

# Gemeiner Efeu

Der **Gemeine Efeu**, auch **Gewöhnlicher Efeu** oder kurz **Efeu** (*Hedera helix*), ist eine Pflanzenart aus der Gattung **Efeu** (*Hedera*) innerhalb der Familie der **Araliengewächse** (Araliaceae). Landschaftliche Namen sind unter anderem **Epheu** (p und h getrennt gesprochen), **Baumwinde**<sup>[1]</sup> und, allerdings mehrdeutig, *Eppich*. Der Efeu wurde im November 2009 zur **Arzneipflanze des Jahres 2010** gekürt.<sup>[2]</sup>

## Inhaltsverzeichnis

### Name

### Beschreibung

- Erscheinungsbild und Blatt
- Blütenstand und Blüte
- Frucht und Samen
- Chromosomensatz

### Ökologie und Phänologie

### Vorkommen

### Taxonomie

### Baumschäden durch Efeu

### Nutzung

- Giftigkeit und Verwendung in der Pflanzenheilkunde
- Verwendung als Nutzpflanze
- Verwendung als Zierpflanze
  - Historische Entwicklung
  - Vegetative Vermehrung
  - Sorten

### Kulturelle Bedeutung

- Symbolik
- Aberglauben und Brauchtum
- Kunst

### Geschichte

- Quellen
- Historische Abbildungen

### Literatur

### Weblinks

Gemeiner Efeu



Gemeiner Efeu

### Systematik

	<u>Euasteriden II</u>
<i>Ordnung:</i>	<u>Doldenblütlerartige</u> (Apiales)
<i>Familie:</i>	<u>Araliengewächse</u> (Araliaceae)
<i>Unterfamilie:</i>	<u>Araliaoideae</u>
<i>Gattung:</i>	<u>Efeu</u> ( <i>Hedera</i> )
<i>Art:</i>	Gemeiner Efeu

### Wissenschaftlicher Name

*Hedera helix*

L.

## Name

Die Herkunft des Wortes „Efeu“ ist unsicher. Althochdeutsch überliefert sind unter anderem *ebihouwi*, *ebhouwe*, *ebihewe*, *ebah*, *ebahi*, *ebahboum*, *ebboum*, mittelhochdeutsch *ebehöu*, *ephöu*, frühneuhochdeutsch *Ebheu*, *Epheu*. Die heutige Schreibung (und die davon ausgehende Aussprache) *Efeu* beruht auf einer im 17. Jahrhundert aufgekommenen Fehldeutung der Schreibung *ph* als *f*. Das Wort war schon früh nicht mehr durchsichtig; bereits in althochdeutsch *ebihouwi* liegt eine Umdeutung zur Zusammensetzung mit „Heu“ (infolge der Nutzung als Laubheu<sup>[3]</sup>), in althochdeutsch *ebboum* eine solche mit „Baum“ vor. Für das Vorderglied *eb-* wurde schon Verwandtschaft mit lateinisch *ibex* ‚Steinbock‘ und damit eine Grundbedeutung „Kletterer“ angenommen, doch bleibt dies hypothetisch.<sup>[4]</sup>

Althochdeutsch *ebah(i)* und altniederdeutsch *īfig* leben in vielen deutschen Mundarten als *Ebich*, *Ebch*, *Ebix*, *Ebx*, *Ebsch*, *Ewich*, *Ewisch*, *Ewix*, *Ewek* und ähnlich weiter, althochdeutsch *ebihouwi* im Alemannischen als *Abheu*, *Äbheu*. Weitere Umdeutungen finden sich in alemannisch *Räbheu* (Anlehnung an die ebenfalls rankende „Rebe“) und in mittelniederdeutsch *iwlōf*, *ifflōf* (Anlehnung an „Laub“).<sup>[4]</sup> Der Name „Baumwinde“ ist mittelhochdeutsch bereits als *boumwinde* belegt.

## Beschreibung

### Erscheinungsbild und Blatt

Der Gemeine Efeu ist eine immergrüne, ausdauernde Pflanze und ein Klettergehölz. Sehr variabel ist der Gemeine Efeu in seinen Lebensformen, es liegt Sprossdimorphismus vor. Die Keimung erfolgt epigäisch. Zuerst entwickelt er sich als ausdauernde krautige Pflanze. So überwuchert der Efeu gelegentlich flächendeckend den Boden. Seine Sprossachsen sind in diesem Stadium niederliegend bis kriechend. plagiotrop.<sup>[5]</sup> Die Rinde junger Sprossachsen ist mit stern- bis schildförmigen Haaren (Trichomen) flaumig bedeckt. An den Sprossachsen werden im dichten Abstand Adventivwurzeln gebildet. Sobald Bäume, Zäune oder Mauern erreicht werden, ist der Efeu in der Lage, durch Haftwurzeln daran emporzuklettern; dabei erklimmt er Höhen von 20 oder selten bis zu 30 Metern.<sup>[6]</sup> Der Gemeine Efeu ist der einzigste in Mitteleuropa einheimische Wurzelkletterer.<sup>[7]</sup> Nach einigen Jahren beginnen die Sprossachsen zu verholzen und der Gemeine Efeu entwickelt sich vom Halbstrauch zum Strauch, Liane<sup>[5]</sup> bis er selten baumartig wächst.<sup>[6]</sup> Efeu kann ein Höchstalter von 450 Jahren erreichen, Altersformen können etwa 20 Jahre nach der Keimung auftreten. Adulte Exemplare besitzen rundliche und aufrechte, orthotrope Sprossachsen. Diese Sprossachsen sind stets wurzellos.<sup>[5]</sup> Verholzte Stämme können einen Durchmesser von bis zu 30 Zentimeter erreichen.<sup>[6][5]</sup>



Adventivwurzeln

Beim Gemeinen Efeu liegt Heterophyllie vor. Die wechselständig angeordneten Laubblätter sind in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Die einfachen, ledrigen Blattspreiten sind kahl. An den Jugendformen sind die Blattspreiten bei einer Länge von meist 4 bis 10, selten bis zu 25 Zentimetern handförmig gelappt mit drei bis fünf dreieckigen, ganzrandigen Blattlappen. Bei den blühfähigen Altersformen sind die Blattspreiten bei einer Länge von 6 bis 10 Zentimeter eiförmig bis rhombisch und nicht gelappt. Die

Blattoberseite ist glänzend dunkelgrün, oft mit helleren Blattadern, und die Blattunterseite ist heller. Manchmal werden die Blattspreiten im Spätsommer hellgrün bis gelblich und die Blattoberseite kann im Winter purpurfarben getönt sein. Es sind keine Nebenblätter vorhanden.<sup>[6]</sup>

## Blütenstand und Blüte

Endständig zu dritt bis sechst in rispigen Gesamtblütenständen oder einzeln stehen auf Blütenstandsschäften in halbkugeligen bis kugeligen, doldigen Blütenständen etwa 20 gestielte, unscheinbare Blüten zusammen.<sup>[5]</sup> Die Blütenstandsschäfte und Blütenstiele sind filzig mit Sternhaaren bedeckt.<sup>[6]</sup>

Die relativ kleinen, gelblich-grünen Blüten sind zwittrig, radiärsymmetrisch und fünfzählig mit doppelter Blütenhülle. Die fünf Kelchblätter sind ziemlich klein und dreieckig. Die fünf, selten sechs, freien, gelblich-grünen Kronblätter sind bei einer Länge von 3 bis 4 Millimetern dreieckig-eiförmig und am oberen Ende etwas kapuzenförmig. Es ist nur ein Kreis mit fünf Staubblättern vorhanden. Fünf Fruchtblätter sind zu einem unterständigen fünfkammerigen Fruchtknoten verwachsen. Die fünf Griffel stehen zu einer Säule zusammen. Die Nektarsekretion erfolgt an einem gewölbten Diskus, der den Fruchtknoten umgibt.<sup>[6]</sup>



Blütenstand mit Blüten im Detail



Reife Früchte

## Frucht und Samen

In den Fruchtständen stehen die Früchte dicht zusammen. Die bei Reife bläulichen oder grünlich-schwarzen, selten gelben oder weißen<sup>[6]</sup> Beeren sind bei einer Länge von 5 bis 9 Millimetern und einem Durchmesser von 6 bis 9 Millimetern kugelig und besitzen ein Durchschnittsgewicht von 281,5 mg.<sup>[5]</sup> Die Beeren enthalten im purpurfarbenen Fruchtfleisch ein bis fünf Samen.<sup>[6]</sup> Die Samen besitzen eine Länge von 5,7 Millimeter sowie einen Durchmesser von 3,7 Millimeter.<sup>[5]</sup> Die weißliche Samenschale ist runzelig. Der kleine Embryo besitzt zwei Keimblätter (Kotyledonen). Das Endosperm ist ruminat.<sup>[6]</sup>

