

## GEWÖHNLICHER GUNDERMANN

*Glechoma hederacea*

Der *Gewöhnliche Gundermann*, auch als Gundelrebe oder Erdefeu bekannt, ist ein ausdauerndes und wintergrünes Wildkraut, das schwere, feuchte, kalkhaltige und stickstoffreiche Böden bevorzugt. Daher ist der Gundermann vor allem in Waldsäumen, Hecken- und Auengebüschchen sowie Wirtschaftswiesen zu finden. Seine herz- und nierenförmigen Blätter sowie die Stängel sind an der Unterseite häufig purpurn gefärbt und haben einen quadratischen Querschnitt. Die Behaarung der Pflanze variiert an den Stängeln von fast kahl bis zu dichtem weichem Flaum und die nicht blühenden Sprossen wachsen kriechend am Boden entlang, wo sie an vielen Knotenpunkten weiterwurzeln. Auf diesem Wege breitet sich der Gundermann sehr rasch und großflächig aus.

Schon seit vielen Jahrhunderten wird der Gundermann auf vielfältige Art und Weise genutzt, wobei die Blätter, die Triebe und – soweit vorhanden – auch die Blüten verwendet werden können. Im Volksmund wird der Gundermann auch *Wilde Petersilie* genannt und kann durch seinen aromatischen Geschmack gleichermaßen vielfältig angewendet werden. Zudem enthält er viele gesunde Bitter- und Gerbstoffe sowie Kalium und Vitamin C.

Da der Gundermann viele ätherische Öle enthält, wird er auch gerne in der Heilmedizin verwendet – beispielsweise als Tee, in einer Tinktur oder zu Saft gepresst. Seine Eigenschaften werden als entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend sowie wundheilend beschrieben und deshalb kommt der Gundermann oftmals bei Blasen- und Nierenproblemen, Husten und Halsschmerzen aber auch Abszessen zum Einsatz.

Beim Sammeln sollte wie immer aufgepasst werden, da der Gundermann leicht mit der *Roten Taubennessel*, der *Knoblauchsrauke*, dem *Kriechenden Günsel* oder dem *Ehrenpreis* verwechselt werden kann. Glücklicherweise sind all diese Pflanzen giftfrei, sie haben jedoch nicht den für den Gundermann typisch-würzigen Geruch. Obwohl der Gundermann für den Menschen ein Genuss ist, trifft das nicht auf alle Lebewesen zu, für Pferde beispielsweise ist das Kraut sogar giftig.

### STECKBRIEF

PFLANZENFAMILIE	Lippenblütler
HÖHE	15 – 50cm
BLÜZEIT	März – Juni
BLÜTENFARBE	blau, violett
BLÜTENSTAND	Ähre oder Quirl
BLATTSPREITE	ungeteilt
BLATTRAND	gekerbt
BLATTFORM	herzförmig, nierenförmig
STANDORT	feuchte Wiesen, lichte Wälder, Böschungen - nährstoffreicher Boden
ERNTZEIT	ganzjährig



### LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

Was blüht denn da? (Margot Spohn, 2021, 60. Auflage)

Welche essbare Wildpflanze ist das? (Christa Bastgen, Berko Schröder, Steffanie Zurlutter, 2020, 2. Auflage)