

Efeu – Hedera helix

Familie: Efeugewächse

Standort

Man findet den Efeu an Mauern und im (Laub)Wald an den Bäumen emporklettern.



Signaturenlehre

Weil der Efeu an Bäumen und Wänden bis zu 20m emporklettern kann, verbindet Erd- und Himmelskräfte (im Menschen: Bewusstsein und Unterbewusstsein).

Der immergrüne Efeu verkörpert das Prinzip der Unsterblichkeit, deshalb oft am Friedhof zu finden.

Als Heilpflanze überträgt er seine Vitalität und ewige Grünkraft auf den Menschen.

Die Blattäderung erinnert an die Verästelung der Bronchien.

Wissenswertes

Efeu gehört zu den Wurzelkletterern. Die Sprosse sind dicht mit Wurzeln bedeckt, die bei kriechenden Sprossen im Boden wurzeln und zur Nährstoffaufnahme dienen. Im Gegensatz dazu fungieren sie in klimatisch günstigen, wintermilden Gegenden als Haftwurzeln, mit denen die Efeu-Zweige an Bäumen, Mauern und Felsen bis 20 m hinauf klettern können.

Efeu ist kein Schmarotzer und dringt mit seinen Wurzeln nicht in andere Pflanzen ein, um ihnen Nährstoffe oder Wasser zu entziehen. Efeupflanzen können höchstens durch hohes Gewicht oder Beschattung schädigen aber auch dies tritt zumindest bei gesunden und ausgewachsenen Bäumen nicht auf.

Efeu kann ein Alter von mehreren hundert Jahren erreichen und einen dicken Stamm ausbilden, der einen Umfang von 2 m erreichen kann.

Namensgebung

Der lateinische Gattungsname "Hedera", zugleich Name des Efeus bei den Römern, ist wahrscheinlich abgeleitet von griech. "hedra" = "sitzen", als Hinweis darauf, dass die Pflanze auf einer Unterlage festsetzt.

Heilkraft und Giftwirkung

Efeu ist in allen Pflanzenteilen giftig. Als besonders toxisch gelten die Beeren, wobei aber der unangenehm bittere Geschmack in der Regel die Aufnahme einer gefährlich hohen Menge verhindert.

In der Schulmedizin konnte Efeu lange Zeit nicht überzeugen, obwohl er als Heilpflanze bereits in der Antike Erwähnung findet. In der modernen Kräuterheilkunde ist der Efeu eine bewährte Lungenheilpflanze. Daher finden sich insbes. die Blätter in Hustenteemischungen, Hustensäften (Prospan) und werden u.a. eingesetzt bei Asthma, Bronchitis, Keuchhusten.

Mythologie und Aberglauben

Als immergrüne Art haftete Efeu die Symbolik des Lebens, der Freundschaft und der ehelichen Treue an.

Griechische Priester reichten Brautpaaren bei der Vermählung eine Efeuranke als Zeichen ewiger Liebe und dauernden Glücks.

Aufgrund seiner immergrünen Blätter war Efeu schon im alten Ägypten Symbolpflanze des Gottes Osiris, der Sterben und Wiederauferstehung in der Natur personifizierte.

Heileigenschaften

Hustenreizlindernd, schleim- und krampflösend, abschwellend, antibiotisch

Verwendung in der Frauenheilkunde

Pflanze der Schönheit. Volksmediziner empfehlen mitunter eine Efeueinreibung zur Bekämpfung von Orangenhaut und Schwangerschaftsstreifen (Efeu regt den Hautstoffwechsel an).

Rezept Cellulitismilch:

Efeu Urtinktur (10 ml)

Hamameliswasser (10ml)

Ringelblumenöl (20 ml)

Rosmarinöl, äth. (20 Tropfen)

Neutrale Grundemulsion (150 ml)

Alle Bestandteile in die Grundemulsion einrühren, kräftig schütteln und im Kühlschrank aufbewahren (hält einige Monate). Vor Gebrauch schütteln. 1-2mal täglich in die betroffenen Hautpartien einmassieren.

Quellen:

Lexikon der Frauenkräuter, M. Madejsky

Quelle: http://www.botanik-bochum.de/html/pflanzenbilder/Hedera_helix.htm