## Chromosomensatz

Die Chromosomenzahl beträgt  $2n = 48$ ; ausgehend von der Chromosomengrundzahl der Gattung *Hedera* von  $x = 12$  liegt Tetraploidie vor.<sup>[8]</sup>

## Ökologie und Phänologie

---

Der Gemeine Efeu ist ein Chamaephyt, Phanerophyt oder Liane.<sup>[9]</sup> Im Schatten oder bei reichlich Lichteinfall sehen die Laubblätter (Schatten- und Sonnenblätter) unterschiedlich aus. Laubblätter werden während der ganzen Vegetationszeit von März bis Oktober gebildet, aber zwischen April und Mai entwickeln sich besonders viele. Ein einzelnes, immergrünes Laubblatt überdauert etwa drei bis vier Jahre, die Hauptzeit des Laubfalles liegt im späten Frühling.<sup>[5]</sup>

Beim Gemeinen Efeu liegt Protandrie vor. Er ist selbstinkompatibel (Selbstbefruchtung und Samenansatz ist genetisch verhindert),<sup>[8]</sup> es ist Fremdbestäubung erforderlich, die durch eine Vielzahl von Insektenarten sichergestellt wird.<sup>[5]</sup> Mit einer späten Blütezeit in den Monaten September bis Oktober ist der Efeu eine Besonderheit innerhalb der mitteleuropäischen Flora mit ihren hauptsächlich in den Frühjahrs- und Sommermonaten blühenden Pflanzen. Aufgrund dieser späten Blütezeit ist der Efeu eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Wespen und Schwebfliegen. Von den Schmetterlingen besucht der Admiral die Blüten. Die Efeu-Seidenbiene hat sich sogar ausschließlich auf Efeu-Pollen für die Aufzucht ihrer Brut spezialisiert (Monolektie). In anderen Gebieten als Mitteleuropa liegt die Blütezeit teilweise in anderen Monaten.<sup>[5]</sup>



Mediendatei abspielen  
Zahlreiche Insekten besuchen eine Efeupflanze, um Nektar aufzunehmen

Die Früchte werden zwischen Januar und April reif. Die Beeren werden beispielsweise vom Gartenrotschwanz, der Mönchsgrasmücke, dem Star, der Amsel und dem Rotkehlchen gefressen, die auf diese Weise die Samen ausbreiten (Endochorie, Verdauungsausbreitung<sup>[9]</sup>).

## Vorkommen

---

Der Gemeine Efeu ist in West-, Mittel- und Südeuropa von der Ebene bis in mittlere Gebirgslagen heimisch, im Norden reicht sein Verbreitungsgebiet bis nach Südschweden, im Osten bis zur Türkei.<sup>[10]</sup>

Als Standort werden Wälder und Auengehölze, Steinbrüche und Ruinen bevorzugt. Im Bereich der Auwälder deutet ein Aufklettern des Efeus an den Bäumen auf eine höhere Luftfeuchte hin. Dies geht meist mit Veränderung der Blattformen im oberen Bereich einher. Der Efeu schadet dem bewachsenen Baum nicht, von einer umgreifenden Konkurrenz zu der weiteren Bodenvegetation ist nicht auszugehen. Er ist in Mitteleuropa eine Charakterart der Klasse Querco-Fagetea.<sup>[11]</sup> In den Allgäuer Alpen steigt er in Bayern, zwischen Schlipfhalde und der Klösterlealpe bei Balderschwang bis zu einer Höhenlage von 1180 Metern auf.<sup>[12]</sup>



Natürliche Verbreitung nach Metcalfe 2005<sup>[6]</sup>

Der Gemeine Efeu entstammt den Tropenwäldern des Tertiärs. Daran erinnern die Träufelspitzen seiner Blätter, die das Wasser rasch ableiten.

Im Rahmen der europäischen Kolonisation wurde der Gemeine Efeu über große Teile der Welt verbreitet. In vielen gemäßigten Klimaten (Nordamerika, Australien, Neuseeland) tritt er daher als Neophyt auf und wird zum Teil als invasive Pflanze bekämpft. Beispielsweise ist im Bundesstaat Oregon der Verkauf und Import von Efeu verboten.<sup>[13]</sup> Im kanadischen Vancouver wird er als invasive Art bekämpft.<sup>[14]</sup> In Australien wird er als invasive Pflanze angesehen, die beseitigt werden sollte.<sup>[15]</sup> Auch in Neuseeland gilt Efeu als invasive Pflanze, deren Ausbreitung gehemmt werden sollte.<sup>[16]</sup>

## Taxonomie

---

Die Erstveröffentlichung von *Hedera helix* erfolgte 1753 durch Carl von Linné in *Species Plantarum*, 1, S. 202.<sup>[17]</sup> Synonyme für *Hedera helix* L. sind: *Aralia capitata* JACQ., *Hedera caucasigena* POJARK., *Hedera helix* subsp. *caucasigena* TAKHT. & MULK., *Hedera taurica* (PAUL) Carrière. Homonym von *Hedera helix* L. *Hedera helix* LOWE (veröffentlicht in Richard Thomas Lowe: A Manual Flora of Madeira, 1864, S. 376).<sup>[18][19]</sup>

## Baumschäden durch Efeu

---

Dem Efeu werden im Volksglauben, bisweilen auch im Waldbau, zahlreiche schädigende Wirkungen auf Bäume nachgesagt. So soll er Bäume mit seinen Wurzeln „aussaugen“, die Baumkrone überwuchern und dem Baum das Licht nehmen, die Baumrinde vom Zugang zu Luft und Licht abschneiden, den Stamm „erdrosseln“, den Baum durch sein Gewicht schwächen und die Gefahr von Wind- oder Schneebruch steigern, und mit dem Baum um Wasser und Nährstoffe konkurrieren.<sup>[20]</sup> Zu der Möglichkeit, dass der Efeu seine Trägerbäume schädigen könnte, liegen in der Fachliteratur unterschiedliche Angaben vor. Mehrheitlich wird die Auffassung vertreten, dass der Efeu für große Baumarten unschädlich ist, aber kleinere Bäume wie z. B. Apfelbäume oder Großsträucher wie z. B. Weißdorn durch Überwachsen zum Absterben bringen kann.<sup>[21]</sup>

Die Haftwurzeln des Efeu können keine Nährstoffe aufnehmen, ein Schmarotzen an Bäumen mit Hilfe der Luftwurzeln findet nicht statt.<sup>[22][20]</sup> Junge Haftwurzeln können sich aber in einem geeigneten feuchten Milieu zu Nährwurzeln umbilden. In einem Fall ist berichtet worden, dass eine solche Nährwurzel sich mehrere Zentimeter unter die Borke einer Tanne geschoben hat. Der Eindruck, ein Efeu wachse aus einem Baum heraus, kann in sehr seltenen Fällen dadurch entstehen, dass ein heranwachsender Baum mit seinem Stamm einen Efeu umschließt.<sup>[23]</sup>

Efeu wächst vorrangig am Stamm und an den starken Ästen der Bäume. Die für die Photosynthese wichtigen Blätter der Bäume befinden sich im Wald im oberen Teil der Baumkrone, bei freistehenden Bäumen in den Randbereichen.<sup>[24]</sup> Eine schädliche Lichtkonkurrenz ist daher nur bei einem sehr starken Bewuchs möglich. Bei Weißdorn und Obstbäumen konnte ein derart starker Bewuchs mit Efeu beobachtet werden. Es wird angenommen, dass Bäume mit einer maximalen Wuchshöhe von deutlich weniger als 20 Metern durch die Lichtkonkurrenz des Efeu gefährdet werden können, insbesondere Birken und andere Bäume mit schmalen Kronen. Für die großen einheimischen Baumarten wie Eiche und Esche wird eine Gefährdung nicht erwartet.<sup>[25]</sup>

