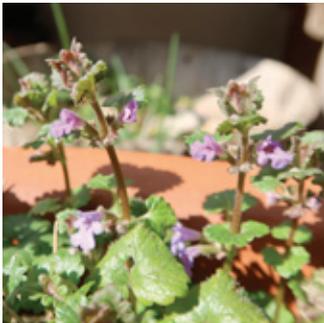


# Der Gundermann

*Er gibt süßen wie herzhaften Gerichten  
eine aromatische Note*

TEXT UND BILDER: CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN



**In diesem Jahr war er besonders früh dran. Schon im März rankte er sich durch die Wiesen und entlang der Gebüschränder und schob seine hübschen lila Lippenblüten in die Höhe, um Hummeln und Co. seinen Nektar anzubieten. Er, der Gundermann.** Oder sie,

die Gundelrebe? Denn rebenartig wächst die kleine Pflanze, bildet Ausläufer, wo immer es möglich ist, und wurzelt gleich wieder an. Erd-Efeu wird sie deshalb auch genannt. Besonders gut geht es dem Gundermann an halbschattigen, nährstoffreichen und eher feuchten Plätzen. Aber so richtig wählerisch ist er nicht, weshalb er sich auch problemlos im heimischen Blumentopf ansiedelt und die duftende Hängepflanze gibt.

Für Wildkraut-Genießer ist das ein Vorteil. Denn der Lippenblütler, der lateinisch *Glechoma hederacea* heißt und sich auch als „Soldatenpetersilie“ schon einen Namen gemacht hat, ist ein wunderbares Würzkraut und gibt süßen wie herzhaften Gerichten eine sehr aromatische Note. Schuld daran sind die ätherischen Öle, die er als Familienmitglied der Lippenblütengewächse (Lamiaceae) reichlich mitbringt. Entsprechend erinnert sein Duft an Oregano oder Thymian, so mancher entdeckt auch Minz- oder Zitrusaromen. Dank dieser Öle erfrischt schon eines der rauen, herzförmigen

Blätter, gut gekaut, den Atem. Aber Achtung: Viel hilft hier nicht viel – ein paar Blättchen am Tag sind genug, der Gundermann wirkt recht intensiv. "Heil der Welt" nannte ihn schon Hildegard von Bingen und andere Kräuterweise bis hin zu Pfarrer Kneipp. Das Gundkraut sollte nicht nur eitrige Wunden (Gund = Eiter) heilen, sondern auch Schwermetalle ausleiten und die Lebensgeister wecken. In der modernen Phytotherapie spielt der Gundermann keine Rolle mehr, auch wenn die Forschung seine entzündungshemmende, antibakterielle Wirkung bestätigt. Doch dank seiner aktivierenden, stoffwechselregulierenden Wirkung und der vielen Vitamine – speziell Vitamin C – macht es durchaus auch aus gesundheitlicher Sicht Sinn, die Gundermann-Aromen aus vollem Herzen zu genießen.

#### **So sieht er aus:**

*Kleine Pflanze, wächst rebenartig, meist kriechend in Gruppen und bildet auch oberirdisch Wurzeln.*

*Die Blätter sind rundlich-nierenförmig, am Rand gekerbt und im Durchmesser bis 5 cm groß mit rauer Oberfläche und leicht ledrigem Griff. Beim Zerreiben entwickeln sie einen intensiv-aromatischen Geruch.*

*Die Blattadern sind netzartig angeordnet und klar erkennbar.*

*Die Lippenblüten sind blau-lila, jeweils 2-3 Blüten sitzen meist einseitig in den Blattwinkeln.*

#### **Das ist drin:**

*Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle, Saponine, Flavonoide, viele Vitamine und Mineralien (vor allem Vitamin C und Kalium)*

#### **So wirkt er:**

*aktivierend, wundheilend, entgiftend, schleimlösend, verdauungsfördernd*

#### **Achtung Verwechsler:**

*junge Knoblauchsrauke, Kriechender Günsel, Milzkraut, Poleiminze*



**CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN**

*Wildkräuter- und Buchstabenköchin, Kräuterpädagogin und Autorin, Foodie und Yogini liebt die Vielfalt in der Natur und auf dem Teller und gibt diese Begeisterung in ihren Workshops weiter.*

<https://wildkrauterkoechin.de>