



Kriechender Günsel (*Ajuga reptans*)



Seinen Namen erhielt er von den vielen Ausläufern, die er ausbildet. Diese belaubten Wanderer „kriechen“ über den Boden und bewurzeln sich einige Dezimeter entfernt vom Austrieb.

Er wächst bevorzugt an halbschattigen oder schattigen Stellen, daher ist er oft im Wald und auf Waldlichtungen anzutreffen.

Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 30 Zentimeter hoch.

Im Frühjahr treibt das verzweigt wachsende Wurzel-Rhizom zunächst glänzend dunkelgrüne Blätter aus. Die Blätter sind am Rand leicht gewellt.

Je drei bis sechs Blütenstände sind in seitenständigen Scheinquirlen angeordnet. Die Tragblätter sind einfach gerundet.

Ab Mai wächst der Stängel des kriechenden Günsels in die Höhe und wird zum aufrechten Blütenstängel. Die violetten Lippen-Blüten erscheinen zwischen **Mai und Juni**, selten blühen einzelne Pflanzenexemplare auch noch später.

Manchmal sind die Blüten auch hellrosa, was eine Varietät des kriechenden Günsels darstellt.

Der Kriechende Günsel gedeiht auf frischen, nährstoffreichen, neutralen bis mäßig sauren, humosen Lehmböden auf Wiesen, in Laubwäldern, an Waldrändern, unter Hecken und in Gärten.

Der Kriechende Günsel wird von vielen Schmetterlingen gerne besucht. Die Bestäubung der kriechenden Günsel erfolgt meist durch Bienen oder Hummeln; hat aber für Bienen nur einen geringen Pollen- und Nektarwert. Selbstbestäubung ist auch möglich. Die etwa 2 mm langen Teilfrüchte sind fast kahl. Die Samen werden durch Ameisen verbreitet.

Der Kriechende Günsel wird seit dem frühen Mittelalter etwa bei Hildegard von Bingen genannt. Volksmedizinisch gebrauchte man den Günsel als Blutreiniger und Eitermittel sowie als Zugpflaster, um Splitter aus der Haut zu holen.

Verwechslungsmöglichkeit, besteht mit dem Gundermann, der kleinen Braunelle und dem Wiesensalbei, die auch essbar sind.



Gundermann
siehe Kräuterbrief Juni 2013



Kleine Braunelle



Wiesensalbei
Bild von: [Botanikus-CD](#)

Alle vier Pflanzen haben schöne blaue Blüten. Ein gutes Erkennungsmerkmal sind die Blätterstände und die Blattformen. Der Günsel hat rundliche Blätter auch zwischen den Blütenständen. Der Stiel ist vierkantig und gerade aufrecht. Der Gundermann hat gezackte Blätter, diese auch zwischen den Blütenständen. Die Blüten der kleinen Braunelle sind nur am Stielende und die Blätter sind lanzenförmig. Der Wiesensalbe hat am Blütenstängel keine Blätter.

Information zu Günsel auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=IG7drGB4QdE>

Inhaltsstoffe

Der Kriechende Günsel wurde früher aufgrund seiner Gerbstoffe als Arzneipflanze verwendet. Wichtige Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze sind: Rosmarinsäure, Gerbstoff, Saponin, Cholin, Glykoside, Mineralsalze. Das Iridoidglykosid Harpagosid, das im Günsel enthalten ist, ist auch in der schwarzen Teufelskrallen enthalten, die gegen rheumatische Erkrankungen eingesetzt wird. Derzeit wird untersucht, ob auch der Günsel gegen Rheuma hilft.

Aucubin ist im Pflanzensaft enthalten und wirkt entzündungshemmend. Auf das Jucken und die Schwellungen nach Insektenstichen wirkt der zerdrückte Pflanzenteil durch Aucubin reizmildernd.

Die im Günsel enthaltenen Iridoide, allen voran das Ajugol, verwendet die Pflanze selber, um Fressfeinde abzuhalten sie zu beschädigen oder zu vernichten.

Anwendung

Günsel galt im Mittelalter als ein wichtiges „Wundkraut“. Die Volksmedizin kennt den Günsel innerlich als Mittel gegen **hohen Blutdruck** und zur Unterstützung der **Leber**, sowie bei **Husten mit zähem Schleim, Magenverstimmung** und

Appetitlosigkeit.

Wegen seines Gerbstoffgehalts und seiner zusammenziehenden Wirkung wird der kriechende Günsel zum **Wundverschluss** mit einem Umschlag aus Günselteeaufguß verwendet. Bei **Hals- und Rachenentzündungen** gurgelt man mit dem Günseltee. Als Bad soll er Wunden heilen.

Innerlich

Innerlich wirkt er beruhigend, dient als Einschlafhilfe und hilft bei Nervosität. Durch die Gerbstoffe besitzt der Presssaft eine zusammenziehende Wirkung und wurde daher früher auch zur Blutstillung genutzt.

Kriechender Günsel kann man gegen vielerlei Verdauungsbeschwerden einsetzen. Speziell gegen Sodbrennen und Magengeschwüre.

Ausserdem hilft Kriechender Günsel gegen Entzündungen im Mundraum und im Rachen. Man kann ihn also auch gegen Angina verwenden.

Mit seinen entzündungshemmenden, schmerzstillenden und harntreibenden Eigenschaften eignet sich der kriechende Günsel auch hervorragend zur Behandlung rheumatischer Entzündungsprozesse.

Äusserlich

Äußerlich kennt die Volksmedizin den Günsel als gutes Mittel für schlecht heilende Wunden, zur Behandlung von Narben und Geschwüren. Dafür kann man den Günsel entweder etwas quetschen und mit Öl übergießen und in die Sonne stellen. Nach 2 - 3 Wochen kann man das Öl als Einreibung gegen Quetschungen und Prellungen verwenden.

Man kann kriechender Günsel-Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen anwenden.

Tee

Für einen Kriechender Günsel-Tee übergiesst man ein bis zwei Teelöffel Kriechender Günsel mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen.

Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee (z.B. Gundermann) mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang Kriechender Günsel-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Kriechender Günsel-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

Tinktur

Um eine Kriechender Günsel-Tinktur selbst herzustellen, übergiesst man die Blätter vom Kriechenden Günsel in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Günsel in der Küche

Der Kriechende Günsel ist ein sehr delikates, fein herbes, mitunter auch sehr bitter schmeckendes Kraut. Ganz fantastisch schmeckt er zum Beispiel im Salat oder zu süßen Früchten wie Zuckermelonen, Bananen oder Mangos.

Der Kriechende Günsel als Gartenpflanze

Der Kriechende Günsel kann in Gärten als schnell wachsender, unkomplizierter Bodendecker genutzt werden. Er ist frosthart und kann über Stecklinge oder Teilung von Ausläufern verbreitet werden. Er benötigt ausreichende Feuchtigkeit und Nährstoffe. Im Handel finden sich verschiedene Kultursorten mit unterschiedlichen Blattformen und Blütenfarben.



<http://habauga.at/der-kriechende-guensel>

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 7. April 2018** 15.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Die weibliche Hierarchie
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 19. April 2018** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Fermentierung
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe, AT-Verlag

https://de.wikipedia.org/wiki/Kriechender_G%C3%BCnself

<https://wildpflanzenliebe.wordpress.com/wildpflanzenportraits/kriechender-guensel/>

<http://www.natur-lexikon.com/Texte/MZ/004/00308-Kriechender-Guensel/MZ00308-Kriechender-Guensel.html>

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/g/guensel.htm>

<http://habauga.at/der-kriechende-guensel>