



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Gundermann – kleine Pflanze mit großer Wirkung

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Gundermann (*Glechoma hederacea*), die „efeuartige Minze“ gehört zur Familie der Lippenblütler. Der Name vom althochdeutschen „Gund“ abgeleitet, bedeutet „Eiter“ oder „Geschwür“. Ein Hinweis auf seine traditionelle Verwendung bei Haut- und Wundbeschwerden. Er wird auch als Gundelrebe, Zaungucker, Katzenkraut oder Soldatenpetersilie bezeichnet und erlebt heute eine Renaissance als aromatisches Wildkraut, Heilmittel und symbolische Schutzpflanze.

Inhaltsstoffe und mögliche Wirkung

Kalium, Vitamine A und C, ätherische Öle (hemmen Bakterien- und Pilzwachstum), Gerbstoffe (zusammenziehend, entzündungshemmend), Bitterstoffe und Glechomin (appetit- und verdauungsanregend), Saponine (schleimlösend), Flavonoide (antiviral, antiallergisch, krebshemmend), Triterpenoide (cholesterin- und blutzuckersenkend), Anthocyane, Lektine, Aminosäuren wie Prolin und Tyrosin sowie antioxidative Pflanzenstoffe.

Vorkommen und Erkennungsmerkmale

Die niedrig wachsende Pflanze breitet sich über kriechende Triebe großflächig aus, bleibt ganzjährig grün und bevorzugt **halbschattige, eher feuchte Standorte**: in Gärten, lichten Wäldern, an Hecken, auf Wiesen, Weiden und Brachflächen.

Die gestielten Blätter sind gekerbt, herzbis nierenförmig und duften würzig-herb. Während der Blütezeit richtet sich die Pflanze teilweise auf. Von April bis Mai erscheinen kleine blauviolette Lippenblüten in den Blattachseln. Sie schmecken milder als die Blätter und werden gern von Hummeln besucht.

Verwendung und Sammelzeit

Die jungen Blätter und Triebspitzen werden am besten von **März bis Juni** gesammelt. Sie schmecken würzig, leicht minzeartig und etwas herb. In kleinen Mengen eignen sie sich roh zur Erfrischung des Atems oder als Gewürz für Salate, Suppen, Kartoffelgerichte, Kräuterbutter, Wildkräuterquark, Tee, Kräutерlimonade, Likör, Wein, Schnaps oder Würzöl. Gundermann war früher eine beliebte Bierwürze, die mit dem Reinheitsgebot von 1516 durch Hopfen ersetzt wurde.

In der Frühjahrsküche passt Gundermann besonders gut in die Gründonnerstagsuppe. Auch Gundermann-Eiscreme oder mit Schokolade überzogene Blättchen sind eine leckere Verführung. Ältere Blätter sind bitterer, können scharf nachschmecken und im Hals kratzen. Die Blüten sind milder und eignen sich als hübsche essbare Dekoration für Salate, Desserts und Getränke. Als Tee schmeckt Gundermann überraschend dezent, da die kräftig-herben Aromen durch heißes Wasser milder werden.

Wichtige Hinweise

Gundermann nicht in großen Mengen verzehren, da die enthaltenen Bitterstoffe in Überdosis den Magen reizen können.

Schwangere sollten ihn meiden. Für Pferde gilt er als giftig und sollte von den vorgesehenen Weiden unbedingt entfernt und nicht verfüttert werden.

Vor einer Selbstbehandlung bei bestehenden Erkrankungen, offenen oder entzündeten Wunden, Einnahme von Medikamenten bitte medizinischen Rat einholen!

Anwendung in der „Volksmedizin“

Verwendet werden Blätter, Triebe und – wenn vorhanden – Blüten. Im Mittelalter wurde Gundermann häufig in Milch oder Wein aufgekocht. Hildegard von Bingen erwähnte ihn traditionell bei Kopfschmerzen und zur Stimmungsaufhellung.

Als Kranz geflochten galt Gundermann früher als Schutzpflanze und wurde an Türen oder in Ställen aufgehängt.

Gundermanntee: 2 EL Kraut mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 6 Min. zugedeckt ziehen lassen. Traditionell trinkt man bis zu zwei Tassen täglich. Der Tee wird volksmedizinisch bei Husten, Infekten der oberen Atemwege, Frühjahrsmüdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Nervosität und innerer Unruhe verwendet. Als Gurgelmittel kam er bei wundem Hals, Zahnfleischreizungen und Zahnschmerzen zum Einsatz. Früher tranken Büchsenmacher, Maler und Bleigläser den Tee, um einer Bleivergiftung vorzubeugen. Äußerlich wurde Gundermann für Umschläge bei schlecht heilenden Wunden genutzt. Für ein traditionelles Bad werden 3 Handvoll Kraut in 3 l Wasser aufgekocht und dem Badewasser zugegeben. Ein Vollbad über 15 Min. gilt volksmedizinisch als hautberuhigend und regenerationsfördernd.

Gundermann-Dressing: 2 EL Akazien- oder Waldhonig, 20 ml heller Balsamico-essig, 20 ml Heublumenschnaps, 30 ml Olivenöl, 50 ml warmer Gundermanntee, 30 ml Saft einer Bio-Zitrone. Es passt zu Frühlingssalaten und milden Kartoffelgerichten.

Rezepte unter: 1) Martina Tolnai: *Gundermann – Wohltuendes aus der Natur*. Tosa-Verlag. 2) <https://www.chefkoch.de/rs/s0/gunderman/Rezepte.html>

Symbolische Bedeutung

Gundermann steht für **Schutz** (schirmt ab, was schützenswert ist), **Ausdauer** (wächst dort, wo andere aufgeben), **Klarheit** (schärft den „klaren Blick“), **Verbundenheit** (verbindet als Bodendecker, was nebeneinander wächst), **Verwurzelung** (im Hier und Jetzt zu bleiben).

Diese kleinen, bodennahen Blätter zu suchen, zu berühren, ihren leicht würzigen Duft wahrzunehmen, beruhigt und erdet.

Diese Erdung steckt auch in Schmuckstücken aus seinen Blättern (Anhänger, Ringe und Ohrstecker). Sie stehen für Schutz, Beständigkeit und ruhige Stärke.

Fazit

Gundermann ist ein aromatisches, vielseitiges Wildkraut mit langer volksmedizinischer Tradition. Wer ihn bewusst und sparsam nutzt, entdeckt eine Pflanze, die für Würze, Erdung und ruhige Kraft steht.

*Eine stille Erinnerung:
Ich bin geerdet. Ich stehe.*