

Edel-Gamander

Teucrium chamaedrys

Lamiaceae · Teucrium · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Teucrium chamaedrys ist eine Pflanze mit einer langen Tradition in der Volksmedizin, die jedoch aufgrund ihrer hepatotoxischen Eigenschaften heute stark eingeschränkt oder verboten ist.

WIRKUNG

Leberstörungen, Gelbsucht, Verdauungsbeschwerden

ANWENDUNG

- Infusionen
- Dekokte
- Tinkturen
- Ätherische Öle

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Magenbeschwerden,

Innerlich: Edelgamander kann man innerlich, als Tee oder Tinktur gegen Verdauungsschwäche einsetzen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Gastrointestinale Beschwerden
- Atemwege
- Stoffwechselerkrankungen
- Entzündungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Historisch bei Wechselfieber und Gicht verwendet

WUCHS

Halbstrauch

BLÜTEZEIT

- Juli bis September

STANDORT

Sonnig bis halbschattig

HERKUNFT

Europa, Nordwestafrika und Iran

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Blüten

ZUBEREITUNG

- Tee: 1-2 TL getrocknete Blätter mit heißem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.
- Tinktur: 10-20 Tropfen in Wasser, 2-3 Mal täglich.

ERNTEZEIT

- Teil: Blüte|Blatt · Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: Beste Erntezeit: Blütezeit (Mai bis Juli). Morgens bei trockenem Wetter, wenn der Tau abgegangen ist.

SAMMELN

Pflanzenteile: Blätter, Kraut

INHALTSSTOFFE

- Bitterstoffe
- Ätherische Öle
- Phenole
- Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- α-amyrin
- amyrin
- ursolic acid

10-hydroxy-1,2,6a,6b,9,9,12a-heptamethyl-2,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydro-1h-pice-
ne-4a-carboxylic acid

(1's,3r,3's,5s,5's,7'r,9'r,10'r)-5-(furan-3-yl)-3'-hydroxy-7'-methyl-12',14'-dioxaspiro[oxolane-3,6'-tetracycl-
o[7.4.1.0¹,¹⁰.0⁵,¹⁰]tetradecane]-2,13'-dione

(3s,4'r,5s,5's,6's,8's)-5-(furan-3-yl)-5'-hydroxy-6'-methyl-3'-oxaspiro[oxolane-3,7'-tricyclo[6.3.1.0⁴,¹²]dode-
can]-1'(12')-ene-2,2'-dione

12-[2-(furan-3-yl)-2-hydroxyethyl]-7-hydroxy-11-methyl-8,14-dioxatetracyclo[7.6.0.0¹,⁶.0²,¹²]pentadecan-
13-one

(5s,5's,6as,7r,8r,10r,10ar)-5'-(furan-3-yl)-5,10-dihydroxy-8-methyl-octahydro-1h-spiro[naphtho[4,4a-c]fu-
ran-7,3'-oxolane]-2',3-dione

(1s,2s,6s,7s,9r,11r)-12-[(2s)-2-(furan-3-yl)-2-hydroxyethyl]-7-hydroxy-11-methyl-8,14-dioxatetracyclo[7.6-
.0.0¹,⁶.0²,¹²]pentadecan-13-one

5-(furan-3-yl)-3'-hydroxy-7'-methyl-12',14'-dioxaspiro[oxolane-3,6'-tetracyclo[7.4.1.0¹,¹⁰.0⁵,¹⁰]tetradecane-
]-2,13'-dione

(3r,4'r,5s,6'r,8'r)-5-(furan-3-yl)-6'-methyl-3'-oxaspiro[oxolane-3,7'-tricyclo[6.3.1.0⁴,¹²]dodecan]-1'(12')-en-
e-2,2'-dione

