

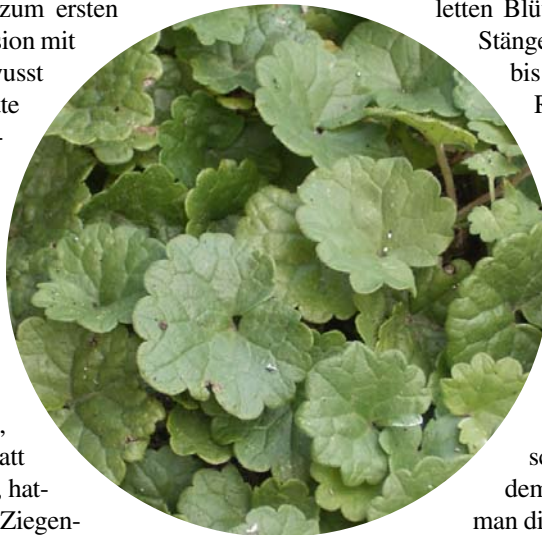
Wildkräuter & Wildpflanzen

Der Gundermann

(*Glechoma hederacea*)

Den Gundermann habe ich zum ersten Mal auf einer Kräuterekkursion mit Wolf-Dieter Storl wirklich bewusst wahrgenommen. Natürlich hatte ich dies kleine Kraut schon vielfach in meinem Garten gesehen und auch gewähren lassen, aber das war's dann auch schon. Erst auf dieser besagten Kräuterwanderung nahm ich wahr, dass ich ja von dieser Pflanze umgeben war.

Wir sollten Jeder ein Blättlein in den Mund stecken und spüren, wie es schmeckte. Als ich das Blatt zwischen den Zähnen zermalmte, hatte ich den Eindruck, ich hätte in Ziegenkäse gebissen. Es schmeckt beim Reinbeissen wie pelzig und minzig mit einem Anflug von Ziegenkäse – manche Menschen sagen auch dazu: „Es böckelt“. Dieser Geschmack ist der Grund, dass es in manchen Gegenden Zickelkräutlein heißt.



letten Blüten wachsen an den aufrechten Stängeln in den Blattachseln. Die herzbis nierenförmigen Blätter sind am Rand eingekerbt. Wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, fühlen diese sich schmierig an. Beim Zerreiben wird ätherisches Öl frei, das einen Geruch von Ziegenkäse verbreitet. Dieses ätherische Öl hat heilende Wirkung auf Hautverletzungen, es kann Narben weich machen und ist hilfreich gegen eiternde Wunden und Geschwüre. Man kann auch ein Öl aus dem Gundermann herstellen, indem man die Blätter ein wenig quetscht, in ein Glas einfüllt und mit gutem Rapsöl übergiesst.

Das Öl wird dann einige Wochen an einen sonnigen Platz gestellt und täglich etwas geschüttelt. Dieses Wundöl kann man vorsichtig auf eitrige Wunden, oberflächliche Verletzungen und Verbrennungen auftupfen.

Die Gundelrebe, wie sie auch genannt wird, ist eine wärmende Pflanze. Durch ihre Lichtkräfte beendet sie die dunkle Jahreszeit und die Wärme löst die Winterstarre. Sie lässt neue Lebensenergie durch die Adern fließen. In ihr ist eine Kraft aus der Ewigkeit enthalten. So klein und unscheinbar das Pflänzlein ist, so viel Kraft strahlt es auch aus. Es trotzt dem Winter, so dass man auch, sobald der Schnee weg ist, die Blättchen ernten kann. Die Pflanze ist sehr ausdauernd und kann innerhalb eines Sommers den Boden im Kräuterbeet bedecken. Sie sorgt dafür, dass der Boden nicht austrocknet und sie bereichert so noch zusätzlich den Speiseplan. Mit ihren vierkantigen Stängeln bildet sie Ausläufer von einer Länge bis zu 60cm. An den Verzweigungen der Triebe bilden sich flache Wurzeln, die für die vegetative Fortpflanzung verantwortlich sind. Die aufrechten Blütentriebe sind bis zu 30cm hoch. Der Gundermann gehört zu den Lippenblütlern. Die kleinen vio-



Ihre schleimlösenden Eigenschaften helfen bei Husten und Erkältungen als Tee oder aber auch als Wickel auf der Brust. Der Tee kann als Mundwasser bei Zahnfleischentzündungen angewandt werden. Insgesamt hat der Tee eine entschlackende Wirkung, die gegen chronische Erkältung und Heuschnupfen als Kur angewandt werden kann. Auch die Ausschwemmung von Giftstoffen fördert der Tee. So tranken in früheren Zeiten Maler und Büchsenmacher den Tee, um das Blei aus dem Organismus auszuschwemmen.

