

Gundermann

Der Name Gundermann oder auch Gundelrebe rührt von der Heilkraft dieses Krautes bei **Eiter**, denn dieses wurde früher oft “Gund” genannt. Gundermann ist ein wichtiger Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, die aus neunerlei Kräutern am Gründonnerstag zubereitet wurde und in manchen Gegenden noch heute gekocht wird. Ein alter Brauch bei unseren Vorfahren war es, Kränze aus den langen und biegsamen Stengeln des Gundermann zu winden. Die Kränze waren ein Zeichen der Verbundenheit mit der Natur und den Göttern.



Erntemonate ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Triebe

Besondere

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Bitterstoffe, Cholin, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Saponine, Vitamin C,

Eigenschaften: auswurfördernd, entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, trocknend, wundheilend, zusammenziehend

Hilft bei: Blasenprobleme, Bronchitis, Ekzeme, Gallensteinkoliken, Harnwegserkrankungen, Halsschmerzen, Husten, Lungenentzündungen, Nierenprobleme, Schwäche, Schnupfen, Wunden, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen

Anwendungen

In der Ernährung

Der Gundermann gehört, wie viele unserer Küchenkräuter (Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut und andere), zu den Lippenblütlern. Er riecht und schmeckt aromatisch und wird auch “Wilde Petersilie” genannt. So vielfältig wie wir Petersilie verwenden, kann auch der Gundermann verwendet werden.

Mit dem Gundermann lassen sich viele leckere Gerichte zaubern, da sein Aroma auch zu Süßen Speisen passt:

Eiscreme, Schokoblättchen, Giersch-Gundermann-Limonade sind einige leckere Verführungen, die du mit den Blättern des Gundermann zubereiten kannst.

Die Blüten sind eine feine Dekoration auf Smoothies oder Nachspeisen.

Traditionell ist Gundermann Bestandteil der Gründonnerstagsuppe. Du kannst ihn in Wildkräuterfrischkäse zugeben, gegen Frühjahrsmüdigkeit oder in Wildkräuter-Brotaufstriche.

Heilende Anwendungen

Für die **innere** Verwendung wird ein Tee gekocht, eine Tinktur bereitet, Saft gepresst oder das Kraut in Milch gekocht.

Gundermann enthält viele ätherische Öle, daher wurde früher das Kraut in Milch gekocht. Dabei werden die Öle durch den Fettgehalt der Milch gebunden und verfliegen nicht so leicht. Für die Zubereitung in Milch eignet sich vor allem fette Milch. Zwei Esslöffel des frischen Krautes mit 500 ml Milch aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken. Die mit den fettlöslichen Heilstoffen zubereitete Milch eignet sich auch als Kräftigungsmittel.

Tee

Für den Gundermann-Tee werden zwei Esslöffel des Krautes mit 500 ml kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten zugedeckt ziehen gelassen.

Bei Erkältungserscheinungen, Blasen- und Nierenproblemen und Verschleimung der **Lunge** zwei Tassen am Tag trinken. Außerdem ist der Tee appetitanregend und kann Schmerzen lindern.

Der Tee kann auch zu Waschungen oder Auflagen für Wunden genutzt werden. Als Mundspülung hilft er bei Zahnschmerzen und eitrigen Zahnfleischentzündungen.

Saft

Mit einer Kräuterpresse kann aus der Gundelrebe ein Kräutersaft gepresst werden. Bei Beschwerden dreimal täglich einen Esslöffel (Kinder einmal täglich einen Esslöffel) einnehmen.

Wer keine Kräuterpresse besitzt, kann das Kraut auch mit etwas Wasser im Smoothiemixer zerkleinern und gegebenenfalls noch durch ein Tuch seihen.

Tinktur

Die Tinktur kann aus dem Saft der Gundelrebe oder aus den fein geschnittenem Kraut hergestellt werden. Der Saft wird zur gleichen Menge mit hochprozentigem Alkohol vermischt oder das geschnittene Kraut mit dem Alkohol übergossen, so dass alles bedeckt ist.

Für drei Wochen ziehen lassen, dann abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen.

Als Alternative zu einer Tinktur mit Alkohol, kannst du aber auch eine Natron-Tinktur mit Gundermann ansetzen.

Badezusatz

Bei schlecht heilenden, **eitrigen Wunden** oder **Geschwüren** kann auch ein Badezusatz mit helfen. Dazu wird eine Handvoll Kraut auf je ein Liter Wasser gegeben und aufgeköcht. Für ein **Vollbad** empfehlen sich **fünf Liter** Gundermannbadezusatz.

Wunderblättchenöl

Eine Besonderheit ist das sogenannte Wunderblättchenöl. Es wird zum Einreiben schlecht heilender Wunden verwendet.

Für das Wunderblättchenöl benötigt man zwei große Hände voll frisches Gundermannkraut, diese in ein Schraubglas geben und wie Sauerkraut zusammenstampfen. Sind die Blättchen eng zusammengepresst, das verschlossene Glas für einige Tage an einen warmen und sonnigen Ort stellen. Am Boden des Glases bildet sich eine Flüssigkeit, diese wird abgeseiht und in einer dunklen Flasche kühl verwahrt. Das Öl wird im Hochsommer, am besten um Sonnenwende, hergestellt.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*