Ein „Erdrosseln“ des Stützgehölzes, indem die wachsenden Efeutriebe den umschlungenen Baum am Dickenwachstum hindern, wurde in der Vergangenheit von mehreren Autoren als Tatsache dargestellt. Sie machten jedoch keine Angaben dazu, wie dieser Vorgang nachgewiesen worden ist. Untersuchungen der Jahresringe von Bäumen mit Efeubewuchs haben die Behauptung nicht bestätigt.<sup>[26]</sup>

Die Behauptung, Efeu könne dadurch Schäden verursachen, dass er die Baumrinde von Licht und Luft abschneidet, ist nicht belegt. Es besteht jedoch bei mehreren einheimischen Harthölzern die Gefahr, dass im Schatten gebildete Rinde durch Sonnenbrand geschädigt wird, wenn der Schatten entfällt. Dies kann durch das Fällen von Bäumen in der Umgebung bedingt sein, oder durch das Entfernen von Efeu. Die Frage, inwieweit ein Efeubewuchs Schutz vor Frostrissen bieten kann, ist noch nicht untersucht worden. Auch die



Freistehender Baum mit extremem Efeubewuchs

Hypothese, eine Stützpflanze könne durch das Gewicht des Efeu Schaden nehmen, ist nicht belegt worden.<sup>[26]</sup> Die Gefahr des Bruchs durch Wind und Schnee, bedingt durch die vergrößerte Angriffsfläche, konnte nur für Sträucher und junge Bäume in der Strauchschicht bestätigt werden, alte gesunde Bäume sind dadurch nicht gefährdet.<sup>[27]</sup>

Die Schädigung eines Baums durch Nahrungskonkurrenz im Wurzelbereich ist nicht belegt. Durch seinen Laubabwurf im Frühjahr verbessert der Efeu das Bodenleben so deutlich, dass seine Anwesenheit für die Stützbäume weniger eine Konkurrenz als eine Förderung darstellt.<sup>[28]</sup>

Dem Efeu im konkreten Einzelfall zugeschriebene Schadwirkungen sind fast immer eine Schädigung des Stützbaums durch andere Ursachen, die im Vergleich zu dem Bewuchs mit Efeu nicht so offensichtlich sind. Der Efeu geht fast immer mit seinem Stützbaum unter, ein erneutes Aufsteigen an einem zweiten Baum findet sehr selten statt. Somit wäre die unterstellte schädigende Wirkung regelmäßig auch eine Selbstschädigung.<sup>[29]</sup>

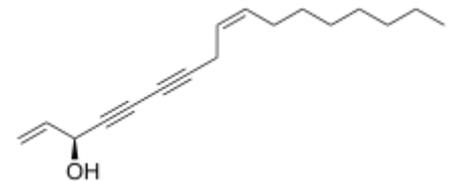
## Nutzung

---

### Giftigkeit und Verwendung in der Pflanzenheilkunde

Siehe auch: Liste giftiger Pflanzen

Sämtliche Pflanzenteile des Gemeinen Efeus sind giftig. Bekannte giftige Inhaltsstoffe sind  $\alpha$ -Hederin (Triterpensaponin), das sich durch Abbaureaktionen aus dem Hederasaponin C bilden kann (zu 80 % enthalten) sowie Falcarinol. Zeichen der Vergiftung können schon nach Einnahme von zwei bis drei Beeren auftreten: Brennen im Rachen, Durchfall und/oder Erbrechen, Kopfschmerzen, erhöhter Puls, Krämpfe. Nach Aufnahme großer Mengen (unwahrscheinlich, da sehr bitter) können Schock und Atemstillstand auftreten. Häufig sind auch Kontaktdermatiden durch Reaktion des Falcarinols mit den Proteinen der Haut.<sup>[30]</sup>



Strukturformel von Falcarinol

Zubereitungen aus Efeublättern finden wegen – in niedrigen Dosen – expektorierender und spasmolytischer Eigenschaften Anwendung bei Bronchialerkrankungen, Krampf- und Reizhusten. In höheren Dosen wirkt der Extrakt jedoch reizend auf Schleimhäute und die Haut.<sup>[31]</sup> Ungeachtet dessen konnten mit einem Efeublätter-Trockenextrakt bei einer peroralen Dosis von 3 g/kg oder einer subkutanen Dosis von 0,5 g/kg keine toxischen Symptome im Tierversuch beobachtet werden. Die gleichen Versuche zeigten auch eine gute Verträglichkeit bei chronischer Verabreichung. Dies ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass maßgeblich für die Toxizität verantwortliche Stoffe wie Falcarinol unter den üblichen Extraktionsbedingungen nicht in Lösung gehen.<sup>[32]</sup>

In der Volksheilkunde wird ein Efeu-Umschlag bei Nervenschmerzen empfohlen.<sup>[33]</sup>

Historisch wird auch von der empfängnisverhütenden und sogar abtreibenden Wirkung der Pflanze berichtet,<sup>[34]</sup> die wohl auf die toxische Wirkung zurückzuführen ist: „*Alle frommen Frauen sollen sich hüten, von diesem Saft gekochte oder gebrannte Wasser zu sich zu nehmen.*“<sup>[35]</sup>

Auch das Efeuharz (lateinisch *gummi hederæ*) wurde als Arzneimittel verwendet.<sup>[36]</sup> Zubereitungen aus Efeu (genannt auch *hedera nigra* „Schwarzer Efeu“) wurden in der Antike auch gegen Nierensteine, Kopfschmerzen, Milzschmerzen, Spinnenbiss, Geschwüre, übelriechende Nase und Ohrenschmerzen eingesetzt.<sup>[37]</sup>

## Verwendung als Nutzpflanze

Wegen der enthaltenen Saponine, die eine seifenähnliche Wirkung besitzen, kann Efeu ähnlich wie Seifenkraut als pflanzlicher Waschmittel-Ersatz verwendet werden.<sup>[38]</sup>

Das immergrüne Efeu wurde schon in der Jungsteinzeit als Laubheu gesammelt. Die stellenweise extrem hohen Pollenwerte in mehreren Schweizer Pfahlbausiedlungen können nur durch das Einbringen von Efeulaub zur Winterfütterung erklärt werden. Auch in Dänemark und angrenzenden Gebieten lässt sich die Laubwerbung mittels der Efeukurve der Pollendiagramme nachweisen. Die Laubheugewinnung von Efeu war noch in der Neuzeit eine Maßnahme bei Futtermangel und in Südeuropa selbst noch im 20. Jahrhundert anzutreffen.<sup>[39]</sup>

## Verwendung als Zierpflanze

Der gemeine Efeu wird für die Begrünung von Zäunen, Mauern und Fassaden als sehr geeignet betrachtet.<sup>[40]</sup> Ein Efeubewuchs schützt die bewachsenen Flächen vor Regen und vor Spannungsrissen durch starke Temperaturschwankungen, und er wirkt als Wärmedämmung.<sup>[41]</sup> Daneben wird die ökologische Bedeutung einer Fassadenbegrünung als Lebensraum für Insekten und Nistplatz für Singvögel hervorgehoben.<sup>[42]</sup>



Fassadenbegrünung (die wenigen rot gefärbten Blätter sind von der Jungfernebe)

Efeu benötigt auf nicht zu glattem Untergrund keine Rankhilfe, da er sich mit seinen Haftwurzeln am Mauerwerk verankert. Aus diesem Grund wird auch unterstellt, dass er die Fassaden schädigen könne.<sup>[43]</sup> Voraussetzung für eine Schädigung sind bereits vorhandene Spalten und Risse im Mauerwerk, die durch das Dickenwachstum der eingedrungenen Haftwurzeln aufgesprengt werden können.<sup>[42]</sup> Die Fassade muss das Gewicht der nicht verholzten Teile des Efeu tragen können. Fassaden mit beschädigtem Mauerwerk, vorgehängten Elementen und Wärmedämmverbände gelten daher für die Bepflanzung mit Efeu als ungeeignet.<sup>[41][44]</sup>

Die Pflanze reinigt die Luft von Benzol, Formaldehyd, Xylolen und Toluol.<sup>[45][46][47]</sup>

Siehe auch: Liste von luftreinigenden Pflanzen

## Historische Entwicklung

Im klassischen Altertum war der Efeu den Göttern des Weines geweiht. Sowohl der altägyptische Osiris als auch der griechische Dionysos und der römische Bacchus wurden mit Wein- und Efeulaub bekränzt dargestellt.

