

**Gundermann, Gundelrebe**  
*Glechoma hederacea*



**Gundelrebe klimmt munter über alle Spalten und Ritzen**

**Als altes Heilerkraut durfte Gundermann bei vielen Frühlingszeremonien und Ritualen nicht fehlen.**

**Frauen trugen es als Kranz im Haar und Männer gürteten ihre Lenden mit dem grünen Kraftgurt.**

**Es half, Altes loszulassen und sich mit neuer, vitaler Lebensenergie zu durchströmen.**

**In der alten germanischen Heilkunde zählte Gundermann zu den wichtigsten Heilpflanzen.**

Er spielte eine große Rolle beim „Milchzauber“. Er sollte die Kühe vor dem Behexen schützen. Die erste Milch nach dem Austrieb musste durch einen Gundermannkranz gemolken werden (daher auch „Kranzkraut“ oder „Erdkränzel“).

Als guter „Pflanzengeist“ in der ersten Mainacht abgepflückt und mit Salz und Hafer vermischt wurde er dem Vieh gegen Hexen und angezauberte Krankheiten gegeben.

Mit einem Gundermannkranz auf dem Kopf sollte man die Hexen erkennen können.

**Hildegard von Bingen** (12. Jh.) weist auf die Heilwirkung bei Brust-, Lungen- und Hautleiden hin, ebenso bei Magenverstimmung, Galle-, Leber- und Nierenproblemen.

Als Ranke auf Rücken und Schenkel gelegt, erleichtere Gundermann die Geburt.

**Matthiolus** (italienischer Arzt und Botaniker 1501- 1577) empfiehlt ihn den Schwindsüchtigen und denen, „die Eyter auf der Brust haben“.

Der Arzt **Tabernaemontanus** (16. Jh.): „Gundelrebensaft ins Ohr geträufelt, bringt das verlorene Gehör zurück und ist auch gut wider das Zahnweh.“

## **Volksmedizin und Volksglaube**

Gundermann wurde gerne bei Magenleiden, Durchfall, Blasenleiden, Leberbeschwerden, Husten und Atemnot und als Gurgelwasser bei Halsschmerzen und Heiserkeit angewendet.

Als Umschlag sollte er alte, schlecht heilende Wunden und Geschwüre zum Abheilen bringen.

Der frische Saft der Pflanze in Ziegenmilch gesotten wurde als Mittel bei Lungen-TBC verwendet.

Bergleute und auch schon die alten Maler tranken Gundelrebentee in dem Wissen, dass er Schwermetalle, besonders Blei, aus dem Leib ausleiten kann.

Früher braute man aus Gundermann ein herbes, obergäriges Bier.

**Pfarrer Künzle** beschreibt ihn als sehr wirksam bei Lungenleiden (Tee von Gundelrebe, Engelwurz und Salbei), bei Blutspeien, verdorbenem Magen, Husten, Asthma, Ausschlag (als Tee von Gundelrebe, Ehrenpreis und Hanfnessel).

Bei Würmern empfiehlt er reinen Gundelrebentee, bei Nervenkopfweg das Hinaufschnupfen von Tee durch die Nase, bei Ohrenleiden Tee von Gundelrebe, Salbei und Schafgarbe zu Ohrenspülungen, bei Fußgicht ein Gundelreben-Fußbad.

## **Inhaltsstoffe**

Ätherische Öle

Vitamin C

Cholin

Bitterstoffe

Gerbstoffe

organische Säuren

Schleimstoffe

Saponine

Harze

Wachse

Zucker

Mineralstoffe (besonders viel Kalium)

## **Eigenschaften**

stoffwechsellanregend

gift- und eiterausleitend

entzündungshemmend

wundheilend

nervenstärkend

nierenstärkend

**Das Wort „Gund“ stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „Eiter“.**

Wir haben es also mit einem zu tun, der den Eiter austreiben kann (Eiterzähne, Zahnfisteln, Furunkel, Abszesse usw.).

Bei chronischem Husten schleimlösend und -verflüssigend bei zähem Schleim, stärkt Bronchien und Lungen,

heilt Entzündungen im Mund- und Rachenraum,

unterstützt Magen-, Leber und Galle,

wirkt bei Durchfällen und Appetitlosigkeit,

hilft bei allen Blasen- und Nierenthematiken, beruhigt sogar Reizblase

**Vorzugsweise sollte die frische Pflanze genutzt werden.**

**Bei schonender Trocknung kann die Pflanze – im Frühjahr samt Blätter, Blüten und Stengel gesammelt – ihre vitale Kraft behalten.**

## **Verwendbare Pflanzenteile**

### **Blätter**

**Nur in kleineren Mengen einsetzen, da das Aroma sehr kräftig ist!**

**frisch** in Salaten (z. B. Linsen- und Kichererbsensalat) und in Pestos, fein gehackt zu Ziegenkäse, im Grünen Smoothie, in Wildkräuterquark, -butter, Eierspeisen usw., als Tee,

in Suppen (ist Bestandteil der „Gründonnerstags- oder Neun-Kräuter-Suppe“), Eintöpfen,

**getrocknet** zum Würzen, als Tee

**frisches, blühendes Kraut** als Tinktur angesetzt

**Blüten** als essbare Dekoration zu Salaten, Aufstrichen, als Aroma für Gemüse und Speiseöl

### **Gundelrebenkraut als Bad bei Gicht oder Ischias**

Fünf Handvoll Gundelrebe in ca. fünf Liter Wasser zugedeckt etwa zehn Minuten kochen, abseihen und ins Badewasser gießen, max. 20 Minuten bei Körpertemperatur baden.

**Klein, aber oho, wenn wir die lange Liste seiner Wirksamkeiten ansehen!**

**So ist der Gundermann hervorragend geeignet zur Frühjahrs-Reinigungskur und zur Stoffwechsellanregung.**