkurrenzierung um Licht und Sonnenwärme gebracht werden und schlussendlich Schaden nehmen.

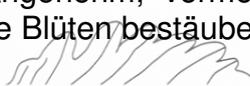


Eine verkehrte Welt

Der Efeu gehört zur gleichen Familie, Araliaceae (Efeugewächse), wie der fernöstliche Ginseng. Diese Familie verbreitet sich vorwiegend über die südliche Erdhalbkugel, deshalb blüht der Efeu auch ganz passend im Herbst – zur Zeit des tropischen Frühlings.

Die Blüten, welche im September bis im Spätherbst erscheinen, sind unscheinbar grün-gelblich und in traubigen Dolden. Jedoch kommt der Efeu nur als Kletterpflanze zum Blühen und dies erst im Alter von 7-10 Jahren. Als Bodendecker fehlt ihm die zum Blühen notwendige Sonne.

Die Blüten riechen etwas unangenehm, vermögen aber so Insekten, vor allem Aasfliegen anzulocken, welche die Blüten bestäuben.


Christian Raimann
Naturheilpraktiker

Auffallend neben seiner charakteristischen Wuchsform sind auch seine Blätter. Sie sind äusserst vielgestaltig. In Bodennähe sind sie ledrig, glänzend dunkelgrün, 3-5 eckig gelappt, an älteren blühenden Aesten meist oval zugespitzt.

Aus den bestäubten Blüten reifen im folgenden Frühjahr erbsengrosse, blauschwarze Beeren. Diese sind für den Menschen, nicht aber für verschiedenste Vogelarten, giftig.

Erstaunlicherweise können Efeupflanzen ein beträchtliches Alter – man berichtet von bis zu 1000jährigen Exemplaren – erreichen.

Heilwirkung

Seit alter Zeit wurden die Blätter des Efeus auch zu medizinischen Zwecken bei verschiedensten Krankheitsbildern wie Husten, Rheuma, Kopf-, Nerven- und Gelenkschmerzen eingesetzt.

Die Blätter wurden im Herbst geerntet und zur Herstellung von Tee, Tinkturen, Umschlägen, Hühneraugenpflaster, Bäder oder sogar Schnupfpulver verwendet.

Die volkstümliche Kräuterheilkunde kennt noch heute viele dieser althergebrachten Anwendungen von Efeu. Da diese Heilpflanze äusserlich angewendet aber auch Hautreizungen und innerlich, in grossen Mengen eingenommen, Erbrechen, Durchfall und Magen-Darmreizung verursachen kann, empfiehlt es sich bestehende Fertigpräparate zu verwenden.

In der modernen, wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde wurde der Efeu erst in jüngerer Zeit untersucht und wiederentdeckt - dort wird er vorallem bei krampfartigem Husten, unterstützend auch bei Keuchhusten eingesetzt.

Die wirksamen Stoffe im Efeu sind hauptsächlich Saponine („seifenartige“, schleimhautreizende Substanzen), daneben sind aber auch andere Inhaltsstoffe wie z.B. Jod und Zink vorhanden. Zusammen entfalten diese Wirkstoffe einen entzündungshemmenden, krampflösenden und schleimlösenden Effekt.

So lässt sich heute mit modernen Methoden nachweisen, was Generationen vor uns bereits bekannt war – heilkräftige Pflanzen müssen nicht aus fernen Ländern herangeführt werden, sondern wachsen oft gerade vor unserer Haustür oder in unserer nächsten Nähe.

Christian Raimann 2007
www.ch-raimann.ch

