

Bestimmung, Standort und Verwendung von Gundermann

Früher kurierte man alles, was mit Eiter und Schleim zu tun hatte und noch vieles mehr, mit Gundermann. Neben seiner medizinischen Wirkung sprach man dem Kraut auch eine Schutzwirkung gegen böse Geister zu. Wie wir jetzt in der Neuzeit zu der Wirkung der Pflanze stehen, wo man den Gundermann findet und was man am besten damit macht, darum geht's heute!

Gundermann verwendete man im Mittelalter bei einer Vielzahl von Krankheiten. Zum Beispiel [Hildegard von Bingen](#) (1098-1179) behandelte damit Ohrensausen, Ohrenentzündungen und Hals- und Lungenerkrankungen. Andere Heiler wiederum setzten Gundermann äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren und Arthritis ein. Trotz seiner Nutzung an zahlreichen verschiedenen Körpersystemen verlor der Gundermann als Heilmittel aber an Anerkennung. Wieso eigentlich?

In der Therapie erkannte man, dass das Kraut im Vergleich zu anderen heimischen Kräutern schlicht und einfach zu wenig stark war, um seinen Einsatz rechtfertigen zu können.

Seitdem ist die Frühjahrs-pflanze aus den Arzneibüchern verschwunden. Doch statt in Vergessenheit zu geraten, gewinnt der Gundermann heute auf ganz andere Weise wieder an Bekanntheit: als Gewürz!

Gundermann als Gewürz

Gundermann ist ein Lippenblütler, wie die Gewürze Minze, Melisse und Rosmarin auch. Eine Inhaltsstoffkomposition, die

Ätherisches Öl – hauptsächlich bestehend aus Menthon, Pinocavon und Pulegon – mit herber Rosmarinsäure verbunden, sorgt dafür, dass sich im Mund ein charakteristischer herb-aromatischer Geschmack, der entfernt an Petersilie erinnert, ergibt. Wildkräuterspezialisten nennen den Gundermann deshalb auch manchmal Wilde Petersilie, was aber zu Verwirrung führt, da mehrere Pflanzen als Wilde Petersilie bezeichnet werden.

Generell passt Gundermannkraut in die Suppe, zu Kartoffelgerichten, in Aufläufe, zu allem was man mit Eiern so fabrizieren kann und in Butter.

Wichtig ist, dass das Kraut nicht übermäßig verwendet wird. Das im Ätherischen Öl enthaltene Pulegon, welches auch in Polei-Minze enthalten ist, reizt nämlich Haut und Schleimhaut und kann damit zu Darmentzündung, Kolik oder Durchfall führen.

Wo ist mein neues Küchengewürz zu finden?

Gundermann ist fast überall im deutschen Sprachraum superleicht zu finden. Er liebt es feucht und nährstoffreich und man findet ihn an schattigen Plätzchen, zum Beispiel am Wegesrand, an Heckenrändern, in lichten Wäldern. Manchmal findet man ihn auch auf Wiesen. In den Alpen kann man ihn, wenn man Glück hat, noch auf 1600 Meter Meereshöhe antreffen.

Die Pflänzchen wachsen besonders häufig in Mitteleuropa, sind aber auch in den gemäßigten Zonen von Asien, Neuseeland, den USA und Kanada anzutreffen.

Wie erkenne ich Gundermann sicher?

Der Echte Gundermann heißt botanisch *Glechoma hederacea*. *Hederacea* bedeutet übersetzt so viel wie efeuartig und bezieht sich wohl auf die Wuchsform von Gundermann, der auf Deutsch auch den Kosenamen Erdefeu oder Gundelrebe trägt, da er sich mit wurzelnden Ausläufern über ein weites Gebiet verbreiten kann.

Es gibt einige Hauptmerkmale, die die Erkennung von Gundermann

erleichtern:

1. Die Blüten sind violett und haben eine asymmetrische Form. Es gibt zwei größere Blütenblätter, die sogenannte nach oben schauende Oberlippe und nach unten schauende Unterlippe. Die Unterlippe hat zwei Zähne, die wie zwei im Verhältnis unterentwickelte Seitenblütenblättchen ausschauen.
2. Auf der Blütenunterlippe sitzen dunkle Fleckchen.
3. Der Stängel ist im Querschnitt viereckig.
4. Die Blättchen und der Stängel sind häufig blauviolett überlaufen.
5. Die Blättchen sind nieren- bis herzförmig und haben einen gekerbten Rand. Es sitzen sich immer zwei Blättchen am Stängel gegenüber. Die Ausrichtung ändert sich dem Stängel entlang von Blattstand zu Blattstand immer wieder um 90 Grad.
6. Die Blüten sitzen nicht alle an der Stängelspitze, sondern meist in mehreren Scheinquirlen, nach außen schauend, gestielt, in den Blattachseln der kreuzgegenständigen Blättchen.
7. Ein Blütenscheinquirl besteht aus 2-5 Blüten.

Verwechslungsgefahr

Gundermann kann bei genauem Hinsehen kaum verwechselt werden. Dennoch passiert es immer wieder, dass das falsche Kraut im Körbchen landet. Besonders oft wird mit dem Kriechenden Günsel und der Roten Taubnessel verwechselt. Beim Kriechenden Günsel ist es wohl die Blütenfarbe, die für Verwirrung sorgt. Die Rote Taubnessel ist wie der Gundermann blauviolett überlaufen.

Das beste Unterscheidungsmerkmal ist der Geruch von Gundermann. Keine andere Pflanze riecht so wie er!

Es gilt wie immer: Im Zweifelsfall zieht Bestimmungsbücher, zusätzliches Fotomaterial und weitere Personen zu Rate – so

lange bis ihr euch eurer Bestimmung sicher seid!

Aber ist Gundermann dann gar nicht gesund?

Nur weil Gundermann aufgrund medizinisch wirksamerer Kräuter kaum mehr für die Heilung von Krankheiten verwendet wird, heißt das nicht, dass er – in Maßen genossen – nicht gesund ist.

Die in Gundermann enthaltene Rosmarinsäure wirkt antioxidativ und hilft uns damit freie Radikale in unserem Körper abzubauen. Freie Radikale können unsere Zellen schädigen und im allerallerschlimmsten Fall Krebs verursachen – je weniger, desto besser also!

Außerdem enthält Gundermann Vitamin C, welches wir für die Gewebeneubildung und unser Immunsystem brauchen.

Natürlich steckt auch was hinter dem früheren Einsatz als Entzündungshemmer, Entwässerungsmittel und Schleimlöser. Enthaltene Flavonoide wirken lindernd auf Entzündungen, Saponine lösen Schleim und reizen die Nieren, sodass schneller wieder Wasser abgegeben wird. Für neues Wasser wird somit Platz gemacht. Damit wären wir bei der Durchspültherapie.

Wer also bei einem leichten Infekt eine Gundermanntherapie startet, tut im Grunde nichts Falsches. Er behandelt sich jedoch nicht mit der bestmöglichen, natürlichen Therapie.

In diesem Sinne allen einen wunderschönen Tag noch,

♥ Oktokussi von der Oktotussi ♥

PS >> Alle, die mehr aus dem Meer erfahren möchten, sind herzlich willkommen auf Oktotussis' [Webseite](#) oder [Facebook-Seite](#)! ☐

PPS >> Gerne werden hier eure Fotos vom Gundermann veröffentlicht! Einfach an yvonnevorhauser@oktotussi.com schicken ☐