Die Griechen trugen bei festlichen Gelagen Efeukränze, weil die Blätter teils als bacchische Begeisterung weckend, teils als gehirnkühlend galten. Auch die Trinkbecher auf Festen zu Ehren des Gottes Bacchus wurden mit Efeu berankt.

Dionysosverehrer glaubten, reichliches Efeuvorkommen an einem Ort sei ein sicheres Zeichen für die Anwesenheit des Gottes. Dichter bekränzte man mit Efeu, weil der Efeu auch eine heilige Pflanze des Gottes Apoll und der Musen war. In der Antike ist er deshalb bereits in den Gärten angebaut worden, obwohl Plinius der Ältere in seinen Schriften behauptete, dass diese Pflanze Mauerwerk und Bäumen schadete und sich unter ihren Blättern Schlangen heimisch fühlten. Bereits in der Antike kannte man Sorten, deren Blätter weiß oder gelb panaschiert waren.

Für Deutschland lässt sich seine gärtnerische Verwendung erstmals für die Mitte des 16. Jahrhunderts belegen. Der schweizerische Arzt und Naturforscher Conrad Gessner, der ein Verzeichnis der Gartenpflanzen Deutschlands anlegte, zählte den Efeu 1561 zu den Gartenpflanzen. Gartenbücher, die gegen Ende des 17. Jahrhunderts veröffentlicht wurden, nannten auch erstmals seit der Antike wieder Sorten mit panaschierten Blättern. Die Gärten des Barock und der Renaissance boten für den wuchernden Efeu jedoch wenig Raum. Populärer wurde der Efeu als Gartenpflanze erst, als in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts die weiträumigen Landschaftsparks in Mode kamen. Mit der zunehmenden Popularität des Efeus nahm auch die Anzahl der Sorten zu. Eine 1872 in Großbritannien von Shirley Hibberd veröffentlichte Efeu-Monografie listete bereits mehr als 200 Sorten auf.

## Vegetative Vermehrung

Mit Stecklingen in feuchter Erde lässt sich der Gemeine Efeu leicht vermehren. Juvenilformen behalten ihre Wuchsform bei und können bei geeigneten Bedingungen Blühsprossen bilden. Eine Efeu-Pflanze, die durch vegetative Vermehrung aus einer Adultform hervorgegangen ist, behält ihren aufrechten Wuchstyp bei und kann niemals Kriechsprossen ausbilden (Topophysis).

## Sorten

Vom Efeu existieren heute etwa 400 Sorten mit einer großen Bandbreite an Blattformen und -farben. Sie werden üblicherweise vegetativ mit Stecklingen vermehrt. Manche Formen sind in weiten Teilen Europas winterhart, andere Formen nur in den wärmeren Lagen; einige werden als Zimmerpflanzen verwendet. Im Gartenbau wird Efeu als Kletterpflanze und auch als Bodendecker geschätzt. Als niedrige Sträucher eignen sich aus Kopfstecklingen der Altersformen vermehrte Pflanzen, die nicht mehr klettern oder in die Breite wachsen, sondern ihre Wirkung durch aufrechten bis kugeligen Wuchs und jährliche Blüte entfalten.

Auswahl von Ausleseformen:

- *Hedera helix* 'Atropurpurea': Diese Form hat violettfarbene Blätter und wird bis zu 8 Meter hoch.
- *Hedera helix* 'Buttercup': Diese Sorte zeichnet sich durch leuchtend gelbe Blätter aus, die nur gelegentlich noch grüne Flecken aufweisen. Sie wächst lediglich bis zu einer Höhe von 2 Metern.
- *Hedera helix* 'Dentata variegata': Dies ist eine Sorte vom riesenblättrigen *Hedera colchica*. Ihre Blätter besitzen einen gelben Rand. Die Sorte ist winterhart.
- *Hedera helix* 'Goldchild': Diese Form wird nur bis etwa 1 Meter hoch; ihre Blätter besitzen einen goldgelben Rand.
- *Hedera helix* 'Hibernica': Dies ist die bekannteste Sorte. Sie hat dunkelgrüne Blätter, wächst schnell, ist winterhart und eignet sich auch für vollen Schatten.



Sehr alter Efeu an der Ruine vom Tempelherrenhaus (Weimar)



'Green Ripple' als Bodendecker

- *Hedera helix* 'Ivalace': Diese ebenfalls nur bis zu 1 Meter hoch werdende Zuchtform hat dunkelgrüne, glänzende Blätter mit zu den Rändern hin stark aufgewölbten Lappen und mit deutlich helleren Blattadern.
- *Hedera helix* 'Marginata elegantissima': Die Blätter dieser Sorte haben einen weißen Blattrand. Sie wächst dicht und ist für den Halbschatten geeignet.

## Kulturelle Bedeutung

---

### Symbolik

Marianne Beuchert berichtet, dass die ersten Christen gläubige Verstorbene auf Efeu, die Nichtbekehrten auf Zypressen legten. Wer in Christo getauft sei, der sei unsterblich, die Ungetauften aber seien ohne Hoffnung auf Auferstehung, gleich den Zypressen, die einmal gefällt, nie mehr nachwachsen. Wenn heute Grabstätten häufig mit Efeu bepflanzt werden, so ist das eine meist unbewusste Nutzung des Symbols vom ewigen Leben. „Wie im Leben so im Tod“ steht als Inschrift auf manchem alten efeuumschlungenen Grabstein.

Da der Efeu nicht bestehen kann, ohne sich anzuschmiegen, ist er seit alters her auch Sinnbild für Freundschaft und Treue. Schon im Altertum war diese immergrüne Pflanze Sinnbild der Treue und des ewigen Lebens, im alten Griechenland erhielt ein Brautpaar einen Efeuzweig als Symbol immerwährender Treue.

Da Efeu den Göttern des Weines sowohl im alten Ägypten (Osiris) als auch in Griechenland (Dionysos) und in Rom (Bacchus) zugeordnet war, galt er auch als Symbol der Heiterkeit, der Geselligkeit und der Freundschaft.<sup>[48]</sup>

Acht Universitäten an der Ostküste der Vereinigten Staaten bilden die sogenannte Ivy League (wörtlich: „Efeu-Liga“), die einige der weltbesten Universitäten umfasst (u. a. Harvard und Yale). Der Name rührt möglicherweise daher, dass viele dieser Hochschulen schon lange bestehen und efeubewachsene alte Gebäude haben. Außerdem war es an einigen dieser Universitäten Sitte, dass im Rahmen von akademischen Zeremonien Efeu gepflanzt wurde.<sup>[49][50]</sup>

### Aberglauben und Brauchtum

In Westfalen brachten am dritten Fasten-Sonntag Mädchen den Nachbarn Efeukränze, die über dem Herd aufgehängt wurden, um so den Frühling ins Haus zu bringen.

Als Orakelpflanze soll Efeu am 24. Februar (Namenstag Matthias) verwendet worden sein. Nachts tanzten die Mädchen bei Fackelschein und warfen die Efeu- und Strohkränze ins Wasser. Hinter ihrem Rücken mussten sie versuchen, einen Kranz zu fassen. Der Efeukranz bedeutete Glück in der Liebe, es sollte noch in demselben Jahr Hochzeit sein. Der Strohkranz zeigte dagegen Unglück an. Ebenso wurde mit Efeublättern



Die Sorte 'Buttercup'



Efeu in der Ornamentik

in der Andreasnacht orakelt. Man warf zwei Efeublätter in eine Schale mit Wasser, so dass sie auf der Oberfläche schwammen. Waren die Blätter am nächsten Morgen zusammengetrieben, dann sollte es noch in diesem Jahr Hochzeit geben. Trieben sie getrennt voneinander, dann musste man noch länger warten.

Aus der Schweiz ist die Bauernregel überliefert, wonach aus dem Verhalten der Frucht des Efeus auf das Gedeihen der Weintrauben geschlossen werden kann: Entwickeln sich die „Träubchen“ der Pflanze gut, so gilt das auch für die Weintrauben des kommenden Jahres; fallen dagegen die „Beeren“ über den Winter ab, so deutet dies auf einen geringen Wein.<sup>[51]</sup>

## Kunst

Als Hinweis auf treue Verbundenheit und ewiges Leben ist die besonders häufige Darstellung von Efeublättern auf frühchristlichen Sarkophagen und Katakomben-Fresken zu verstehen. Der Efeu bedeutet, dass die Seele lebt, wenn auch der Körper tot ist.

