

Efeu (Hedera helix)

Ein immergrüner Kletterkünstler steckt voller Überraschungen

Wenn im Winter unsere Laubbäume im Wald und Garten blattlos und kahl dastehen, fällt uns eine immergrüne Pflanze besonders ins Auge: der Efeu. Mit seinem dunkelgrünen Laub erklimmt er nicht nur Bäume, sondern verschönert auch Mauern, Zäune und Hauswände - verleiht ihnen ein geheimnisvolles Aussehen. Und er steckt voller Überraschungen: Efeu verfügt, trotz seiner Giftigkeit, über eine heilende Wirkung. Für die Tierwelt ist er von besonderer Bedeutung und selbst im Haushalt findet er Verwendung.

Erstaunliches

Efeu ist die einzige in Deutschland heimische Art der Araliengewächse (Araliaceae), die sonst überwiegend tropisch verbreitet ist. In seiner Lebensspanne von mehreren hundert Jahren kann der Stamm des Efeu 25 Meter Länge und in Ausnahmefällen einen Durchmesser von einem Meter erreichen! Efeu bildet erst im Alter von 8 bis 10 Jahren Blüten und verfügt über zwei unterschiedliche Blattformen. Zunächst bildet er Klettertriebe mit den typischen drei- bis fünfflappigen Blättern aus. Erst im Alter zeigen sich überhängende, kletterwurzelfreie Blütentriebe mit rundlichen Blättern. Der Efeu blüht erst im Spätherbst, was in unseren Breiten einzigartig ist, und seine Beeren reifen im Winter.



Mythos Schmarotzerpflanze

Schon der griechische Philosoph Theophrastos von Eresos (um 371 – 287 v. Chr.) beschrieb den Efeu als Parasit. Er dachte, seine Wurzeln entziehen dem Baum lebensnotwendiges Wasser und Nährstoffe.

Diese Vermutung liegt bei den vielen feinen Wurzeln am Stamm zwar nahe, ist jedoch falsch. Efeu besitzt zwei unterschiedliche Wurzelarten. Mit seinen Bodenwurzeln, den sogenannten Nährwurzeln, versorgt er sich mit Wasser und Nährstoffen. Aus dem Stamm des Efeus wachsen zusätzlich büschelartige Haftwurzeln. Sie dienen jedoch ausschließlich als Kletterhilfe. Hat der Efeu keine Gelegenheit sich irgendwo festzuhalten, wächst er als reiner Bodendecker.

Lebensspender im Herbst und Winter

Der Efeu blüht ab einem Alter von etwa zehn Jahren. Ab diesem Zeitpunkt ist er ein Segen für viele Tierarten. Die in einer Halbkugel angeordneten, unscheinbaren gelbgrünen Blüten entfalten sich sehr spät im Jahr – zwischen September und November. Zu dieser Zeit sind die meisten Pflanzen bereits verblüht und der Efeu ist für Bienen, Hummeln, Wespen, Käfer und Schmetterlinge die letzte Nahrungsquelle des Jahres. Eine Wildbienenart hat sich sogar auf den Efeu spezialisiert: Die Efeu-Seidenbiene sammelt Pollen fast ausschließlich an Efeublüten.

Die erbsengroßen, schwarzblauen Beeren des Efeus reifen im Winter und helfen vielen Vogelarten, wie Amsel, Drossel und Zaunkönig die kalte Jahreszeit zu überstehen. Doch nicht nur als späte Nahrungsquelle ist der Efeu bei Vögeln geschätzt. In seinem dichten Geflecht finden sie geschützte Schlaf- und Nistplätze.



Heilwirkung des Efeu

Bereits die Ärzte der Antike nutzten die Heilwirkung des Efeu als Schmerzmittel und -zu Salbe verarbeitet- bei Verbrennungen. Heute kommt ein Extrakt aus Efeublättern als schleimlösendes und auswurförderndes Mittel bei hartnäckigem Husten und Bronchitis zum Einsatz. Hauptverantwortlich für die Wirkung sind die Seifenstoffe (Saponine) der Efeublätter. Das Homöopathikum *Hedera helix* ist ebenfalls beliebt und wird vielseitig eingesetzt. Wegen des Gehalts an Jod gebraucht man es zur Aktivierung der Schilddrüse.

