Efeu Gundermann (Gundelrebe)

(Glechoma hederacea)

_ Das liebliche und duftende Efeu-Gundermann
(Glechoma hederacea)

Inhalt

- **Heilpflanze und Küchengewürz**
  Efeu-Gundermann

- **Efeu-Gundermann**
  das Unkraut - Bekämpfungsmethoden

- Liste weiterer Wurzelunkraut-Arten
- Weitere Themen zu Unkraut & Bekämpfung

Nutzen von Efeu Gundermann und dessen Bekämpfung

der Efeu Gundermann, oder auch Echte Gundelrebe genannt, ist eine ausdauernde und sehr häufige vorkommende Pflanze der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie ist wintergrün, also über die ganze Jahreszeit grün, dennoch aber vielen nicht bekannt, da sie obschon sehr hübsch, aufgrund ihres flachen Wuchses und den sehr kleinen und zarten Blüten eher unscheinbar und unauffällig ist.

Der Efeu Gundermann bildet lange oberirdische Ausläufer (Stolonen), von denen aus aufrechte Triebe ca. 15 bis 30 Zentimeter nach oben wachsen, an denen sich die kleinen zartblauen Blüten bilden. Die Wurzeln dringen nur wenig tief in die Erde ein und bilden eher flache Netze.

Gundermann wird vor allem von Schwebfliegen, Hummeln und einigen Schmetterlingarten angeflogen und bestäubt, was ihn zu einem wertvollen Wildkraut macht und die Bestäubung im Garten insgesamt fördert.

Früher wurde die Gundelrebe gerne als Gewürzpflanze verwendet, da sie aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle recht würzig riecht und schmeckt. Jedoch ist der Gundermann aufgrund dieser Inhaltsstoffe für einige Säugetiere giftig, allen voran für Pferde und viele Nagetierarten. Als Tierfutter ist er zudem von wenig Nährwert. Vergiftungen beim Menschen sind dagegen nicht bekannt.

Vom Gundermann gibt es aber auch reichblühende Zuchtformen, oder solche mit Blattvariationen für den Garten.

Efeu Gundermann ist nicht nur eine Heilpflanze, sondern auch eine sehr hübsche Staude

Kennzeichen und Verbreitung

Die Sprossachse der Ausläufer und Blütentriebe sind im Querschnitt quadratisch. Die Ausläufer können leicht über zwei Meter weit wachsen. Dabei bilden sie sehr viele Knoten, an denen sich neue Wurzeln bilden.

Die Stängel sowie die kreuzgegenständig angeordneten kleinen Blätter und Blattunterseiten sind oftmals dunkel oder purpurfarben eingefärbt.

Efeu Gundermann ist in ganz Mitteleuropa und Asien weit verbreitet. Man findet ihn bis Japan. In die USA, Neuseeland und Kanada wurde durch Menschenhand eingeschleppt.

Gundermann als Zeigerpflanze

Efeu Gundermann wächst vor allem auf Böden mit einer guten Stickstoff-, Phosphat-, Kalziumversorgung (Kalk). Man findet ihn auf frischen, nährstoffreichen und vor allem schweren und kalkreichen Böden mit guter Wasserversorgung entlang von Waldrändern und auf Wiesen oder Rasenflächen, aber er wächst auch in schwach saurer Erde.

Gundermann als Heilkraut und Gewürz in der Küche

Früher wurde die Gundelrebe im Frühling gesammelt und als Gemüse zubereitet. Aufgrund der vielen Bitterstoffe nutzte man es auch zur Konservierung von Bier.

Die ätherischen Öle und Bitterstoffe machen den Geschmack der Pflanze aromatisch harzig-würzig, weswegen sie sich als Würzpflanze in der Küche einsetzen lässt.

Gundermann wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Er wirkt schleimlösend und bei schlecht heilenden Wunden und regt den Stoffwechsel an. Naturheilkundler setzen es heute gegen Tumore, Augenprobleme und gegen eiternde Wunden und Abszesse ein. In der traditionellen chinesischen Medizin wird er gegen chronische Entzündungserkrankungen der Nieren und Lunge eingesetzt. Hildegard von Bingen verwendete die Gundelrebe bei Ohrenschmerzen und Kopfschmerzen.

