

Wildkräuterhandbuch

des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

Gundermann

Lateinischer Name: Glechoma hederacea

weitere Namen: Donnerrebe, Blauhuder, Erdkränzl, ...



BOTANISCHE MERKMALE:

- **Wuchs(-höhe):** Wächst kriechend und rankend am Boden, kann bis zu einem Meter lang werden. Meist findet man jedoch kleinere Pflänzchen bis 20cm.
- **Wurzel:** ausuferndes, robustes Wurzelwerk
- **Blatt:** maximal 4cm groß, herzförmig, stehen sich gegenständig gegenüber
- **Blüte:** Lippenblütler, drei bis vier blau-violette Blüten in den Blattachseln
- **Blütezeit:** März bis Juni, oft auch länger
- **Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Wurzeln
- **Erntezeit:** ganzjährig
- **Standort:** halbschattige bis schattige Lagen mit guter Wasserversorgung. Gundermann wächst auf feuchten Wiesen und in lichten Wäldern.

BESONDERS ZU BEACHTEN:

Gundermann ist für einige Tiere (z.B. Pferde) giftig!

Die Pflanze hat einen typischen Geruch, weshalb eigentlich keine Verwechslungsgefahr besteht. Optisch ähnlich sind der kriechende Günsel, der Ehrenpreis und die rote Taubnessel, jedoch sind alle diese Pflanzen ungiftig.

HEILWIRKUNGEN UND INHALTSSTOFFE:

Der Gundermann wird als Heilmittel bei langwierigen, eitrigen Erkrankungen geschätzt. Vor allem eitrige Wunden, Bronchitis, Ekzeme, Schnupfen oder Harnwegserkrankungen können aufgrund der vielen gesunden Inhaltsstoffe des Gundermanns verbessert werden.

Die Blätter und Blüten sind besonders reich an ätherischen Ölen, Flavonglykosiden und Bitterstoffen.

KONKRETE ANWENDUNGEN UND REZEPTE/ PRAKTISCHE TIPPS:

Gundermann eignet sich sowohl als (Gewürz-) Kraut in herzhaften Rezepten, als auch als besondere Note in Süßspeisen. Er lässt sich sehr gut in Quark oder Teig einarbeiten.

Äußerlich ist vor allem folgendes Öl sehr wirksam:

Wunderblättchenöl: Hilft bei schlecht heilenden Wunden

Zwei große Hände frischen Gundermann in ein Glas geben und wie Sauerkraut einstampfen. Dann einige Tage gut verschlossen an einen warmen Ort stellen. Es bildet sich eine Flüssigkeit, die abgeseiht und mehrmals täglich auf die Wunde getupft wird. Das Öl hält sich nur wenige Tage