

Man sollte bei diesem Tee nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause machen. Danach kann man wieder eine Günseltee Kur sechs Wochen lang machen. Um unerwünschte Langzeitwirkungen zu verhindern ist eine Pause zu machen wichtig. So bleibt die gewünschte Wirkung erhalten.



Einzelne Blüte

Tinktur:

Eine Günsel-Tinktur selbst herzustellen, ist relativ einfach. Man übergiesst die Blätter vom Kriechenden Günsel mit einem starken Schnaps bis alle Pflanzenteile mit Schnaps bedeckt sind und lässt das Ganze in einem geschlossenen Schraubdeckel-Glas ziehen. Nach 2 bis 6 Wochen füllt man dann die so entstandene Tinktur in eine dunkle Flasche ab. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei Mal täglich 10-50 Tropfen ein. Man kann die Tinktur auch mit Wasser verdünnen, wenn sie zu stark ist.

Küche:

In einer Hausteemischung geben die Blätter einen wohlschmeckenden Tee. Auch als schöne Dekoration machen sich die blauen, essbaren Blüten gut. Sei es in Salaten, auf Gemüse oder Risotto usw.

Volksglaube und Mythologie:

Man durfte nicht am kriechenden Günsel riechen, das sollte Sommersprossen verursachen. Man durfte ihn nicht ohne Not ausreissen, das hetzte einem angeblich Blitz und Donner auf den Hals. Man konnte ihn trocknen und verräuchern. Ein Sprichwort sagte: „Wer Günsel und Sanikel hat, bietet Trotz dem Wundarzt mit einem Blatt“. Das deutet darauf hin, wie sehr man dem Günsel als Wundkraut schätzte.

Quelle: Aus dem Buch "Die Kräuter in meinem Garten" von Siegfried Hirsch und Felix Grünberger



Kriechender Günsel

Ein bisschen Natur im Garten
oder auf dem Balkon

NVB-Merkblatt-Serie Natur im Garten

Kriechender Günsel - Ajuga reptans

Vorkommen:

Der Kriechende Günsel ist in Europa einheimisch. Er wächst gerne an halbschattigen Stellen. Man findet ihn häufig im Wald und Waldrändern

Die Blütezeit ist von Ende April bis im August. Er gilt als eine typischen Bienenweide und wird darum von verschiedenen Bienen und Hummeln gerne besucht. Auch kann er sich selbst bestäuben, und die Samen werden häufig von den Ameisen verbreitet.

Merkmale:

Der kriechende Günsel ist eine schöne Pflanze, die sich sehr gut in einem Steingarten macht. Sie blüht blau und gehört zu der Familie der Lippenblütler. Der kriechende Günsel ist relativ unbekannt und man findet ihn nur selten in unseren Gärten, obwohl er eine schöne und langblühende, pflegeleichte Pflanze ist.

Steckbrief:

Name:	Kriechender Günsel, Ajuga reptans
Volknamen:	Günsel, Kuckucksblume, Gurgelkraut, Gulden-günsel
Familie:	Lippenblütler, Lamiaceae
Grösse:	10 - 20 cm hoch
Pflanze:	Krautig mit kriechende Ausläufern. Im Frühling eine Blattrosette aus der die Blüte kommt.
Blüten:	Kleine blaue Blüten
Standort:	Nährstoffreicher Boden, Halbschattig
Mediz. Eigensch.:	Antibakteriell, beruhigend entzündungshemmend, harntreibend, schmerzstillend
Verwendete Teile:	Junge Sprosse, Blüten, Blätter



Anwendungen:

Als Heilpflanze hat der kriechende Günsel viele wertvolle Eigenschaften. So hilft er zum Beispiel gegen Sodbrennen und Einschlafstörungen. Man kann ihn äusserlich als Tee-Aufguss gegen Wunden, zur Behandlung von Narben und Geschwüren einsetzen. Auch soll er eine schmerzstillende Wirkung haben. Darum wird der kriechenden Günsel in Form von Salben gegen Quetschungen oder Prellungen gebraucht.

Aus Blättern kann man einen Tee herstellen der eine leichte Blutdrucksenkung bewirken kann.

Auch als Gesichtswasser findet er Anwendung. So soll er bei Hautrötungen und Couperose helfen. Bei Entzündungen im Mund und Rachenraum kann man ein Gurgelwasser zubereiten, welches die Entzündungen nehmen soll. Bei entzündeten Hautpartien kann man Umschläge aus dem Tee machen. oder mit dem Tee abwaschen.

Spezielles:

Tee aus Kriechendem Günsel kann nach einer durchzechten Nacht den Kater vertreiben.

Tee:

Ein bis zwei Teelöffel kriechende Günselblätter mit kochendem Wasser übergiessen, diese lässt man ca. 3 Minuten ziehen. Nach dem abseihen in kleinen Schlucken trinken. Man kann von diesem Tee bis drei Tassen täglich trinken.