

# Efeu

*Hedera helix* L.

Ordnung: Araliales

Familie: Araliengewächse (Araliaceae)

Die Gattung *Hedera* umfasst 15 Arten, deren Areal von den Kanaren über Europa bis Ostasien reicht. In Europa kommen 3 Arten vor. In Mitteleuropa kommt nur 1 Art vor.

## Kennzeichen:

- Einziger heimische Wurzelkletterer
- Immergrüner, auf dem Boden weit kriechender oder an Bäumen oder Felsen mit Haftwurzeln aufsteigender Kletterstrauch
- Die Haftwurzeln dienen lediglich dazu, die Pflanze an der Unterlage zu verankern; sie haben eine Länge von 6 bis 8 mm, sind unverzweigt und haben kaum Leitungsbahnen; bald nach ihrer Ausbildung verkorken die Haftwurzeln
- Solange die Efeupflanze am Waldboden kriecht, bildet sie keine Haftwurzeln aus, sondern ist sehr fest im Waldboden mit „richtigen“ Wurzeln verankert, mit deren Hilfe sie sich auch mit Nährstoffen versorgt
- Bis 20 m Höhe
- Schon nach 10 Jahren sind die Stämme rund 10 cm dick; sie können bis 1 Meter dick werden
- Das Holz ist sehr hart, so dass es früher als Ersatz für Buchsbaumholz von Holzschnitzern verwendet wurde
- Abspreizende, im Alter herabhängende Zweige
- Sprosse zweigestaltig:
  - Kriech- und Klettersprosse zunächst abgeflacht, dicht mit Sternhaaren bekleidet. Unterseits mit büscheligen oder bandartigen, kurzlebigen, etwa 5 mm langen, verholzenden Haftwurzeln besetzt. Sprosse, die allseits beschattet sind, haben ringsum Haftwurzeln. Laubblätter 2-zeilig angeordnet, mit 1,5 bis 10 cm langen, meist braunen bis braunroten Stielen; Spreite im Umriss stumpf dreieckig, drei- selten fünflobig, am Grund herzförmig; oberseits dunkelgrün, mit heller, fingerförmiger Aderung; 3 Jahre lebensfähig; im Winter oft rötlich. Lappen ganzrandig, gelegentlich etwas gewellt
  - Blütentragende Sprosse rundlich, stets wurzellos, grün, mit wechselständigen, ungelappten, rauten- bis fast herzförmigen, lang zugespitzten Blättern (Sonnenblätter), die 3 Jahre lebensfähig sind; Blattrand ganzrandig; Blätter oberseits glänzend dunkelgrün und weißaderig, unterseits matt hellgrün; beiderseits kahl.
- Blüten zwittrig, fünfzählig, in endständigen, 6 bis 10 cm langen Rispen mit doldigen Teilblütenständen. 5 Kelchblätter unscheinbar, 0,5 mm groß; 5 Kronblätter 4 mm lang, lanzettlich, gelbgrün; 5 Staubblätter 3 mm lang und aufrecht. Zwischen Staubblättern und dem unterständigen Griffel eine breitkegelige, reichlich Nektartröpfchen absondernde Nektarscheibe. Fruchtknoten halbunterständig, fünffächerig; zu einer blauschwarzen, runden, 8 bis 10 mm breiten Steinfrucht heranwachsend. Steinkerne 6 mm lang, dünnschalig, mit gerunzeltem, braunem Samen
- Blütezeit: September / Oktober
- Efeu ist neben der Herbstzeitlose eine der wenigen heimischen Pflanzen, bei denen Blüte und Frucht reife in zwei Vegetationsperioden fallen
- Bestäubung: durch Insekten; vor allem Wespen, Bienen, Käfer, Hummeln, Schmetterlingen und Fliegen



Haftwurzeln



Fruchtstand

- Fruchtreife: Februar bis April; die größten Früchte werden erst im März und April reif (zur Zeit der Rückkehr vieler beerenfressender Zugvögel); die Früchte werden vor allem durch Drosselarten verbreitet
- Die Samen keimen leicht
- Blühreife: mit 8 bis 10 Jahren; wird bis ins hohe Alter beibehalten
- Alter: bis 450 Jahre

### **Geschichte:**

- Efeu und Stechpalme galten als heilige Pflanzen der keltischen Druiden
- Die unterschiedliche Ausbildung der Blätter hat schon Theophrast in seiner Historia plantarum beschrieben
- Im klassischen Altertum fanden Efeukränze und –blätter in Kultur und auf ornamentalen Darstellungen reichlich Verwendung
- Bei den Griechen war der Efeu neben der Weinrebe dem Dionysos heilig
- Mit Efeu und Weinrebe war der Thyrosstab umwickelt
- Im alten Ägypten knüpft sich die Symbolik an die Person des Osiris, dessen Verbindung mit dem Wein sehr alt ist.
- Auch Zauberkräfte soll der Efeu entwickeln, insbesondere im Zusammenhang mit der Liebe. So sollen am 1. Mai früher Mädchen einen Liebhaber angelockt haben, indem sie einen Kranz aus Efeu im Haar trugen. Ein Efeukranz oder auch ein Immergrün-Kranz wurde in anderen Gegenden aus dem selben Anlass in fließendes Wasser geworfen und versucht, ihn wieder zu erhaschen. Glückte es, dann konnte es der Brautkranz werden
- Hedera oder edera wurde die Pflanze von den Römern genannt; helix leitet sich von griechisch >helissein< = winden, herumdrehen, Gewundenes ab

