

## 63 Der Gundermann (*Glechoma hederacea*)

Man nennt ihn auch Gundelrebe, Hederich oder Soldatenpetersilie. Jetzt blüht er wieder blauviolett auf vielen Wiesen und Weiden. Er blüht bis in den Juni hinein auf frischen feuchten nährstoffreichen Böden.

Der Gundermann gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütengewächse: Alle Pflanzen aus dieser Familie besitzen einen vierkantigen Stängel. Zum Beispiel auch die Pfefferminze. Wenn du den Stängel zwischen Daumen und Zeigefinger drehst, merkst du die Kanten ganz deutlich. Sehen kannst du den vierkantigen Stängel natürlich auch.

Wenn du dir den Gundermann genau anschaust, kannst du sehen, dass die Blätter sich gegenüberstehen. Botaniker sagen auch – die Blätter sind gegenständig angeordnet. Die Blätter sind rundlich bis herzförmig und werden bis zu 5 cm groß. Der Gundermann kriecht am Boden und richtet sich nur an den Blütrieb ca. 10-40 cm auf. Am Boden liegend bildet er neue Wurzeln und kann so große Flächen bedecken.

Mit einer Lupe kannst du dir die kleinen violetten Blüten einmal genauer anschauen. Sie duften würzig. Dafür sorgen die ätherischen Öle, die die Pflanze enthält. Mit diesen Ölen locken sie Insekten an.



Sie besitzen eine Oberlippe und eine Unterlippe. Auf der Unterlippe landet das Insekt um so besser an den Nektar und den Pollen der Blüte zu kommen.

Die Pflanze ist zwar für den Menschen ungiftig, aber für manche Weidetiere giftig, insbesondere Pferde reagieren mit ernsthaften Vergiftungen.

Der Name Gundermann oder auch Gundelrebe rührt von der Heilkraft dieses Krautes bei Eiter, denn dieses wurde früher oft „Gund“ genannt. Ein alter Brauch bei unseren Vorfahren war es, Kränze aus den langen und biegsamen Stängeln des Gundermanns zu winden. Die Kränze waren ein Zeichen der Verbundenheit mit der Natur und den Göttern.

Früher wurde ein Tee aus den Blättern und Blüten des Gundermanns hergestellt. Dieser Tee konnte Erkältungskrankheiten (Husten) lindern. In einen Kräuterquark kann man die jungen Blätter hinzugeben. Ältere Blätter werden zum Ende des Sommers bitter und schmecken dann nicht mehr so lecker. Auch Salate lassen sich mit ihm verfeinern und die Blüten sehen sehr schön darin aus.

Auf der nächsten Seite  
findest du eine Geschichte



## Geschichte: Das Gundermännlein

Es war einmal ein König, der war schon lange krank und siechte dahin. Ein böser Katarrh und Husten plagte ihn und füllte seine Lungen und seinen Kopf mit Schleim und Eiter. Ganz schwach fühlte er sich und sein ganzer Körper war voller Wunden, die nicht heilen wollten. Hunderte von Ärzten, Heilern und Quacksalbern hatte er schon zu sich gerufen, aber keiner konnte ihm helfen.

Da kam eines Tages ein kleines, grünes Männlein an den Königshof, Gundermännlein wurde es gerufen. Auf dem Kopf trug es ein Kränzlein aus kleinen grünen Blättern und lila Blüten. „Ich kann den König heilen“, behauptete es keck. Die Leute am Hofe lachten über den kleinen Zwerg, aber als der König davon erfuhr, ließ er das Männlein zu sich rufen. „Kannst du mir wirklich helfen?“ fragte er. „Ei freilich“, sagte das Männlein. „Aber du musst drei Wochen und drei Tage lang essen und trinken, was ich dir vorsehe.“ Ein Versuch kann nicht schaden, dachte der König, schlimmer kann es wohl nicht werden, und er stimmte zu.

Nun verlangte das Männlein einen Platz in der Küche und machte sich da mit allerlei Grünzeug zu schaffen. In den königlichen Gärten sammelte es acht verschiedene Kräuter und kochte dem König daraus eine Suppe, dazu gab es auch die Blätter von seinem Kränzlein. Das war ein wun-

dersames Ding, denn die Blätter, die es abzupfte, wuchsen sogleich wieder nach.

Drei Tage lang musste der König die grüne Suppe essen, da ging es ihm schon ein wenig besser. Dann presste das Männlein Saft aus den Blättern seines Kränzleins und vermischte ihn zu gleichen Teilen mit Buttermilch. Davon gab es dem König dreimal am Tag drei Esslöffel voll, drei Wochen lang. Außerdem behandelte es seine Wunden dreimal täglich mit einem ganz besonderen Öl, das es aus den Blättern seines Kränzleins gewonnen hatte.

Nach den drei Wochen war der König kerngesund. Zum Abschied gab es dem König noch ein Fläschchen mit einer Tinktur, die es ebenfalls aus den Blättern seines Kränzleins gemacht hatte, und wies ihn an, noch einige Zeit dreimal täglich 30 Tropfen davon einzunehmen. Der König wollte den kleinen Mann reich belohnen, aber der winkte ab und sagte: „Erzähle nur allen von dem Heilkraut, mit dem ich dich gesund gemacht habe.“ „Ja freilich, gern“, antwortete der König, „sag mir nur, wo ich es finden kann.“ „Finden kannst du es überall in deinem Garten und im ganzen Land. Es ist nur so klein und unscheinbar, dass man es leicht übersieht.“ „Ei, und wie heißt dieses Wunderkraut?“ „So wie ich – Gundermann!“

### WISSENSWERTES

Der Gundermann war im Mittelalter eine wichtige Zauberpflanze die vor allem Kühe vor „Verhexung“ schützen sollte. Wenn sie keine Milch mehr gaben, galt dies als böses Werk der Hexen. Der Zauber konnte mit Hilfe der Gundelrebe und speziellen Beschwörungs-sprüchen gebrochen werden. Beispielsweise: „Kuh, ich geb’ dir Gundelrebe, dass du mir die Milch wollst geben“.