

Gundermann - Gundelrebe (Glechoma hederaceum)



Der Name Gundermann kommt von dem germanischen „Gund“, er war die Bezeichnung für Eiter. Mit Gundermann wurden daher Krankheiten mit eitrigem Ausfluss, Auswurf oder eitrige Wunden behandelt.

Der Gundermann (auch Gundelrebe) kriecht bis zu einem Meter über den Boden und treibt aus dem Spross alle 10 cm einen 10 bis 20 cm langen Trieb nach oben. Daher kann man aus ihm auch Kränze winden, was früher zur Walpurgisnacht gemacht wurde.

Da er schnell wächst, bedeckt er schon nach einem Jahr große Flächen, so kann er als Bodenbedecker eingesetzt werden.

Die leicht behaarten Blätter sind herz- bis nierenförmig mit eingekerbtem Rand. Violette Blüten erscheinen früh im Jahr und stehen in den Blattachseln in Scheinquirlen.

Zerreibt man ein Blatt zwischen seinen Fingern, so entsteht ein herber-würziger Duft. Zudem bemerkt man, dass die Haut sehr gut aufeinander gleitet. Das kommt von dem enthaltenen Öl, das die hautheilenden Eigenschaften des Gundermanns besitzt. Als Heilpflanze wird der Gundermann seit dem 12. Jahrhundert beschrieben. Die Germanen nutzten ihn bei Durchfall, Magenbeschwerden und Lungenerkrankungen.

Hildegard von Bingen empfahl das Gundermann-Kraut aufzukochen und bei Ohrentzündungen oder Ohrensausen warm in ein Tuch gehüllt auf das Ohr zu legen.

Der Name "Steinumwickler" kommt wohl daher, dass der Gundermann bei Gallensteinen, Nieren- und Blasensteinen hilfreich sein kann und Harnsäure vermehrt ausleitet.

Den Gundermann sammelt man von März bis Juni. Man verwendet die ganze Pflanze. Getrocknet wird er am luftigen Ort, in dünner Schicht.

Heilwirkung

Die Heilwirkung des Gundermann beruht auf dem Gehalt an Gerbstoffen, Bitterstoffen ätherischem Öl und Cholin. Er wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend auf Blase, Nieren und Milz, und er hat eine regulierende Wirkung auf den Stoffwechsel. Er hilft bei chronischen Eiterprozessen, und langwierigen Stoffwechselkrankheiten. Er wird auch zur Ausschwemmung von Schwermetallen, besonders von Blei eingesetzt. Man nimmt ihn als Kräftigungsmittel für Kinder, die unter ständiger Mandelentzündung leiden, bei Blasen- und Nierenkrankheiten, bei chronischen Schnupfen und Husten, bei Ohrensausen und bei Verschleimung der Lungen. Innerlich wird er bei Magen- und Darmbeschwerden, Blasenentzündungen und Husten, äußerlich bei Hauterkrankungen eingesetzt.

Das Dekokt (Absud) ist ein traditionelles Mittel zur Behandlung von Gicht.

Anwendungen

Äußerlich kann der Gundermann für schlecht heilende Wunden, vor allem bei Eiter (=Gund) verwendet werden. Dazu kann man das Pflanzenöl, Kompressen oder Salben verwenden.

Innerlich: Auch hier besteht der Bezug zum Eiter. So hilft er bei chronischer Bronchitis, chronischem Schnupfen, Blasenkatarrh.

Tee

Der Gundermantee wirkt auf die Atemorgane und heilt ihre verschiedenen Erkrankungen: Erkältung, Verschleimung, Rachenkatarrh und Bronchialasthma. Er beruhigt auch die Nerven. Er reguliert die Säurebildung des Magens, Nierengriß und Blutarmut Gallensteine.

Gundermantee: 2 Teelöffel mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Stärkend

1 Teelöffel getrocknetes oder 2 Teelöffel frisches Gundermann-Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen pro Tag.

Tee gegen Gicht

5 Handvoll Gundelrebenkraut in 5 Liter Wasser auskochen, absieben und dem Badewasser zufügen. Für Teilbäder reicht entsprechend weniger.

Appetitanregender Tee

Zwei Teelöffel Gundermann auf eine Tasse Wasser, zweimal pro Tag, fördert den Appetit und regt den Stoffwechsel an.

Stärkend bei langen Krankheiten

1 Teelöffel getrocknetes oder 2 Teelöffel frisches Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Gundelrebe mit Wermut als Tee diente früher als Mittel zur Behandlung von Gelbsucht.

Gundelrebe mit Kalmus wird als magenstärkend beschrieben.

Gundelrebe, Schafgarbe, Huflattich und Ehrenpreis ist ein ausgezeichneter Brusttee.

Für äußerliche Behandlung von Eiterbeulen und Geschwüren wird Gundelrebentee und Schafgarbe verwendet. Auch äußerlich als Auflage.

Gundelrebentee mit Essig im Verhältnis 1:1 gemischt, nutzte die Volksmedizin als Mundspülung gegen Zahnschmerzen oder als Auflage bei Gicht. Bei Gehörgangsliden macht man eine Auflage vom Tee aus Gundelrebe, Schafgarbe und Salbei.

Tinktur

Dazu schneidet man 2 Hand voll Gundelrebenkraut klein und gibt es in ein Schraubdeckelglas, so dass es locker gefüllt ist, dann füllt man mit 45%igem Weingeist auf. 3 Wochen stehen lassen und absieben.

Davon nimmt man bei Bedarf 3 x 30 Tropfen, Kinder die Hälfte.

Gundelrebe-Öl

Gundelrebe-Öl ist ein ausgezeichnetes **Wundöl**. Frische Gundelrebenblätter sammeln, nur saubere Blätter verwenden, nicht waschen. Ein Schraubglas füllen und mit Olivenöl aufgießen. Nach 3 Wochen abgießen. Bei Bedarf, Watte mit dem Öl tränken und eitrige, schlecht heilende Wunden mehrmals täglich damit bestreichen.

Badesud

Bei Ausschlägen, Ekzemen, Ischiasleiden und Gicht eignet sich die Gundelrebe als Badekraut zur Kräftigung der Muskeln und Gelenke.

Für ein Gundelreben-Bad werden 5 handvoll Gundelrebenkraut in 5 Liter Wasser ausgekocht, abgeseiht und anschließend einem Vollbad von 35 Grad zugesetzt. Ein Bad mit Gundelrebe wirkt erleichternd bei Gicht, Gries und Steinleiden.

Gesichtswasser bei unreiner Haut

Bei unreiner Haut und Akne hilft Gundelreben-Gesichtswasser

1 Handvoll Kraut mit ½ l kochendem Wasser überbrühen, kurz aufkochen, abkühlen lassen und absieben, das klärt die Haut und entfernt Hautunreinheiten.

Gegen Ohrgeräusche hilft Gundelreben-Saft

Bei Ohrgeräuschen und Ohrensausen träufelt man ausgepressten Gundelreben-Saft ins Ohr. Zusätzlich trinkt man Gundelrebentee.

Bei Harnwegsinfekten

Zu gleichen Teilen Brennessel, Eibisch, Gundelrebe, Salbei, Schafgarbe.

Ein Teelöffel der Kräutermischung für eine Tasse Tee, 3 Minuten kochen, absieben, dreimal täglich eine Tasse warm trinken.

Hysterie

Zu gleichen Teilen Baldrian, Enzian, Gundelrebe, Lavendel, Ziestkraut.

Ein Teelöffel der Kräutermischung in eine Tasse kochendes Wasser geben, 3 Minuten kochen lassen, danach absieben.

Dreimal täglich eine Tasse warm trinken.

Küchen-Gewürz

Da der Gundermann angenehm würzig schmeckt, liebe ich ihn als Küchengewürz und gebe ihn zu Kräutersuppen, Kräuterbutter, Frühlingssalat oder Rührei mit anderen Kräutern.

Gundelrebe-Suppe

Eine Suppe aus jungen Gundermanntrieben und anderen Frühlingskräutern wie Gänseblümchen, Brennessel, Birke, Kresse, Beinwell, Knoblauchrauke, Giersch, Wicke, Vogelmilch, oder Schafgarbenblätter reinigt den Körper von Krankheitsstoffen.

Frühlingssalat

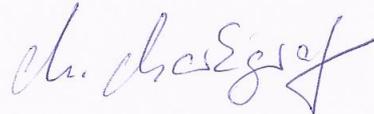
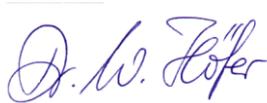
Gundermann wird zu Frühlingssalaten mit Kerbel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Giersch, Beinwell, Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Knoblauchrauke, Wicke, Schnittlauch, Weinraute u.a. hinzugefügt.



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.

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 15.6. 10.00 – 18.00** mit **Wilhelm Höfer Spagyrikseminar**
Grundlagen und Herstellung einer Essenz im Sonnenofen, Kosten 120.- Ermäßigt 80.-
Praxis Dr. Höfer Üb.- Bambergen Dorfstr. 22
- **Samstag 15.6., 19.00 – 21.00 Uhr**, mit **Anton Styger**
Vortrag „Die neue Zeit und ihre Energien
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Kostenbeitrag 15,-€
- **Sonntag 16.6., 10.00 – 12.00 Uhr**, mit **Anton Styger**
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Heilungsgespräch mit Ablösungen von krankmachenden Mustern
Anmeldung bei: Markgraf, Tel. 07554-9899991 oder E-Mail: manfred.markgraf@email.de, Kosten 20,- €
- **Freitag 14.6., 20.00 Uhr** mit **Wilhelm Höfer**
Praxis Dr. Höfer Dorfstr. 22 Üb.- Bambergen „Unser Trinkwasser“ - Wasserqualitäten bildlich dargestellt.



Literaturhinweis:

Kräuterelixiere, Die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag
Hausapotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus dem Klostergarten, Pater Simon, Kosmos-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag
<http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/83-gundelrebe.html>
<http://gesund.co.at/gundermann-heilpflanzenlexikon-24638/>
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/gunder.htm>
<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/gundermann.htm>