# Gundermann

glechoma hederacea

Erdefeu, Echt-Gundelrebe, Gundelrebe

## Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

## Beschreibung



glechoma hederacea

Der Gundermann (Glechoma hederacea), auch Echt-Gundelrebe, Gundelrebe oder Erdefeu (Erd-Efeu) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die wintergrüne, ausdauernd krautige Pflanze bildet lange, niedrige Ausläufer. Einige der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe bedingen eine Giftigkeit für viele Säugetiere, dennoch dient die Pflanze vielen Wirbellosen als Futterpflanze.Der Gundermann wächst als wintergrüne, ausdauernde krautige Pflanze. Die Behaarung (Indument) der Pflanzenteile ist variabel: Häufig ist sie fast kahl, sie kann aber auch dicht weich behaart sein. Stängel und Blattunterseite sind häufig purpurn überlaufen.Die zwei- bis fünfblütigen Blütenstände entspringen den Achseln von Laubblättern. Die Deckblätter (Brakteolen) der einzelnen Blüten sind 1 bis 1,5 Millimeter groß und behaart. Die Blütezeit liegt meist zwischen April und Juni (Juli).

## Herkunft

Der Gundermann ist im Großteil Europas verbreitet. Er fehlt nur auf den Balearen, Kreta, den Färöern, Island, Spitzbergen und in der Türkei. In Mitteleuropa ist er sehr häufig. Er kommt außerdem in West- und Nordasien bis Japan, Hongkong und Tonkin vor. In Neuseeland, USA und Kanada wurde er durch den Menschen eingeschleppt. In Europa kommt die Art besonders in den temperaten Zonen des ozeanischen und subozeanischen Bereiches vor. Auf den Britischen Inseln fällt die nördliche Verbreitungsgrenze mit der 12-°C-Juli-Isotherme zusammen. In Kanada ist die Grenze die 12-°C-Juli- und die −12-°C-Januar-Isotherme. Die Verbreitung ist damit eurasisch boreo-temperat, unter Einbeziehung der Regionen, in denen die Pflanze mittlerweile eingebürgert ist, auch circumpolar boreo-temperat. Ellenberg gibt als Kontinentalitätszahl 3 an, subozeanisch bis ozeanisch.

## Aroma

Aufgrund der Bitterstoffe und ätherischen Öle fand die Pflanze außerdem als Gewürz Verwendung. Der Geruch und Geschmack wird als harzig-aromatisch, minzähnlich und lakritzartig beschrieben.

## Verwendung

Im Frühling gesammelte junge Blätter wurden früher als Gemüse gekocht, unter anderem in Gründonnerstagsgerichten.
Vor der Kultivierung des Hopfens wurde der Gundermann aufgrund seiner Bitterstoffe zur Konservierung von Bier genutzt.
Bei der Käseherstellung wurde Gundermann als Ersatz für tierisches Lab verwendet.
Als Lebensmittelzusatzstoff hat Gundermann auch antioxidative Wirkung.

© 2026 coquina.de

Gundermann wird und wurde selten im Garten angebaut. In der Regel wurde er gesammelt. In mittelalterlichen Klostergärten wurde er gelegentlich als Arzneipflanze gezogen. Heute wird Gundermann gelegentlich in Ziergärten gepflanzt. Im Handel sind mehrere Zuchtformen. Auffallend ist eine variegate Form mit weiß gefleckten Blättern und eine sehr reich blühende, bis 30 cm hohe Form, die sich als Bodenbedecker eignet.

## Gesundheit

G. hederacea wird seit Tausenden von Jahren in der traditionellen Medizin Europas verwendet. Galen empfiehlt die Pflanze zur Behandlung von Augenentzündungen. John Gerard, ein englischer Kräuterkundler, empfahl es zur Behandlung von Tinnitus und als »harntreibendes, adstringierendes, tonisierendes und sanftes Stimulans. Nützlich bei Nierenerkrankungen und Verdauungsstörungen«. Es wurde auch als »Lungenkraut« verwendet. Sein Vorkommen als invasives Unkraut in Nordamerika ist auf den Wert zurückzuführen, den europäische Siedler ihm als Heilkraut und Bierkonservierungsmittel beimessen; Die Art wurde importiert und in Kräuter- und Gemüsegärten weit verbreitet kultiviert. Zu seinen weiteren traditionellen Verwendungszwecken zählen die schleimlösende oder adstringierende Wirkung sowie die Behandlung von Bronchitis.

## Geschichte

In der Hildegard von Bingen zugeschriebenen Physica ist die Gundelrebe erstmals sicher nachzuweisen und als »gunde reben« bezeichnet. Dort wurde die Pflanze zur äußerlichen und innerlichen Anwendung bei Erschöpfungszuständen empfohlen. Gleiche oder ähnliche Aussagen finden sich verstreut in süddeutschen Kräuterbuchhandschriften des 15. Jahrhunderts. Vom Hildegard-Text über die »gundereben« beeinflusst sind auch die Ausführungen des aus dem 15. Jahrhundert überlieferten »Alemannischen Kräuterbuchs«, in dem die »grundreb« als giftwidriges Mittel beschrieben wurde. In der nordeuropäischen Volksmedizin wurde der Gundermann in diesem Sinn therapeutisch verwendet.

Die gelehrten Ärzte des Spätmittelalters und der frühen Neuzeit glaubten den Gundermann in der Beschreibung zu erkennen, die Dioskurides und Plinius von der Pflanze »Chamaikissos« gegeben hatten. Sie übertrugen die von diesen antiken Autoren angegebenen Wirkungsangaben für den »Chamaikissos« auf das Gundermannkraut und sie gaben ihm den Namen »Erdepheu«. Sie ergänzten die volksmedizinischen Anwendungen durch die Indikationen, welche die antiken Autoren für das »Chamaikissos« aufzählten: Ischiaserkrankung, Milzerkrankung, Brandwunden und Leberverstopfung mit Gelbsucht. Darüber hinaus deutete Hermann von Neuenahr in seinen Annotationes aliquot herbarum den Gundermann als die »Elatine« des Dioskurides und er übertrug die der »Elatine« zugeschriebenen Indikationen Augenentzündung und Dysenterie auch auf den Gundermann.

Am Übergang vom 18. zum 19. Jahrhundert äußerten sich die meisten Ärzte kritisch zur volksmedizinischen Anwendung des Gundermanns. Mangels Alternative tolerierten sie jedoch die Behandlung der Lungentuberkulose mit diesem Mittel.

## Mythologie

Der reiche und regional sehr unterschiedliche Aberglaube rund um diese Pflanzenart gilt als Hinweis, dass sie bereits bei den germanischen Völkern als Heil- und Zauberpflanze Verwendung fand. Als Heil- und Schutzzauber sollte er gegen Krankheiten wie Pest, auch gegen Hexen wirken. In vielen Regionen spielte er eine Rolle in Milchzaubern. Zur Walpurgisnacht am 1. Mai wurde das germanische Zaunkraut zu Kränzen gebunden, durch die man Hexen erblicken konnte.

© 2026 coquina.de