Bei Ohrgeräuschen ist der Saft aus den Blättern ins Ohr geträufelt, hilfreich und gegen Ohrenschmerzen empfahl Hildegard von Bingen einen warmen Wickel aufs Ohr zu legen. Auch als Badezusatz ist das Kraut geeignet. Es hilft gegen Ischias, Gicht und Hautausschläge.

Der Gundermann enthält viel Vitamin C und wurde früher gegen Skorbut eingesetzt. Ausserdem findet man noch Bitterstoffe,

Saponine und Gerbstoffe in den Pflanzenteilen. In der Gründonnerstagsuppe oder „Grünen Neune“ ist die Gundelrebe eine unverzichtbare Zutat. Auch im Salat oder kleingehackt in Quarkspeisen sind die Blättchen ein Leckerbissen.

Die Bitterstoffe sind wirksam gegen Leber- und Gallenbeschwerden, die Gerbstoffe helfen bei Nieren- und Blasenleiden. Insgesamt hat die Pflanze eine positive Wirkung auf die Aktivität vieler Körperorgane.

Bevor der Hopfen fürs Bier verwendet wurde, war der Gundermann eine der vielen Zutaten im Bier, wovon die Bezeichnungen Gartenhopfen oder auch Erdhopfen Zeugnis abliefern.

Er wurde auch unter den Schnupftabak gemischt und half so gegen Lethargie und Melancholie.

Trotz all der positiven Heilwirkung der Pflanze ist für Pferdebesitzer Vorsicht geboten: *Gundermann ist für Pferde giftig.* Die Wirkung kann sich auch ein paar Tage nach dem Genuss einstellen, in Form

von Schweissausbrüchen, Pupillenerweiterung, Zittern und einer erhöhten Atemfrequenz. Selbst beim Trocknen der Pflanze wird der Giftstoff erst nach Wochen abgebaut. Die Pflanze soll auch Giftwirkung für Nagetiere und Vögel zeigen.

Der deutsche Name Gundermann leitet sich vom Althochdeutschen Gund ab, was Eiter bedeutet. Auch beim Namen Gundelrebe ist das Wort Gund enthalten. So kommt bereits im Namen die heilende Wirkung bei eitrigen Wunden und Ekzemen zum Ausdruck. Die Bezeichnung Rebe kommt wohl von der Fähigkeit zu ranken wie eine Weinrebe.

Die Pflanze kann sehr gut mit der Taubnessel verwechselt werden. Ein Unterscheidungsmerkmal ist, dass bei der Taubnessel die Blätter nach oben hin kleiner werden, während die Blätter des Gundermannes, je weiter oben sie am Stängel wachsen, umso grösser werden.

Die alten Germanen kochten die Blätter des Gundermannes in Milch. Heute weiß man, dass sich die ätherischen Öle in der heißen Milch oder auch in heißem Fett besonders

gut lösen und so ihre Wirkkraft sehr gut entfalten können. Außer der Heilkraft sagten die Altvorderen der Pflanze auch noch magische Kräfte nach. So sollte ein Bündel am Haus aufgehängt, vor Blitzschlag schützen. Den Kühen gab man das Kraut ins Futter, um sie gegen Infektionskrankheiten und vor angehextem Zauber zu schützen. Mit der Pflanze wurde so mancher Milchzauber angewandt. Auch, wenn die Milch nicht in Ordnung war, wurde das Melkgeschirr mit Gundelreben ausgerieben und dem Tee der Gundelrebe ausgewaschen. Unter den Blättchen des Krautes wohnen Heinzelmännchen und Geistwesen,

die mit dem Haus oder dem Hof verbunden sind. Sie passen auf die Menschen auf, die dort leben. Der Gundermann galt von jeher als hellsichtig machend. Zu Walpurgis wurde die Pflanze in Kränze geflochten. Wer einen solchen Kranz auf dem Kopf trug, konnte Hexen erkennen. So beschreibt eine sächsische Sage.

Eine Magd hatte gehört, dass eine Frau eine Hexe sei. Um

die Wahrheit zu erfahren, wand sie sich am Sonntag nach Walpurgis einen Kranz aus Gundelreben und setzte sich den Kranz ins Haar. So gewappnet ging sie zur Kirche. Wie groß war ihr Erstaunen, als sie sah, dass viele ihrer Nachbarinnen auf Ofengabeln und Besen aus der Kirche geritten kamen. Sogar ihre eigene Herrin war darunter. Sobald aber die Hexen den Gundermannkranz auf ihrem Kopf sahen, fielen sie über das Mädchen her und schlugen es derart, dass es am folgenden Tag starb.

Für die Astrologen:

- Gundermann ist der **Venus** zugeordnet, wegen den runden harmonisch geformten Blätter
- und dem **Merkur** wegen der violetten Blüten.

Das Wesen der Gundelrebe ist Gelassenheit und lebenserweckende Wärme

Die Signatur der Blätter sind die Nieren.

Marie-Luise Stettler