Achtung: Die Efeupflanze ist giftig! Die Blätter können bei direktem Hautkontakt Hautreizungen hervorrufen. Die Beeren sind deutlich giftiger und können Kopfschmerzen, Durchfall und Erbrechen auslösen. Sammeln Sie daher keinen Efeu um ihn als Arznei zu verarbeiten, sondern greifen Sie immer auf Fertigprodukte zurück.

In der **Volkshelkunde** wird Efeu auch äußerlich angewandt. Er soll das Bindegewebe entgiften und wird daher zur Behandlung von Cellulite eingesetzt.

Tipp: Anti-Cellulite-Öl selbst gemacht:

Eine Handvoll Efeublätter (ca. 25 g) kleinschneiden, mit einer Stange Zimt und einem Zweig Rosmarin in ein Schraubglas geben und mit ca. 150 ml Mandelöl oder Bio-Olivenöl auffüllen. Im Wasserbad für etwa 20 Minuten erwärmen (nicht kochen). Nach dem Abkühlen das Glas verschließen und drei Tage ziehen lassen (ab und zu schütteln). Das Öl filtern und folgende ätherische Öle zugeben: je 5 Tropfen Rosmarin und Minze. In eine Flasche füllen und die betroffenen Stellen täglich damit massieren. Das Öl lässt sich auch leicht zu einer Salbe weiterverarbeiten. Dazu 150 ml Öl erwärmen und 15 g Bienenwachs darin schmelzen. Das Ganze in ein verschließbares Gefäß abfüllen und dunkel und kühl aufbewahren.



Efeu im Haushalt

Efeu enthält -ähnlich wie das Seifenkraut oder die Rosskastanie- Saponine. Sie machen die immergrüne Pflanze zum idealen Wasch- und Spülmittel. Da er das ganze Jahr über grün ist, kann Efeu auch jederzeit frisch gepflückt und verwendet werden.

Tipp: Wie man aus Efeu Spülmittel macht

Zutaten: ca. 60 g Efeublätter, 1 Esslöffel Waschsoda, 1 L Wasser

Zubereitung: Blätter waschen, grob zerkleinern und mit einem Esslöffel Waschsoda in einen Topf geben. Wasser hinzugeben, aufkochen lassen und mindestens 5 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Nach dem Abkühlen in ein verschließbares Gefäß geben und gut schütteln bis sich etwas Schaum bildet. Dann durch ein Sieb gießen und in eine Flasche füllen.

Anwendung: Um eine gute Wirkung zu erzielen benötigt man -je nach Verschmutzungsgrad- 1 Tasse (ca. 150 ml) je Spülbecken. Nach dem Geschirrspülen mit Efeu sollte das Geschirr nochmal kurz klar nachgespült werden. Das Spülmittel innerhalb von 8 Tagen aufbrauchen, damit sich keine Keime bilden. Im Kühlschrank hält es sich etwas länger.

Efeu und ein zärtlich Gemüt

*Efeu und ein zärtlich Gemüt,
heftet sich an und grünt und blüht,
kann es weder Stamm noch Mauer finden,
es muss verdorren, es muss verschwinden.*

Johann Wolfgang von Goethe

Wichtige Hinweise:

Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren. Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Quellen:

Die Kräuter in meinem Garten, freya Verlag, ISBN 978-3-902134-79-0

Mein Garten – ein Bienenparadies – Bruno P. Kremer, Haupt Verlag, ISBN 978-3-258-07844-1

Grüner Putzen, Ines Hermann, freya Verlag, 978-3-99025-288-8

www.waldwissen.net

www.baumpflegeportal.de

www.nabu.de

Text und Fotos: Petra Knoll