## Geschichte

---

### Quellen

- **Antike – Spätantike:** Theophrast 4. Jh. v. Chr.<sup>[52]</sup> --- Dioskurides 1. Jh.<sup>[53]</sup> --- Plinius 1. Jh.<sup>[54]</sup> --- Galen 2. Jh.<sup>[55]</sup> --- Pseudo-Apuleius 4. Jh.<sup>[56]</sup>
- **Lateinisches Mittelalter:** Hildegard von Bingen 12. Jh.<sup>[57]</sup> --- Innsbrucker (Prüller) Kräuterbuch 12. Jh.<sup>[58]</sup> --- Konrad von Megenberg 14. Jh.<sup>[59]</sup> --- Michael Puff 15. Jh.<sup>[60]</sup> --- Herbarius Moguntinus 1484<sup>[61]</sup> --- Gart der Gesundheit 1485<sup>[62]</sup> --- Hortus sanitatis 1491<sup>[63]</sup> --- Hieronymus Brunschwig 1500<sup>[64]</sup>
- **Neuzeit:** Otto Brunfels 1532<sup>[65]</sup> --- Hieronymus Bock 1539<sup>[66]</sup> --- Leonhart Fuchs 1543<sup>[67]</sup> --- Mattioli / Handsch / Camerarius 1586<sup>[68]</sup> --- Pierre Pomet 1694<sup>[69]</sup> --- Nicolas Lémeray 1699/1721<sup>[70]</sup> --- Onomatologia medica completa 1755<sup>[71]</sup> --- Hecker 1814/15<sup>[72]</sup> --- v. Hasselt / Henkel 1862<sup>[73]</sup> --- August Husemann / Theodor Husemann 1871<sup>[74]</sup>

### Historische Abbildungen



Wiener Dioskurides  
6. Jahrhundert



Pseudo-Apuleius  
Kassel 9. Jh.



Herbarius  
Moguntinus 1484



Gart der Gesundheit  
1485



Hortus sanitatis  
1491



Otto Brunfels 1532



Leonhart Fuchs  
1543



Hieronymus Bock  
1546



Mattioli / Handsch /  
Camerarius 1586

## Literatur

- Daniel J. Metcalfe: *Hedera helix* L. (= *Biological Flora of the British Isles*. No. 240), In: *Journal of Ecology*. Volume 93, Issue 3, 2005, S. 632–648. doi:10.1111/j.1365-2745.2005.01021.x (<https://doi.org/10.1111/j.1365-2745.2005.01021.x>) (Volltext-online) (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2745.2005.01021.x/full>)
- Hartmut Dierschke: *Zur Lebensweise, Ausbreitung und aktuellen Verbreitung von „Hedera helix“, einer ungewöhnlichen Pflanze unserer Flora und Vegetation*. In: *Hoppea*. Band 66, 2005, ISSN 0340-4196, S. 187–206.
- Ingo Hetzel, Armin Jagel: *Hedera helix – Gewöhnlicher Efeu (Araliaceae). Arzneipflanze des Jahres 2010*. In: *Jahrbuch des Bochumer Botanischen Vereins*. Band 2, 2011, S. 206–214, Online PDF ([http://www.botanik-bochum.de/jahrbuch/Pflanzenportraet\\_Hedera\\_helix.pdf](http://www.botanik-bochum.de/jahrbuch/Pflanzenportraet_Hedera_helix.pdf)) 2,2 MB, abgerufen am 28. Januar 2014.

- Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*. Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, Kreisgruppe Region Hannover 2010, Online PDF ([http://region-hannover.bund.net/uploads/media/Efeu\\_und\\_Baeume.pdf](http://region-hannover.bund.net/uploads/media/Efeu_und_Baeume.pdf)) 1,8 MB, abgerufen am 28. Januar 2014.

## Weblinks

---

 **Commons: Gemeiner Efeu (*Hedera helix*)** ([https://commons.wikimedia.org/wiki/Hedera\\_helix?use\\_lang=de](https://commons.wikimedia.org/wiki/Hedera_helix?use_lang=de)) – Album mit Bildern, Videos und Audiodateien

 **Wiktionary: Efeu** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

- *Gemeiner Efeu*. (<http://www.floraweb.de/pflanzenarten/artenhome.xsql?suchnr=2760&>) In: *FloraWeb.de*.
- *Verbreitungskarte für Deutschland*. (<http://floraweb.de/webkarten/karte.html?taxnr=2760>) In: *Floraweb*.
- *Hedera helix* L. (<https://www.infoflora.ch/de/flora/1480-.html>) In: *Info Flora*, dem *nationalen Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora*.
- *Die Verbreitung auf der Nordhalbkugel* (<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/aralia/heder/hedehelv.jpg>) nach Eric Hultén
- *Heilpflanzenlexikon – Hedera helix* (mit biochemischen Wirkstoffangaben) ([http://www.awl.ch/heilpflanzen/hedera\\_helix/efeu.htm](http://www.awl.ch/heilpflanzen/hedera_helix/efeu.htm))
- *Gemeiner Efeu bei giftpflanzen.com* ([http://www.giftpflanzen.com/hedera\\_helix.html](http://www.giftpflanzen.com/hedera_helix.html))
- *Gewöhnlicher Efeu – Arzneipflanze des Jahres 2010* (<http://www.uni-muenster.de/Chemie.pb/garten/HPuAPdJ.html>)
- *Sunblocker aus der Natur. In den feinen Haftwurzeln des Efeus liegt möglicherweise der Schlüssel zu verbesserten Sonnenschutzmitteln*. (<https://www.wissenschaft.de/technik-digitale/s/sunblocker-aus-der-natur/>) Auf: *wissenschaft.de* vom 21. Juli 2010, eingesehen am 8. September 2019
- *Deutsche Efeugesellschaft e. V., Beschreibungen vieler Hundert Sorten, Artikel zu Sammlungen* (<http://efeu-ev.org/>)
- *Steckbrief bei baumkunde.de*. ([http://www.baumkunde.de/Hedera\\_helix/](http://www.baumkunde.de/Hedera_helix/))

## Einzelnachweise

---

1. Georg August Pritzel, Carl Jessen: *Die deutschen Volksnamen der Pflanzen. Neuer Beitrag zum deutschen Sprachschatze*. Philipp Cohen, Hannover 1882; Neudruck in 2 Bänden, Amsterdam 1967, S. 177.
2. Robert Emmerich: *Efeu ist Arzneipflanze des Jahres 2010*. (<http://idw-online.de/pages/de/news344881>) Pressemitteilung der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, 19. November 2009.
3. Zur Nutzung als Viehfutter vgl. K.-E. Behre: *Efeu*. In: *Reallexikon der Germanischen Altertumskunde*. Hrsg. von Heinrich Beck u. a. Band 6: *Donar-Pórr – Einbaum*. Walter de Gruyter, Berlin / New York 1986, ISBN 3-11-010468-7, S. 455; *Schweizerisches Idiotikon*, Band I: A–F. Huber, Frauenfeld 1881–1885, Spalte 1816, Artikel *Abheu<sup>w</sup>* (Digitalisat (<https://www.idiotikon.ch/Register/faksimile.php?band=2&spalte=1816&lemma=Abheu>)).
4. Albert L. Loyd, Rosemarie Lühr, Otto Springer: *Etymologisches Wörterbuch des Althochdeutschen*. Band II: *bî – ezzo*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen/Zürich 1998, ISBN 3-525-20768-9, Sp. 927 f. (*ebah*) und 939 f. (*ebihewi*), sodann *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*, 18. Aufl., bearb. von Walther Mitzka, Walter de Gruyter, Berlin 1960, S. 152 sowie 25. Aufl., bearb. von Elmar Seebold, Walter de Gruyter, Berlin/Boston 2011, ISBN 978-3-11-022364-4, S. 227 f.; *Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*, 2. Aufl.,

