

## Gundermann - *Glechoma hederacea*

**Entstehung des Namens:** Gundermann, auch Gundelrebe

Althochdeutsch bedeutet Gund = Eiter und da die Pflanze früher gegen Eiterungen eingesetzt wurde, stammt der Name vermutlich daher.

„hederacea“ lat. = „efeuartig“ bezieht sich auf die Blattform „glechon“ gr. = Poleiminze nach dem Duft der Pflanze „Steinumwickler“ -

Gundermann hilft oft bei Nieren- und Blasenleiden und löst die Harnsäure.



**Pflanzenbeschreibung:** Ausdauerndes und würzig riechendes Kraut, auch im Winter belaubter Hauptspross, dessen untere Knoten bewurzelt sind. Die 20 - 40 cm langen Sprosse steigen vorne auf. Die Blätter sind auf der Unterseite oft rotviolett, am Blattgrund nierenförmig bis breit herzförmig und gekerbt. Sie erscheinen vor der Blüte und sind gegenständig. Nach der Blütezeit treibt die Pflanze viele oberirdische bis 1 cm lange behaarte Ausläufer. Zwei bis sechs gestielte Lippenblüten wachsen aus den Blattachseln, sie sind 1 bis 2 cm lang. Die Oberlippe der Blüte ist zweilappig, die Unterlippe dreilappig und der Mittellappen groß. Die Früchte sind kleine Nüsschen, die aus vier einsamigen Teilfrüchten bestehen. Wenn man die Blättchen zerreibt verströmt die Pflanze einen ungewöhnlich würzigen und minzeartigen Duft.

**Verbreitung:** In Europa, von Skandinavien bis ans Mittelmeer, in gemäßigten Zonen Asiens und in Amerika.

**Vorkommen:** Brachäcker, unter Nadelbäumen und Sträuchern, wächst in Hecken, auf Wiesen und in Laubwäldern. In verwilderten Ecken der Gärten, gerne an Steinen um die die Pflanze ihre Wurzeln schlingen kann. Bildet auf feuchten Böden große Ausläufer.

**Sammelgut:** Für die Küche die jungen Blättchen vor der Blüte, die Blüten für Salate, als Heilmittel die frischen oder getrockneten oberirdischen Teile zur Blütezeit.

**Blütezeit:** April – Juni

**Verwechslung :** Blätter im Frühjahr und Herbst mit Knoblauchsrauke (aber der Geruch ist ganz anders).

**Inhaltsstoffe:** 0,03% bis 0,06% ätherisches Öl, 3-7% Gerbstoffe, die Bitterstoffe Glechomenin und Marrubin, Saponine, Cholin, Rosmarinsäure, Harze, Kohlenhydrate, Kalium, Flavonoide, Vitamin C.

## **Wirkung und Anwendung in der Volksheilkunde**

schleimlösend  
regt Nieren und Blase an  
erleichtert das Abhusten  
entzündungshemmend  
wundheilend  
stoffwechselfördernd  
bei Durchfall und Magenkatarrh  
appetitsteigernd  
bei Hautkrankheiten

Die Pflanze hat einen guten Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel, sie ist harntreibend und behebt Störungen bei zuwenig Magensäure, bei Verschleimung von Leber, Nieren, Lunge und Brust wird eine Tagesdosis von zwei kleinen Tassen empfohlen, am besten mit Honig gesüßt. Diese Anwendungen sind in ihrer Wirksamkeit nicht belegt.

**Homöopathie:** Glechoma-Urtinktur oder niedrige Potenzen bei Bronchialerkrankungen und Schnupfen

**Thermische Wirkung:** (TCM = Traditionelle chinesische Medizin)  
Warm, zugeordnete Organe: Blase, Dickdarm, Lunge.  
Vertreibt Feuchtigkeit im unteren Erwärmer (= Meridian) und in der Lunge, aktiviert Lunge und Dickdarm.

**Zugeordneter Edelstein:** Amethyst

### **Volksglaube und Mythologie**

Die Gundelrebe ist eine alte germanische Zauberpflanze. Man hoffte, Hexen zu erkennen wenn man in der Walpurgisnacht einen Gundermannkranz um den Kopf legte.

Man schätzte den Gundermann und hat ihn genauso wenig wie Holunder aus dem Garten verbannt. Er galt als guter Geist, der Haus und Hof vor Blitz und Sturm schützte. In vielen Regionen der Schweiz und Tirol wurde er als Tinktur bei Zahnweh und Mundfäule angewendet. In Ziegenmilch gekocht wurde er bei starker Bronchitis dem Kranken gegeben.

