

## Kriechender Günsel - *Ajuga reptans*

auch Kuckucksblume, Güldengünsel, Gugelkraut genannt.

**Vorkommen:** in Europa in Feuchtgebieten, Mischwäldern und Wiesen.

**Pflanzenbeschreibung:** Lippenblütler, mehrjährige Pflanze, die bis zu 30 cm hoch wird. Im Frühjahr treibt sie Wurzelausläufer mit glänzend dunkelgrünen Blättern, die an den Rändern gewellt sind. Von diesen Ausläufer (Rhizomen) hat die Pflanze ihren Namen erhalten. Ab Mai wächst ein Stengel in die Höhe, der sich zum Blütenstengel entwickelt. Dann erscheinen rosafarbene bis violette Blüten.



**Blütezeit:** Mai bis August

**Sammelgut:** Blüten und Kraut

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harpagosid (auch in der Teufelskralle enthalten), Rosmarinsäure

### **Wirkung und Anwendung:**

Günsel kann innerlich und äußerlich angewendet werden, innerlich als Tee gegen Verdauungsbeschwerden, bei zu viel Säure. Die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe helfen bei rheumatischen Schmerzen.



Der kriechende Günsel ist eine Pflanze, die heute als Heilpflanze wenig Anwendung findet, aber eine sehr gute Wirkungsweise hat. Aufgrund des hohen **Gerbstoffgehaltes** hat ein Teeaufguss der Pflanzen eine zusammenziehende (adstringierende) Wirkung, die mit den entzündungshemmenden Eigenschaften als Wundheilmittel fungiert. Sie hat auch antibakterielle und antivirale Wirkung und die Fähigkeit zur Neutralisation von Giften. Eine Tinktur mit Günsel hilft gut bei **Entzündungen im Mundraum**. Früher als man die vielen Infektionskrankheiten und Hauterkrankungen mit Pflanzen heilen wollte, hat man Umschläge bei Wunden und Ekzeme mit der verdünnten Tinktur gemacht und den Tee als Kosmetik für die Haut genutzt. Als Salbe hilft Günsel wie Arnika und Johanniskraut bei Prellungen und Quetschungen.

**Homöopathische Arznei:** *Ajuga reptans* wird von der DHU als Globuli gegen Stoffwechselerkrankungen angeboten.

## Repepte

**Teerezept:** 1 TL getrocknetes Kraut und Blüten mit ¼ L kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.

**Tinktur:** Eine Handvoll Blüten, mit Korn bedecken und einige Wochen stehen lassen, dann absieben und mit einem Tupfer auf die entzündete Haut auftragen. Wirkt besonders gut bei Akne.

## Historisches

Leider ist diese schöne blaue Pflanze bei uns ziemlich unbekannt, obwohl sie reizvoll als Zierpflanze im Garten wäre. In manchen Gartenbüchern wird davor gewarnt, dass sich diese kriechende Pflanze ausbreitet und dann stark vermehrt. Manche Kräutergärtnereien bieten sie als Bodendecker an. Leider hat man die gute Heilwirkung fast vergessen und sieht sie nur als nette Wiesenpflanze an.



Günsel galt als ein wichtiges „Wundkraut“ und wurde viel verwendet. Wenn man sich die Zeit nimmt und die kleine Pflanze und vor allem die wunderschöne Blüte genauer ansieht, wird man sie lieb gewinnen, wie es auch die Insekten tun. So zart und unscheinbar wie Ehrenpreis hat der Günsel eine lange Tradition.

## Verwendung in der Ernährung:

Als frische Würze können die jungen Blätter u. Blütentriebe von März-Juli diversen Speisen beigemischt werden. Die Blüten sind feinherb und als essbare Dekoration gut geeignet, z.B. über Bratkartoffeln mit Zwiebeln und sehr gut im ersten Frühjahrssalat. Der Grundgeschmack der Pflanzen ist allerdings sehr streng und bitter und sie eignet sich daher eher für erwärmte Gerichte.

## Quellenangaben:

[www.kräuterverzeichnis.de](http://www.kräuterverzeichnis.de)

[www.Wildpflanzenliebe.de](http://www.Wildpflanzenliebe.de)

Hirsch, Grünberger, Die Kräuter in meinem Garten

[www.wildsalat.de](http://www.wildsalat.de)

**Text:** Barbara Wallochny im April 2014

**Bilder:** Heike Sauer