- durchgesehen und ergänzt von Wolfgang Pfeifer, Akademie, Berlin 1993, ISBN 3-05-000626-9, S. 260.
5. Melissa A. Waggy, 2010: *Hedera helix*. (<http://www.fs.fed.us/database/feis/plants/vine/hedhel/all.html>) In: *Fire Effects Information System online* vom US-Department of Agriculture, Forest Service, Rocky Mountain Research Station, Fire Sciences Laboratory. (<http://www.fs.fed.us/database/feis/>)
  6. Daniel J. Metcalfe: *Hedera helix* L. In: *Journal of Ecology*. Volume 93, Issue 3, 2005, S. 632–648.
  7. *Wurzelkletterer* bei der Uni Ulm. (<http://www.uni-ulm.de/einrichtungen/garten/gartenueberblick/reiland/ pergola/wurzelkletterer.html>)
  8. Datenblatt bei *BiolFlor – Datenbank biologisch-ökologischer Merkmale der Flora von Deutschland*. ([https://web.archive.org/web/20140409002156/http://www2.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID\\_Taxonomie=1432](https://web.archive.org/web/20140409002156/http://www2.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID_Taxonomie=1432)) (Memento des Originals ([https://giftbot.toolforge.org/deref.fcgi?url=http%3A%2F%2Fwww2.ufz.de%2Fbiolflor%2Ftaxonomie%2Ftaxonomie.jsp%3FID\\_Taxonomie%3D1432](https://giftbot.toolforge.org/deref.fcgi?url=http%3A%2F%2Fwww2.ufz.de%2Fbiolflor%2Ftaxonomie%2Ftaxonomie.jsp%3FID_Taxonomie%3D1432)) vom 9. April 2014 im *Internet Archive*)  **Info:** Der Archivlink wurde automatisch eingesetzt und noch nicht geprüft. Bitte prüfe Original- und Archivlink gemäß [Anleitung](#) und entferne dann diesen Hinweis.
  9. *Gemeiner Efeu*. (<http://www.floraweb.de/pflanzenarten/taxoquery.xsql?taxname=Gemeiner+Efeu>) In: *FloraWeb.de*.
  10. Rafaël Govaerts (Hrsg.): *Hedera - World Checklist of Selected Plant Families* des Royal Botanic Gardens, Kew. (<http://wcsp.science.kew.org/reportbuilder.do>) Zuletzt eingesehen am 29. April 2018.
  11. Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete*. Unter Mitarbeit von Angelika Schwabe und Theo Müller. 8., stark überarbeitete und ergänzte Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 2001, ISBN 3-8001-3131-5, S. 692.
  12. Erhard Dörr, Wolfgang Lippert: *Flora des Allgäus und seiner Umgebung*. Band 2, IHW, Eching 2004, ISBN 3-930167-61-1, S. 260.
  13. *Oregon bans sale of English ivy, butterfly bushes*. ([http://www.oregonlive.com/business/index.ssf/2010/02/oregon\\_bans\\_sale\\_of\\_english\\_iv.html](http://www.oregonlive.com/business/index.ssf/2010/02/oregon_bans_sale_of_english_iv.html)) 10. Februar 2012, abgerufen am 9. Dezember 2012 (englisch).
  14. *Community Invasive Species Management at Stanley Park*. (<http://stanleyparkecology.ca/get-involved/volunteer/volunteer-opportunities/>) 13. Mai 2013, abgerufen am 13. Mai 2013 (englisch).
  15. *English Ivy*. (<http://www.dpi.vic.gov.au/agriculture/pests-diseases-and-weeds/weeds/other-declared-weeds/english-ivy>) *Department of Primary Industries* des Bundesstaats Victoria, 3. Juni 2011, abgerufen am 9. Dezember 2012 (englisch).
  16. Clayson Howell: *Consolidated list of environmental weeds in New Zealand (= Department of Conservation research & development series. 292)*. Department of Conservation, Science & Technical Pub., Wellington 2008, ISBN 978-0-478-14413-0, (PDF-Datei (<https://web.archive.org/web/20090530024209/http://www.doc.govt.nz/upload/documents/science-and-technical/drds292.pdf>) (Memento des Originals (<https://giftbot.toolforge.org/deref.fcgi?url=http%3A%2F%2Fwww.doc.govt.nz%2Fupload%2Fdocuments%2Fscience-and-technical%2Fdrds292.pdf>) vom 30. Mai 2009 im *Internet Archive*)  **Info:** Der Archivlink wurde automatisch eingesetzt und noch nicht geprüft. Bitte prüfe Original- und Archivlink gemäß [Anleitung](#) und entferne dann diesen Hinweis.; 284 kB).
  17. Erstveröffentlichung eingescannt bei *biodiversitylibrary.org*. (<http://biodiversitylibrary.org/page/358221>)
  18. *Hedera helix* (<http://www.tropicos.org/Name/2200015>) bei Tropicos.org. Missouri Botanical Garden, St. Louis, abgerufen am 31. Januar 2014.
  19. *Hedera helix* (<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxonomydetail.aspx?300252>) im *Germplasm Resources Information Network* (GRIN), [USDA](#), [ARS](#), National Genetic Resources Program. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Abgerufen am 31. Januar 2014.

20. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 3.
21. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*. S. 2–3, BUND 20. Mai 2010: [Volltext-PDF. \(http://region-hannover.bund.net/uploads/media/Efeu\\_und\\_Baeume.pdf\)](http://region-hannover.bund.net/uploads/media/Efeu_und_Baeume.pdf)
22. Ingo Hetzel, Armin Jagel: *Hedera helix – Gewöhnlicher Efeu (Araliaceae). Arzneipflanze des Jahres 2010*, S. 208–209.
23. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 3–4.
24. Ingo Hetzel, Armin Jagel: *Hedera helix – Gewöhnlicher Efeu (Araliaceae). Arzneipflanze des Jahres 2010*, S. 209.
25. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 4–5.
26. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 5–6.
27. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 6–7.
28. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 7.
29. Georg Wilhelm: *Efeu an Bäumen – ein Problem? Was wir über die Wirkungen einer außergewöhnliche Pflanze wissen*, S. 7–8.
30. *Giftpflanzen in Deutschland*. Universität Münster, Pharmazeutische Biologie (PDF-Datei ([http://web.archive.org/web/20070823193225/http://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/pharmazeutische\\_biologie/studi-seminare/giftpflanzenvortrag\\_ver230506.pdf](http://web.archive.org/web/20070823193225/http://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/pharmazeutische_biologie/studi-seminare/giftpflanzenvortrag_ver230506.pdf)) (Memento vom 23. August 2007 im *Internet Archive*); 4,1 MB).
31. Eintrag zu *Efeu*. (<https://roempp.thieme.de/lexicon/RD-05-00179>) In: *Römpp Online*. Georg Thieme Verlag, abgerufen am 18. Februar 2013.
32. Fachinformation Prospan® Hustensaft. Stand November 2016. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Niederdorfelden. Zulassungsnummer: 6385862.00.00 URL: [https://www.engelhard.de/fileadmin/pdfs/Summaries/Prospan\\_Hustensaft.pdf](https://www.engelhard.de/fileadmin/pdfs/Summaries/Prospan_Hustensaft.pdf)
33. wdr.de vom 25. Februar 2010: *Efeu*. In: *frauen-heilkraeuter.de* 6. Oktober 2013. (<http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-lexikon/efeu-geburt.php>)
34. Robert Jütte: *Lust ohne Last: Geschichte der Empfängnisverhütung (= Beck'sche Reihe. 1511)*. Beck, München 2003, ISBN 3-406-49430-7, S. 61, [eingeschränkte Vorschau \(https://books.google.de/books?id=EB2s2INSFaAC&pg=PA61#v=onepage\)](https://books.google.de/books?id=EB2s2INSFaAC&pg=PA61#v=onepage) in der Google-Buchsuche.
35. Otto Brunfels: *Contrafayt Kreuterbuch*. 1532.
36. Werner Dressendörfer: *Spätmittelalterliche Arzneitaxen des Münchner Stadtarztes Sigmund Gotzkircher aus dem Grazer Codex 311. Ein Beitrag zur Frühgeschichte des süddeutschen Apothekenwesens*. Königshausen und Neumann, Würzburg 1978 (= *Würzburger medizinhistorische Forschungen*. Band 15), S. 228.
37. Hans Zotter: *Antike Medizin. Die medizinische Sammelhandschrift Cod. Vindobonensis 93 in lateinischer und deutscher Sprache*. Akademische Druck- u. Verlagsanstalt, Graz 1980 (= *Interpretationes ad codices*. Band 2); 2., verbesserte Auflage ebenda 1986, ISBN 3-201-01310-2, S. 169–171.
38. *Efeu als biologisches Waschmittel und Spülmittel verwenden*. (<https://www.smarticular.net/efeu-als-biologisches-waschmittel-und-spuelmittel-verwenden/>) 8. Oktober 2014, abgerufen am 23. März 2019 (deutsch).
39. K.-E. Behre: *Efeu*. In: *Reallexikon der Germanischen Altertumskunde*. Hrsg. von Heinrich Beck u. a. Band 6: *Donar-Pórr – Einbaum*. Walter de Gruyter, Berlin / New York 1986, S. 455.
40. Ilja Ratschinski: *Infoblatt Garten. Kletterpflanzen*, Verband Wohneigentum Rheinland e. V., Düsseldorf o. J. (ca. 2006), S. 7.