### **Natürliches Vorkommen:**

- Europa bis Westasien. Von Spanien bis Südschweden; südlich über Italien und Südosteuropa bis zur Krim und dem Kaukasus
- Fehlt im größten Teil Russlands und der ungarischen Ebene
- In Mitteleuropa in den Mittelgebirgen bis 800 m, in den Nordalpen bis 1200 m ansteigend

### **Standort:**

- Bevorzugt in feuchten und wintermilden Lagen, vor allem in Buchen, Eichen- und Auenwäldern; in Südosteuropa bevorzugt in Kastanienwäldern
- Auf frischen, nährstoffreichen, lockeren, neutralen bis mäßig sauren Lehm- oder Humusböden.

### **Hinweise für den Anbau:**

- Während sich aus Kriechsprossen schnell bewurzelnde Pflanzen ziehen lassen, gelingt es nur schwer, Blüten sprosse zu bewurzeln
- Aus Stecklingen der Blüten sprosse hervorgehende Pflanzen wachsen zu mehr oder weniger aufrechten Sträuchern, bilden jedoch niemals wieder Kriech sprosse

### **Krankheiten:**

- Nicht bekannt

### **Inhaltsstoffe:**

- alle Teile des Efeus sind giftig!
- Ätherische Öle und Balsame werden in schizogenen Exkretgängen abgelagert; als Komponenten der ätherischen Öle kommen Mono- und Sesquiterpene, sowie Polyine in Frage.
- In den Samenölen sind Petroselin säure und Petroselin säure wichtige Bestandteile
- In den Wurzeln ist Polyin-Keton Falcarinon nachgewiesen worden
- Triterpen-Saponine, die für die Wirkung als Antitussivum und Sekretolytikum arzneilich verwendeten Extrakte aus den Efeublättern verantwortlich sein dürften

### **Heilpflanze:**

- In der Medizin in Fertigpräparaten gegen Husten, Keuchhusten und Bronchitis

- In der Homöopathie bei Schilddrüsenüberfunktion, Gallenbeschwerden und Bronchialasthma
- **Wichtig: Efeu ist in allen Teilen giftig! Keine Selbstbehandlung!**
- Kinder sollten vor dem Genuss der Früchte (Beeren) gewarnt werden!

#### Sonstiges:

- Es ist leider immer wieder die Unsitte zu beobachten, dass große stattliche Efeupflanzen, die an Bäumen, vornehmlich Eichen, wachsen, an ihrer Stammbasis abgeschnitten werden. Dahinter steht die völlig unberechtigte Sorge, der Efeu könnte mit seinen Haftwurzeln den Baum aussaugen oder ihn möglicherweise als „Schlingpflanze“ ersticken.
- Mit Efeu bewachsene Alt-Bäume gehören in einigen Bundesländern zu den „landschaftsbestimmenden Einzelbäumen“ und sind gemäß dem jeweiligen Landesnaturschutzgesetz unter Schutz gestellt

#### Legende:

Vor Zeiten hatte der Efeu nur im Sommer grüne Blätter und stand im Winter kahl. Damals rankte er auch nur am Boden hin, und vom Klettern verstand er nichts. Da stand in einem Haine ein uralter Eichbaum. Hohl war sein Stamm, fast zweiglos seine Äste. Wie einer die Arme nach Hilfe ausstreckt, so dehnte er seine kahlen Zweige in die Luft hinaus. Ohne Schutz stand er jedem Wind und Wetter preisgegeben. Da dauerte ihm ein Efeustock, der kriechend seine Ranken um der Eiche Wurzeln zog. Er wand sich voll Mitleid an ihm hinauf und umgrünte ihn mit seiner Blattfülle. Beschützt und wie verjüngt stand nun der Baum wieder da. Da sprachen die anderen Efeuranken: „Lasset uns die schöne Tat unserer Schwester nachahmen“ – und eine jede umschlang den nächsten Eichbaum. Bald darauf kam der Engel der Pflanzen lustwandelnd durch den Wald. Da sah er die alte Eiche, vom Efeu froh umgrünt. Gerührt blieb er stehen und sprach die Segensworte: „Grünet, ihr mitleidvollen Efeuranken, zum Lohneurer edlen Tat auch dann noch, wenn der starre Frost alle anderen Blätter getötet hat!“

Und so ist der Efeu immergrün geworden.