Die Hauptsammelzeit liegt zwischen März und Juni, kann aber ausgedehnt werden, solange die Pflanzen wachsen.

Für die äußerliche Anwendung werden aus dem Kraut Öl gewonnen oder Salben und Kompressen hergestellt.

Bekämpfung von Efeu Gundermann

Die Gundelrebe ist zudem auch eine Zeigerpflanze und zeigt u.a. Stickstoff an

Die Gundelrebe wächst zwar auch gerne in der Sonne, bevorzugt aber beschattete Flächen, die vor allem Konkurrenzpflanzen im Schach halten. Wir vertreten die Auffassung, dass Efeu Gundermann im Garten wenig stört und als Heilpflanze guten nutzen tun kann und zudem einen bereichernden Zierwert hat. Wenn er sehr flächendeckend vorkommt, ist es eine Überlegung wert, ob man ihn nicht auch als Bodendecker und Bereicherung der natürlichen Flora in den Beeten belassen will.

Wenn es aber doch raus soll, haben Sie folgende Möglichkeiten zur Hand.

Gundermann im Rasen

Häufige Störungen, wie Rasenmähen, die andere Konkurrenzpflanzen unterdrücken, machen dem Gundermann nichts aus sondern fördern ihn eher. Dagegen ist er gegen häufiges Begehen eher empfindlich. Der Gundermann ist also vor allen an Stellen zu finden, an denen wenig Verkehr ist.

Wer nicht jäten will kann auf chemische Mittel zurückgreifen. Mehr dazu unten.

Gundermann händisch entfernen

Gundermann lässt sich aufgrund des flachen Wurzelwerkes recht leicht jäten. Allein die Menge kann diese Prozedur aufwendig machen. Die Ausläufer streben immer von einer Mutterpflanze aus, die Sie finden und mittels einfacher Werkzeuge einfach ausreißen können. Bei sehr harten Bodenverhältnissen, wie z.B.

auf dem Rasen, lohnt sich ggf. der Einsatz einer Grabegabel zur lokalen Lockerung. Im Beet dagegen können Sie dem Gundermann mit dem Grubber oder einer Hacke leicht zu Leibe rücken.

Chemische Bekämpfung von Efeu Gundermann

Wer nicht jäten will kann der Gundelrebe mit chemischen Mitteln entgegentreten. Im Rasen bieten sich dazu die handelsüblichen Rasen-Unkrautvernichtungsmittel an, deren Wirkstoffe selektiv wirken und nur zweikeimblättrige Pflanzen erfassen, nicht aber Gräser. Die meisten Mittel enthalten die Wirkstoffe Dicamba und/oder MCPA und/oder Mecoprop, die beim Gundermann aber nur bedingt greifen. Die Anwendung wird öfter zu wiederholen sein.

Mit Glyphosaten kann man gegen Gundermann ebenfalls bedingt vorgehen. Das Mittel ist aber nichts für den Rasen, da es alles schädigt was grün ist. Es kommt aber sehr auf die Jahreszeit an. Die Mittel mit Glyphosat greifen nur in den Wachstumsphasen. Da Glyphosat sehr umstritten ist, sollte man bei der Bekämpfung von Gundermann in Beeten oder Freiflächen wirklich die Notwendigkeit eines Einsatzes von Chemie überdenken, und den Gundermann lieber dulden.

Liste der wichtigsten Wurzelunkraut–Arten

Zu den häufigsten Wurzelunkräutern zählen vor allem folgende Pflanzen:

Acker-Kratzdistel | Ackerminze | Acker-Schachtelhalm (Zinnkraut) | Ackerwinde | Brennnessel | Giersch | Efeu-Gundermann | Günsel | Kriechender Hahnenfuß | Weißklee | Löwenzahn | Quecke | Wegerich (Spitz-, Weide- und Breitwegerich) | Zaunwinde

- **Themen zu Unkraut & dessen Bekämpfung**
  - Unkraut
  - Unkrautbekämpfung
  -

- Unkrautvlies / Mulchvlies
- Unkrautvernichtungsmittel
- Unkraut im Rasen bekämpfen
- Wurzelunkräuter - Arten und Bekämpfung

- Zeigerpflanzen (Liste Stickstoffanzeiger und andere)
- Liste biologischer und chemischer Pflanzenschutzmittel