41. ohne Verfasser: *Information zur Begrünung von Fassaden* (Informationsblatt), Landeshauptstadt Dresden, Umweltamt, Dresden 2006, Online PDF (<https://www.dresden.de/media/pdf/umwelt/fassadengruen.pdf>) 194 kB, abgerufen am 19. Juni 2020.
42. Markus van Berlo: *Kirchliche Gebäude im grünen Gewand – Fassadengrün*, Natur- und Umweltschutz-Akademie NRW, Recklinghausen 2002, Online PDF ([http://www.nua.nrw.de/fileadmin/user\\_upload/NUA/Themen/Ausserschulische\\_Bildung/Handeln\\_fuer\\_die\\_Schoepfung/Nr\\_16\\_Kirchliche\\_Gebaeude\\_im\\_gruenen\\_Gewand\\_-\\_Fassadengruen.pdf](http://www.nua.nrw.de/fileadmin/user_upload/NUA/Themen/Ausserschulische_Bildung/Handeln_fuer_die_Schoepfung/Nr_16_Kirchliche_Gebaeude_im_gruenen_Gewand_-_Fassadengruen.pdf)) 1,2 MB, abgerufen am 28. Januar 2014.
43. Ingo Hetzel, Armin Jagel: *Hedera helix – Gewöhnlicher Efeu (Araliaceae). Arzneipflanze des Jahres 2010*, S. 212.
44. Iris Scholl, Margot Zahner, Robert Kull: *Fassadenbegrünung. Bauen mit Natur*, Beauftragter für Umweltschutz der Stadt Winterthur und Stadtgärtnerei Winterthur, o. J. (ca. 2004), Online PDF ([http://ugs.winterthur.ch/fileadmin/user\\_upload/UGS/Dateien/Fassadenbegruenung.pdf](http://ugs.winterthur.ch/fileadmin/user_upload/UGS/Dateien/Fassadenbegruenung.pdf)) 304 kB, abgerufen am 28. Januar 2014.
45. Pottorff, L. Plants "Clean" Air Inside Our Homes. (<http://www.colostate.edu/Depts/CoopExt/4DMG/Plants/clean.htm>) Colorado State University & Denver County Extension Master Gardener. 2010.
46. Wolverton, B. C. (1996) *How to Grow Fresh Air*. New York: Penguin Books.
47. Wolverton, B. C. and J. D. Wolverton. (1993). Plants and soil microorganisms: removal of formaldehyde, xylene, and ammonia from the indoor environment. (<http://www.wolvertonenvironmental.com/MsAcad-93.pdf>) *Journal of the Mississippi Academy of Sciences* 38(2), 11-15.
48. *Blatt-Extrakte gegen Keuchhusten – Der Efeu ist „Arzneipflanze des Jahres 2010“* (<http://www.nabu.de/tiereundpflanzen/naturdesjahres/2010/11749.html>)
49. *The Harvard Crimson*. (<http://www.thecrimson.com/article/1893/6/3/class-day-old-and-new-it-is/?print=1>) 3. Juni 1893, abgerufen am 9. Dezember 2012 (englisch).
50. *Ivy Day and Ivy Stones, a Penn Tradition*. (<https://web.archive.org/web/20120715230153/http://www.upenn.edu/spotlights/ivy-day-and-ivy-stones-penn-tradition>) (Nicht mehr online verfügbar.) University of Pennsylvania, archiviert vom Original (<https://giftbot.toolforge.org/default.fcgi?url=http%3A%2F%2Fwww.upenn.edu%2Fspotlights%2Fivy-day-and-ivy-stones-penn-tradition>) am 15. Juli 2012; abgerufen am 9. Dezember 2012 (englisch).  **Info:** Der Archivlink wurde automatisch eingesetzt und noch nicht geprüft. Bitte prüfe Original- und Archivlink gemäß [Anleitung](#) und entferne dann diesen Hinweis.
51. *Schweizerisches Idiotikon*, Band I, Spalte 1816, Artikel *Abheu*<sup>w</sup> (Digitalisat (<https://www.idiotikon.ch/Register/faksimile.php?band=2&spalte=1816&lemma=Abheuw>)).
52. Theophrastos von Eresos: *Naturgeschichte der Gewächse*. 4. Jh. v. Chr. Ausgabe. Kurt Sprengel. Friedrich Hammerich, Altona 1822, Band I, S. (Buch , Kapitel ) Übersetzung [ (Digitalisat)], Band I, S. 125–128, Buch III, Kapitel 18, Abschnitt 6–10 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10238430\\_00139.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10238430_00139.html)); Band II, S. 123–124 Erläuterungen (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10238431\\_00131.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10238431_00131.html))
53. Pedanios Dioskurides. 1. Jh.: *De Medicinali Materia libri quinque*. Übersetzung. Julius Berendes. *Des Pedanios Dioskurides Arzneimittellehre in 5 Büchern*. Enke, Stuttgart 1902, S. 254 (Buch II, Kapitel 210): *Kissos* (Digitalisat) (<https://archive.org/stream/despedaniosdios00pedagoog#page/n266/mode/1up>)
54. Plinius der Ältere, 1. Jh.: *Naturalis historia* Buch XVI, Kapitel lxii (§ 144–152): *Hedera* (Digitalisat) ([https://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny\\_the\\_Elder/16\\*.html#lxii](https://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny_the_Elder/16*.html#lxii)); Übersetzung Külb 1855 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246059\\_00245.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246059_00245.html)) --- Buch XXIV, Kapitel xlvi (§ 75–80): *Hedera* (Digitalisat) ([https://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny\\_the\\_Elder/24\\*.html#xlvi](https://penelope.uchicago.edu/Thayer/L/Roman/Texts/Pliny_the_Elder/24*.html#xlvi)); Übersetzung Külb 1855 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246060\\_00325.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10246060_00325.html))

