

Gundermann *Glechoma hederacea*

 wildkrauterwerkstatt.de/gundermann-glechoma-hederacea/

Die Gundelrebe war bis ins 17. Jahrh. hinein die wichtigste Bierwürze, die für das Bierbrauen verwendet wurden. Doch dann führten Mönche in England die Verwendung des Hopfens anstatt der Gundelrebe ein. Die Gundelrebe galt von jeher als hell-sichtig- und wach-machende Pflanze, was der Kirche ein Dorn im Auge war. Der Hopfen hingegen mit seiner einschäfernden und lust-mindernden Wirkung war das genau das richtige, auch für die Mönche, die ja keusch leben mussten. Und so wurde aus Bier, das zuvor ein anregendes, spirituelles Getränk war, nun ein Getränk, das die Massen einschäfern und einlullen, beruhigen sollte. Und so wirkt es noch heute...



Gundermann

Die Gundelrebe gilt heute ganz allgemein als gesunde Pflanze – voller Gerb- und Bitterstoffe, mit zahlreichen Mineralien und Vitamin C. Das Kraut wird frisch genutzt. Dann kommen die Inhaltsstoffe am besten zur Wirkung, weil beim Trocknen das ätherische Öl und damit der etwas herbe aromatische Geschmack verschwindet. Man verwendet das Gewächs als Bestandteil einer Kräutersuppe oder als Gemüse, das wie Spinat zubereitet wird. Doch die beste Art, Gundelrebe zu essen, ist ein Frühlingsalat. Dazu mischt man sie mit Kerbel, Brunnenkresse, Gänseblümchen und jungen Schafgarbeblättern. Durch die leichte Reizwirkung wird die Aktivität der meisten Körperorgane gesteigert.

Das kriechende Kraut kommt bei uns in Gebüsch und an Waldrändern vor. Der Name „Gundelrebe“ kommt wahrscheinlich vom gotischen „Gund“ (Eiter, Geschwür); man nahm an, die Pflanze sei gegen solche Peinlichkeiten gut. Die mittelalterliche Pflanzenkundlerin Hildegard von Bingen empfahl die Gundelrebe für erfrischende Bäder; das war schon sinnvoller.

Medizinische Anwendung: Wirkt entschlackend, schleimlösend (Erkrankungen der Atemwege) und entzündungshemmend. Die ätherischen Öle der Gundelrebe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd und gut für den Stoffwechsel

Teezubereitung: 1 TL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 2-3 mal tgl. 1 Tasse.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt