# Pflanze des Monats April

# **Gundermann/Gundelrebe** - *Glechoma hederacea,*

Lamiaceae - Lippenblütler



Gundermann-Blätter Foto: Privat

Der Gundermann ist eher eine unauffällige Pflanze mit spannender Vergangenheit. Er wächst häufig entlang von Mauern, Hecken, Zäunen und bevorzugt feuchten Wiesen sowie lichte Laub- und Auwälder. Die Gundelrebe gedeiht in fast ganz Europa und kommt bis 1600 m Höhe vor. Die unscheinbare Pflanze wird ca. 5-25 cm hoch und ist ausdauernd; ihre Stängel sind niederliegend und bis 60 cm lang, wurzelnd, behaart, 4-kantig und Ausläufer bildend. Beginnt sie zu blühen, dann wachsen ihre Triebe aufrecht und unverzweigt. Die Blätter sind gestielt, gegenständig, nierenförmig bis rundlich herzförmig und gekerbt; Die zierlichen Blüten haben eine blauviolette bis purpurviolette Färbung, sind zart gefleckt (März - Mai), und sitzen zu 2-4 in den Achseln der Laubblätter, oft einseitswendig. Der Kelch einer einzelnen Blüte ist 5 zähnig, die Krone 2-4 mal so lang wie der Kelch, mit tief ausgerandeter Oberlippe und 3 lappiger Unterlippe. Die Blüte besitzt 4 Staubblätter.

#### Name

Gundelrebe, Blauhuder, Donnerrebe, Erdefeu, Erdkränzel, Gundam, Huder, Zieckelkräutchen, Soldatenpetersilie, Heckenkieker Die Bezeichnung "Gund" stammt vermutlich aus dem althochdeutschen und bedeutet "Eiter, Beule" sie gibt damit einen Hinweis, wofür die Pflanze früher verwendet wurde. Pflanzen die nahe am Boden wachsen wurden im Althochdeutschen als "gundareba" bezeichnet, was ebenfalls als Namensursprung angesehen werden kann. Die botanische Bezeichnung "Glechoma" stammt vom griechischen "glechon" = Polei-Minze (Mentha pulegium) ab und wurde von Linné auf den Gundermann übertragen. Der Begriff "hederacea" bedeutet efeuartig, efeublättrig,

#### Geschichte

Der Gundermann wächst, ebenso wie Brennnessel und Holunder, gerne in der Nähe von menschlichen Behausungen. Unseren Vorfahren galt er als heilig, da sie glaubten, dass die guten Hof- und Hausgeister in ihm leben würden. Als Zeichen der Verbundenheit mit diesen guten Geistern, wandt man sich früher an besonderen Festtagen ein Kränzlein aus Gundermann ins Haar. Man glaubte er würde hellsichtig machen. Trug man ihn z.B. zur Walpurgisnacht (30.April), dann konnte man sämtliche Hexen im Dorf erkennen. Der Gundermann ist auch ein Bestandteil der "Gründonnerstagssuppe" bzw. "Neunkräutersuppe". Für unsere germanischen Vorfahren war sie eine Kultspeise, ähnlich dem Abendmahl in unserer Zeit. Die Germanen glaubten, wer von dieser Suppe esse, der würde teilhaben an den lebensspendenden, heiligen Kräften der Natur und in Harmonie mit den Göttern treten. Die Suppe enthielt bestimmte Kraftpflanzen und mit diesen guten und heiligen Kräften wollten sie sich verbinden. Den Gründonnerstag feierten die Germanen draußen in der Natur und schmückten sich dazu mit Gundermannkränzen. Diese symbolisierten ihre Verbundenheit mit den Göttern und den Kräften der Natur. So glaubten sie, dass die Natur an diesem Tag, ihnen Lebenskraft und Gesundheit nach dem langen Winter spenden würde.



Gundermann-Blüten Foto: Privat

#### Verwechslung

Gundermann kann mit Ehrenpreis verwechselt werden, dies ist jedoch kein Problem, da der Ehrenpreis ungiftig ist.

#### Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Vitamin C, Harz, Kohlenhydrate, Kalium

#### Heilwirkung

Gundermann ist ein altes Heilmittel und wird innerlich und auch äußerlich angewendet. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, und besitzt eine anregende und regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel.

### Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Für den Menschen sind keine Nebenwirkungen bekannt, für Pferde und Kühe ist Gundermann giftig. Gegenanzeigen sind nicht bekannt.

#### **Anwendung**

#### innerlich:

Gundermann hilft bei langwierigen Krankheiten, bei Zuständen des Siechens, Eiterns, bei langwierigen Stoffwechselkrankheiten. Er wird als Kräftigungsmittel angewandt vor allem bei Kindern. Bei eitriger Bronchialerkrankung, oder eitrigem Harn, Blasen und Nierenkrankheiten, bei chronischem Schnupfen und Husten und Verschleimung der Lungen. Als Badezusatz findet er Anwendung zur Wundheilung, bei Neuralgien, Ischias und Gicht.anregend auf Blase und Nieren. Eine bekannte Anwendungsart ist die Ausleitung bei Vergiftungen v.a. Bleivergiftungen. In homöopathischer Form findet Gundermann bei Hämorrhoiden und Durchfall Anwendung. Gundermann als Bachblüten soll alte unverstandene Gefühle in Ordnung bringen, alte Verhaltensmuster erkennen und transformieren, vor allem die Verborgenen. Er bringt Kraft und Fülle, fördert die Weiterentwicklung, besonders die feineren Eigenschaften des eigenen Wesens abzustimmen und auszudrücken. Er festigt die eigene Basis, bringt Vertrauen in sich selbst, egal wo man gerade steht.

