



EFEU: KLETTERKÜNSTLER UND KRAFTWURZEL

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Jedermann kennt den Efeu. Dieser Kletterkünstler steigt jede Stütze 20 bis 30 Meter hoch und kann sich dank seiner Haftwurzeln gut an Baumrinden, Hausmauern oder Stangen festhalten. Da die Haftwurzeln keine Saugkanäle enthalten, schädigen sie die Bäume nicht. Der Efeu ist also keine Schmarotzerpflanze, er versorgt sich über seine Erdwurzeln selbst mit Wasser und Nährstoffen. Der lateinische Name heisst *Hedera helix L.*, was festhalten und emporklettern bedeutet.

Der Efeu gehört zur Pflanzenfamilie der Araliaceae beziehungsweise der Kraftwurzeln. Wichtige Vertreter sind zum Beispiel der Ginseng und die Taigawurzel. Kraftwurzeln kommen vor allem auf der südlichen Erdhalbkugel vor, bei uns ist der Efeu der einzige Vertreter. Charakteristisch für seine Abstammung ist die Eigenart, erst im Spätherbst zu blühen, wenn in den südlichen Gefilden der Sommer Einzug hält.

Efeu kann über 100 Jahre alt werden. Es sind auch 300-jährige Exemplare bekannt. Viele Efeus überziehen alte Schloss- oder Stadtmauern. Welche Geschichten aus längst verflossenen Tagen sie wohl erzählen könnten? Ohne Stütze kriecht der Efeu dem Boden entlang und bedeckt diesen mit seinen glänzend-grünen Blättern. Mit zirka sieben Jahren bildet er erstmals Blüten aus, allerdings nur,

wenn er nach oben wachsen kann. Die Blüten verströmen einen unangenehmen Geruch, der Aasfliegen und Schmetterlinge anlockt. Von Winter bis Frühjahr werden die schwarzen Beeren gern von Vögeln, Ziegen, Kühen und anderen Tieren als Nahrungsquelle genutzt. Für den Menschen sind sie giftig. Heilende Wirkung hat der Efeu als Badezusatz bei Flechten, Weissfluss und Ischias (einen Busch Blätter eine Stunde kochen und dann dem Badewasser beigegeben). Ebenfalls bewährt hat sich eine Efeu-Essiginktur (eine Handvoll Blätter über Nacht in Essig einlegen). Diese hilft äusserlich zweimal täglich eingerieben gegen Hühneraugen, Kopfhautjucken, Kopfschuppen, Ischias und Frostbeulen. Die wirkstoffaktivierte Trifloris Efeutinktur hilft gegen Bronchial- und Reizhusten. Sie wirkt schleimlösend und befreit auch Nasen-Nebenhöhlen von Schleim. Auch Nasenpolypen werden im Wachstum behindert. Aus den Blüten lässt sich ein gutes Mundwasser gegen Zahnfisteln und Mandeleitungen herstellen (Blüten in Feinsprit für acht Tage ansetzen). In Teemischungen mit Vogelmiere, Weissdorn und Fünffingerkraut hilft Efeu gegen Steine in Leber, Niere und Blase. Des Weiteren unterstützt die Trifloris Efeu-Blütenessenz Menschen in festgefahrenen Lebenssituationen und gibt Kraft und Ideen für Veränderungen.