In der ersten Mainacht mischten die Bauern den Kühen Gundermann mit Salz ins Futter, damit sie viel Milch gaben. Das Milchgeschirr wurde mit der Pflanze ausgewischt. Auch den Bruthennen wurde er klein geschnitten unters Futter gemischt, damit die jungen Küken kräftig wurden. Lange bevor Hopfen angebaut wurde, hat man die Bitterstoffe des Gundermanns zum Bierbrauen genutzt. Manche Schotten pflegen heute noch ein besonderes Bier daraus zu brauen.

Auch in den Schnupftabak hat man ihn gegeben. Der Maler George Catlin (1796 – 1872), er malte viele Indianerbilder, trank täglich Gundermann Tee. Er glaubte fest daran, dass dieser das giftige Blei seiner Malerfarben aus dem Körper schleusen würde.

Wenn Gundermann also im Frühjahr wieder in Ihrem Garten treibt, lassen sie ihn seine langen Triebe ziehen und freuen sie sich an den kleinen blauen Blüten. Er hat uns so viele Geschichten zu erzählen und alle Zeiten überdauert.

## **Alte Rezepte**

**Tee:** 2 TL mit heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Dieser Tee hilft gut bei Husten, die Blätter wirken schleimlösend. Auch bei wundem Zahnfleisch mit dem abgekühlten Tee den Mund spülen (Region St. Gallen).

Stärkend nach langer Erkrankung.

**Tinktur:** bei Entzündungen, auch im Mundraum

1 bis 2 Handvoll Gundelrebenkraut fein schneiden (oder getrocknetes nehmen) und in ein Schraubdeckelglas geben, mit 45% Korn aufgießen. 3 Wochen stehen lassen, dann absieben. Bei Bedarf 3 x 30 Tropfen.

**Wundöl:** Frische Gundelrebenblätter sammeln und die Blätter trocken mit dem Mörser zermahlen und in ein Glas geben, etwas Olivenöl darüber geben und festdrücken. An einen sonnigen Ort stellen. Nach einigen Tagen bildet sich eine helle Flüssigkeit, diese absieben und in ein dunkles Glas geben. Für schlecht heilende, eitrige Wunden, bei Bedarf mehrmals tgl. damit betupfen (Region Tirol).

**Badezusatz:** Ausschläge, Ekzeme, Ischias und Gicht – 5 Handvoll Blätter in 5 L Wasser kochen, absieben und ins Badewasser geben. Für Teilbäder reicht die Hälfte.

**Gesichtswasser:** Bei unreiner Haut 1 Handvoll Kräuter mit ½ L Wasser überbrühen, abkühlen lassen und dann mit einer Kompresse auf die Haut auflegen.

**Gegen Ohrgeräusche:** Schon Hildegard v. Bingen empfahl dieses Rezept: Gundermann - Tee innerlich

Eine Handvoll Kraut heiß aufkochen und absieben, dann in ein Tuch einlegen und auf das schmerzende Ohr aufliegen (wie der bekannte Zwiebelwickel).

**Nasentropfen gegen Heuschnupfen:** 50 ml Wasser mit ¼ TL Meersalz aufkochen, ½ TL Gundermann und 1 TL Salbei hinzugeben, 10 Minuten ziehen lassen und absieben, in ein Fläschlein mit Pipette füllen und in die Nase einträufeln.

**Verwendung in der Küche:** Die zarten jungen Blätter können in Salate und Quarkgerichte gegeben werden. Auch als Zugabe für Kräuterbutter, Gemüsegerichte, Suppen und Salaten sind sie geeignet. Ein Würzkräut - nur in kleinen Mengen einsetzen.

### **Aktuelle Rezeptempfehlung**

#### **Gundermann-Quark**

In 200 g Sahne zwei kleingeschnittene Bananen, ein Apfel sowie eine Handvoll Gundermannblätter pürieren. Mit 500 g Magerquark und dem Saft einer Zitrone vermischen und nach Belieben süßen.

Mit Gundermann-Blüten und -Blättchen garnieren.

#### **Quellenangaben:**

Siegfried Hirsch, Die Kräuter aus meinem Garten, Freya Verlag 2005

Wolf-Dieter Storl, Heilkräuter und Zauberpflanzen, 2007 Knauer Verlag

**Text:** Barbara Wallochny

**Fotos:** Wilma Wolf + Maria Weiser