

Gundermann – *Glechoma hederacea* L.

Von April bis Juni fällt der schöne Bodendecker Gundermann vor allem durch seine **blauen Blütenteppiche** auf. Er ist in Europa verbreitet und kommt in Teilen Asiens vor. Sein Arname *hederacea* weist auf die Ähnlichkeit seiner Blätter mit Efeu hin. Nur ist der Gundermann zarter als der Efeu und klettert nicht. Schon lange wurde der Gundermann vom Menschen geschätzt und genutzt. Im Mittelalter half er **gegen Verzauberung**, z. B. der Kühe.

Gundermann in der Küche, ...



Er ist eine Zutat der **Gründonnerstagsuppe**. Sein Kraut enthält **viel Vitamin C** und aromatisch duftende ätherische Öle. Da Gundermann sehr kräftig bitter schmeckt, wird er in Salaten als **Gewürzpflanze** verwendet.

In England verwendete man die Pflanze lange zum Bierbrauen, anstelle vom Hopfen.

... in der Medizin ...

Sein deutscher Name *Gundermann* weist auf die Heilwirkungen hin.

Überall, wo sich Gund (= Eiter) gebildet hat, also bei **langwierigen, chronischen Krankheiten**, wie Husten und Schnupfen oder Blasen- und Nierenkrankheiten, kann man aus den Triebspitzen einen **Erkältungstee** kochen.

Gegen Durchfälle wirken die **Gerbsäuren**, die im Gundermann enthalten sind, zusammenziehend und damit hilfreich.

Für Tiere kann der Gundermann gefährlich werden. So besteht eine **Gefahr für Pferde**, die ihn fressen. Eine Vergiftung

zeigt sich in Pupillenerweiterung, Zittern, Schweißausbrüchen, Schleimausfluss, röchelndem Atem und Husten; es kann auch die Herzfrequenz ansteigen, Todesfälle sind nicht ausgeschlossen. Die getrocknete Pflanze verliert erst nach Wochen die Wirkung der Bitterstoffe. Dagegen vertragen Rinder und Schafe große Mengen der Pflanze problemlos.

... und im Garten.

Insekten lieben den Gundermann sehr. Daher sollte er in keinem Garten fehlen, zumal er leicht auszureißen ist, wenn er sich mal zu stark ausbreiten sollte.

Eine **hübsche Variante** für den Ziergarten ist die buntblättrige Gundermann-Sorte '**Variegata**'. Sie wird meist – obwohl genauso mehrjährig, wie die Art – beim Gärtner im Frühjahr zusammen mit den Sommerblumen angeboten. Besonders in Ampeln oder Balkonkästen, in denen sie ranken darf, wirkt sie sehr attraktiv. Ausgepflanzt im Garten, hält sie sich an manchen geeigneten Stellen eine



Gundermann-Sorte 'Variegata'

Weile; da dieser Sorte aber die Wüchsigkeit der reinen Art fehlt, kann sie sich meist nicht dauerhaft ansiedeln.

Text: Heike Wiese