#### äußerlich:

Zur Schmerzlinderung bei rheumatischen Erkrankungen (100g Droge für ein Vollbad). Zur Behandlung von eitrigen Wunden, Narben, Geschwüren und Verletzungen kann Gundermannöl aufgetragen werden.

#### **Tagesdosis**

1-2 Tl. (3-4g) mit 250ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten bedeckt ziehen lassen, abgießen. Bei Bedarf 1 Tasse oder als Kur 2x täglich 1 Tasse trinken.

## Verwendung

Als Tee, Tinktur, Ölauszug, Bachblüten, homöopathisches Arzneimittel, Räucherwerk und als Küchengewürz, Salat- und Suppenbeigabe.



# Heilsames Rezept:

Wunderblättchenöl: (nach Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde S.178/179)
Frische Gundermannblätter im Juni/Juli sammeln, von Schmutz säubern, aber nicht waschen. Ein Schraubglas zu einem Drittel mit den fest zusammengepressten Blättern füllen und an die Sonne stellen. Nach einigen Tagen hat sich am Boden des Glases eine helle Flüssigkeit angesammelt. Diese vorsichtig abseihen und in einer dunklen Glasflasche an einem kühlen Ort aufbewahren. Bei Bedarf die Wunden mehrmals täglich damit bestreichen.

## Sonstiges: Hildegard von Bingen:

Bei seelischen und körperlichen Erschöpfungszuständen empfiehlt Hildegard die heilende Wirkung von Gundelrebe. Hierfür fügt man einem Bad etwas Wasser hinzu, in welchem Gundelrebe erwärmt wurde.

"Die Gundelrebe ist mehr warm als kalt. Sie ist trocken und hat gewisse Kräfte der Farbstoffe, weil ihr Grün nützlich ist, sodass ein Mensch, der matt ist und dem die Vernunft entschwindet, mit erwärmtem Wasser baden und die Gundelrebe in Mus oder in Suppen kochen soll."

# Nasentropfen gegen Heuschnupfen

250 ml Wasser 1/4 Teel. Meersalz 1/2 Teel. Gundermann 1 Teel. Salbei

Wasser mit Salz kochen, Salbei und Gundermann hinzugeben, 10 Minuten ziehen lassen, absieben, mit einer Pipette in die Nase träufeln. Gundermannranke mit Blüten Foto: Privat

#### Räucherwerk

Würzig, erdiges Aroma, wirkt verbindend. Versöhnung und Gemeinschaft können die schöpferischen Aufgaben am besten erfüllen. Gundermann fördert Licht und Wärme und bringt lebensspendende Energien. Alles was nicht mehr im Prozess des lebendigen Wandels steht, wird ohne Gewalt aus dem erstarrten Zustand gelöst.

#### Quellen

- Aichele/ Schwegler; Der Kosmos Pflanzenführer; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH&Co 1987 ISBN: 3-86047-394-8
- arsEdition GmbH,365 Tage mit Hildegard von Bingen, 2010 München ISBN 978-3-7607-3693-8
- Bühring, Ursel; Alles über Heilpflanzen; Ulmer Verlag 2007 ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Bühring, Ursel; Aus Freya's Zaubergarten 1 Edition Achillea1992
- Bühring, Ursel; Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzen:Sonntag Verlag Stuttgart 2009 ISBN: 978-3-8304-9163-7
- Couplan, Francois; Wildpflanzen in der Küche; AT Verlag 1997 ISBN: 3-85502-571-1
- Das Beste; Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen; Verlag Das Beste aus Readers Digest AG 1980 ISBN: 3-7166-0026-1
- Fischer-Rizzi, Susanne; Medizin der Erde; Heyne Verlag 11/99 ISBN: 3-453-16245-5
- Kinkele, Thomas; Heimische Räucherpflanzen, Räucherduft und Ritual im Jahreslauf; Windpferd Verlag 1. Auflage 2010 Oberstdorf ISBN:978-3-89385-615-2
- Künzle, Johann; Das große Kräuter-Heilbuch; Verlag Otto Walter AG Olten 1995; ISBN: 3-530-49205-1
- Landlust Mai/Juni 2009; Landwirtschaftsverlag GmbH, 48084 Münster Hiltrup ISSN: 1863-8074
- Maby, Richard; Das große Buch der Kräuter; BLV Verlag 1993; Bestellnummer: 065169
- Recht/Wetterwald; Ernte am Wegrand; Ulmer Verlag 1985/1997 ISBN: 3-8001-6867-7
- Richberg, Inga-Maria; Altes Gärtnerwissen wieder entdeckt; BLV Verlag 1996 ISBN: 3-405-15040-x
- Scherf, Gertrud Dr.: Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter; BLV Verlag 2007 ISBN: 978-2-8354-0260-7
- Storl, Wolf-Dieter; Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor; AT Verlag 2000 ISBN: 978-3-85502-693-7
- Storl, Wolf-Dieter; Der Kosmos im Garten; AT Verlag 2001 ISBN: 978-3-85502-735-4
- Thun, Maria; Erfahrungen für den Garten; Kosmos Verlag 1994 ISBN: 3-440-06738-6
- Wikipedia