55. Galen, 2. Jh. *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, Buch VII, Kapitel X/29 (nach der Ausgabe Kühn 1826, Band XII, S. 29) (Digitalisat) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=45674x12&p=32>)
56. *Pseudo-Apuleius*. Erstdruck: Rom 1481, Kapitel 101: *Hedera nigra* (Digitalisat) (<https://bildsuche.digitale-sammlungen.de/index.html?c=viewer&bandnummer=bsb00064270&pimage=183&=100&nav=&l=de>)
57. Charles Victor Daremberg und Friedrich Anton Reuß (1810–1868). *S. Hildegardis Abbatissae Subtilitatum Diversarum Naturarum Creaturarum Libri Novem. Physica*, Buch I, Kapitel 140: *Ebich*. Migne, Paris 1855. Sp. 1186 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10801026\\_00597.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10801026_00597.html)) – Übersetzung: Marie-Louise Portmann, Stuttgart 1991: *Vom Efeu. Der Efeu ist mehr kalt als warm, und er ist für den Menschen unnütz zu essen, wie Unkraut. Aber ein Mensch, der Gelbsucht hat, der dünste Efeu in einer Schüssel mit Hirschtalg oder altem Fett, und er lege das warm auf seinen Magen, und die Gelbsucht geht in jenes Kraut über, das heißt uszflecht, dass sogar die Haut jenes Menschen äußerlich gelblich erscheinen wird; und wenn er diese Kräuter auf seinen Magen gelegt hat, wie vorhin gesagt wurde, dann zerstoße alsbald Brunnenkresse in kaltem Wasser und seihe das durch ein Tuch, und gib es ihm so kalt zu trinken, und die Gelbsucht wird ausgetrieben und geheilt werden.*
58. *Innsbrucker (Prüller) Kräuterbuch*, 12. Jh.: . Friedrich Wilhelm (Hrsg.): *Denkmäler deutscher Prosa des 11. und 12. Jahrhunderts*. München 1914/16. Abteilung A: Text, S. 44/45; Abteilung B: Kommentar, S. 111. Text: *Ebom ift göt wr den tropfen ob er das loch trinket*. Übersetzung: *Efeu ist gut gegen den Schlaganfall wenn man den Saft trinkt*.
59. Konrad von Megenberg, 14. Jh.: *Buch der Natur*. Ausgabe. Franz Pfeiffer. Aue, Stuttgart 1861, S. 321 (IVa/15): *Epaum* (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10076915\\_00395.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb10076915_00395.html))
60. Michael Puff: *Büchlein von den ausgebrannten Wässern*. 15. Jh. Druck Augsburg (Johannes Bämmler) 1478 (Digitalisat) ([https://digital.staatsbibliothek-berlin.de/werkansicht/?PPN=PPN798827114&PHYSID=PHYS\\_0024](https://digital.staatsbibliothek-berlin.de/werkansicht/?PPN=PPN798827114&PHYSID=PHYS_0024)) --- Cpg 558, Nordbayern, um 1470 – 1485, Blatt 26r: (Digitalisat) (<https://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/cpg558/0055/image>) *Epich wasser ist gut den die den stain haben den treibt es auß vnd raÿnnigz dÿ dermer vnd die blasen vnd ist den frauen nit gutt wen es vertreibt dÿe gepurt gern vnd verfurt den samen vnd thut schaden den frauen :- --- Cpg 545 Nürnberg (?) 1474, Blatt 116v: (Digitalisat) (<https://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/cpg545/0236/image>) *Eppich wasser fur den stein Item eppich wasser ist den mannen gut fur den stein vnd reinigt die derm vnd die plossen vnd es ist den frawen schad wan es schadt yn vnnd verfuret den samenn**
61. *Herbarius Moguntinus*, Mainz 1484, Teil I, Kapitel 60: *Edera arborea* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0002/bsb00027407/images/index.html?id=00027407&groesser=&fip=qrssdaseayasdasfsdrxdsydxdsydqrseayasdasyzts&no=18&seite=131>)
62. *Gart der Gesundheit*. Mainz 1485, Kapitel 163: *Edera arborea. Yfen oder ebich* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0003/bsb00032739/images/index.html?id=00032739&groesser=&fip=xsyztsxdsydewqsdasfsdrqrsxdsydeayaewq&no=4&seite=287>)
63. *Hortus sanitatis* 1491, Mainz 1491, Teil I, Kapitel 162: *Edera arborea* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0002/bsb00027846/images/index.html?id=00027846&groesser=&fip=xsyztsxdsydewqsdasfsdrqrsyztsqrs&no=18&seite=158>)
64. Hieronymus Brunschwig: *Kleines Destillierbuch*, Straßburg 1500, Blatt 45v: *Ebbey* (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0003/bsb00031146/images/index.html?id=00031146&groesser=&fip=yztsewqxdsydeayaxseayaxdsydeneayawewq&no=9&seite=130>)
65. Otto Brunfels: *Contrafayt Kreüterbüch*. Johann Schott, Straßburg 1532, S. 152 (Digitalisat) (<https://daten.digitale-sammlungen.de/0005/bsb00054201/images/index.html?id=00054201&groesser=&fip=yztsewqxdsydeayaxseayaxdsydeneayawewq&no=5&seite=192>)
66. Hieronymus Bock: *New Kreütter Büch*. Wendel Rihel, Straßburg 1539, Teil II, Kapitel 86 (Digitalisat) ([https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11069345\\_00503.html](https://reader.digitale-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11069345_00503.html))

67. Leonhart Fuchs: *New Kreütterbuch ...* Michael Isingrin, Basel 1543, Kapitel 160 (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0001/bsb00017437/images/index.html?id=00017437&groesser=&fip=qrssdaseayasdasfsdrxdsydxdsydqrsxdsydsdas&no=5&seite=425>)
68. Pietro Andrea Mattioli: *Commentarii, in libros sex Pedacii Dioscoridis Anazarbei, de medica materia*. Übersetzung durch Georg Handsch, bearbeitet durch Joachim Camerarius den Jüngeren, Johan Feyerabend, Franckfurt am Mayn 1586, Blatt 204r– 205v: *Ephew* (Digitalisat) (<https://daten.digital-e-sammlungen.de/0009/bsb00091089/images/index.html?id=00091089&groesser=&fip=qrssdaseayasdasfsdrxdsydwewqyzts&no=3&seite=427>)
69. Pierre Pomet : *Histoire générale des drogues, traitant des plantes, des animaux, & des minéraux ; ouvrage enrichy de plus de quatre cent figures en taille-douce tirées d'après nature ; avec un discours qui explique leurs differens noms, les pays d'où elles viennent, la maniere de connoître les veritables d'avec les falsifiées, & leurs proprietéz, où l'on découvre l'erreur des anciens & des modernes...par le sieur Pierre Pomet...* Jean-Baptiste Loyson & Augustin Pillon Paris 1694, S. 264: *Gomme Ederae* (Digitalisat) ([https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=pharma\\_000056&p=333](https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=pharma_000056&p=333))
70. Nicolas Lémery : *Dictionnaire universel des drogues simples.*, Paris 1699, S. 343–344: *Hedera* (Digitalisat) (<https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=20798&p=363>); Übersetzung. *Vollständiges Materialien-Lexicon. Zu erst in Frantzösischer Sprache entworffen, nunmehr aber nach der dritten, um ein grosses vermehreten Edition [...] ins Hochteutsche übersetzt / Von Christoph Friedrich Richtern, [...]*. Leipzig: Johann Friedrich Braun, 1721, Sp. 518: *Hedera* (Digitalisat) (<http://www.zeno.org/Lemery-1721/K/lemery-1721-001-0518>)
71. Albrecht von Haller (Herausgeber): *Onomatologia medica completa oder Medicinisches Lexicon das alle Benennungen und Kunstwörter welche der Arzneywissenschaft und Apoteckerkunst eigen sind deutlich und vollständig erkläret [...]*. Gaumische Handlung, Ulm/ Frankfurt am Main/ Leipzig 1755, Sp. 749: *Hedera arborea* (Digitalisat) ([https://archive.org/details/bub\\_gb\\_iCQHAAAcAAJ/page/n430/mode/1up](https://archive.org/details/bub_gb_iCQHAAAcAAJ/page/n430/mode/1up))
72. August Friedrich Hecker's *practische Arzneimittellehre. Revidiert und mit neuesten Entdeckungen bereichert von einem practischen Arzte*. Camesius, Wien, Band II 1815, 164: *Gummi resina Hederae. Epheuschleimharz* (Digitalisat) ([https://archive.org/stream/b29329838\\_0004#page/164/mode/1up](https://archive.org/stream/b29329838_0004#page/164/mode/1up))
73. Alexander Willem Michiel van Hasselt. J. B. Henkel (Übersetzer): *Handbuch der Giftlehre für Chemiker, Ärzte, Apotheker und Gerichtspersonen*. Vieweg, Braunschweig 1862, Teil I *Allgemeine Giftlehre und die Gifte des Pflanzenreichs*, S. 483 (Digitalisat) (<https://archive.org/details/handbuchdergift00henkgoog/page/n503/mode/1up>)
74. August Husemann / Theodor Husemann: *Die Pflanzenstoffe in chemischer, physiologischer, pharmakologischer und toxikologischer Hinsicht. Für Aerzte, Apotheker, Chemiker und Pharmakologen*. Springer, Berlin 1871, S. 255: *Hederin* (Digitalisat) ([https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860\\_00271.html](https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860_00271.html)); S. 810: *Hederinsäure, Hederagerbsäure* (Digitalisat) ([https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860\\_00826.html](https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860_00826.html)); S. 1127: *Epheuharz* (Digitalisat) ([https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860\\_01143.html](https://reader.digital-e-sammlungen.de/de/fs1/object/display/bsb11010860_01143.html))



Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Er dient *nicht* der Selbstdiagnose und ersetzt *nicht* eine Diagnose durch einen Arzt. Bitte hierzu den [Hinweis zu Gesundheitsthemen](#) beachten!

---

Abgerufen von „[https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Gemeiner\\_Efeu&oldid=201357656](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Gemeiner_Efeu&oldid=201357656)“

---

Diese Seite wurde zuletzt am 27. Juni 2020 um 18:54 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die

Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den [Nutzungsbedingungen](#) und der [Datenschutzrichtlinie](#) einverstanden.  
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.