- (1s,2s,6s,7s,9r,11r,12r)-12-[(2s)-2-(furan-3-yl)-2-hydroxyethyl]-7-hydroxy-11-methyl-8,14-dioxatetracyclo[7.6.0.0^{1,6}.0^{2,12}]pentadecan-13-one
- (3r,4'r,5s,6'r,8's)-5-(furan-3-yl)-6'-methyl-3'-oxaspiro[oxolane-3,7'-tricyclo[6.3.1.0^{4,12}]dodecan]-1'(12')-ene-2,2'-dione
- (3as,5's,6as,7r,8r,10r,10ar)-5'-(furan-3-yl)-3a,10-dihydroxy-8-methyl-1,6,6a,8,9,10-hexahydrospiro[naphtho[4,4a-c]furan-7,3'-oxolane]-2',3-dione
- (1'r,3r,5s,5'r,6's,8's,10's,12'r,14'r)-5-(furan-3-yl)-5',14'-dihydroxy-12'-methyl-3',7'-dioxaspiro[oxolane-3,11'-tetracyclo[8.4.0.0^{1,5}.0^{6,8}]tetradecane]-2,4'-dione

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

stark

GIFTIGE TEILE

- Kraut
- Blätter

VERGIFTUNGSZEICHEN

Schleichender Beginn: Müdigkeit, Appetitverlust, Übelkeit; danach Gelbsucht, dunkler Urin, erhöhte Transaminasen bis zum akuten Leberversagen. Die Schädigung tritt oft erst nach Wochen der Einnahme auf und ist nicht dosisabhängig im üblichen Sinn — deshalb bemerkt sie niemand rechtzeitig.

NEBENWIRKUNGEN

- Hepatotoxizität
- Neuromuskuläre Beeinträchtigungen

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft, Stillzeit oder Bestandskrankheiten

HÖCHSTMENGE

Maximal drei Tassen Kräutertee pro Tag

WECHSELWIRKUNGEN

Kann die Wirkung von blutzuckersenkenden Medikamenten verstärken

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kombination mit Artemisia-Arten (z.B. Artemisia absinthium) kann hepatotoxisch wirken. · Pflanze latein: Teucrium chamaedrys · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kombination mit stimulierenden Kräutern (z.B. Coffea arabica, Panax ginseng) kann zu Wechselwirkungen mit dem Herz-Kreislauf-System führen. · Pflanze latein: Teucrium chamaedrys · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kombination mit hormonell wirksamen Kräutern (z.B. Humulus lupulus, Trifolium pratense) kann zu hormonellen Störungen führen. · Pflanze latein: Teucrium chamaedrys · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Kombination mit Rosmarinus officinalis kann blutdrucksenkende Effekte verstärken, aber Wechselwirkungen mit Herzmedikamenten möglich. · Pflanze latein: Teucrium chamaedrys · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von blutzuckersenkenden Medikamenten verstärken (Risiko für Hypoglykämie). · Pflanze latein: Teucrium chamaedrys · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von sedierenden Medikamenten verstärken. · Pflanze latein: Teucrium chamaedrys · Pflanze deutsch: Wall-Gamander

- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Herz-Kreislauf-Medikamenten beeinflussen. · Pflanze latein: *Teucrium chamaedrys* · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: hemmt · Hinweis: Kann die Wirkung von Diuretika verstärken (Risiko für Elektrolytstörungen). · Pflanze latein: *Teucrium chamaedrys* · Pflanze deutsch: Wall-Gamander
- Typ: verstärkt · Hinweis: Kann die entzündungshemmende Wirkung von Kräutern wie *Curcuma longa* oder *Ginger* verstärken. · Pflanze latein: *Teucrium chamaedrys* · Pflanze deutsch: Wall-Gamander

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Edel-Gamander> · Titel: Edel-Gamander
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Teucrium_chamaedrys · Titel: *Teucrium chamaedrys*
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Teucrium_chamaedrys · Titel: *Teucrium chamaedrys*
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Teucrium_chamaedrys · Titel: PFAF — *Teucrium chamaedrys*
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Teucrium%20chamaedrys> · Titel: LOTUS — *Teucrium chamaedrys*
- Typ: web · Url: <https://paulkirtley.co.uk/2024/wood-sage-teucrium-scorodonia/> · Titel: Wood Sage, *Teucrium Scorodonia*: When a Sage is Not a Sage...
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-52159-2_5 · Titel: Ethnobotanical Features of *Teucrium* Species | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: https://taylorandfrancis.com/knowledge/Medicine_and_healthcare/Pharmaceutical_medicine/Teucrium_chamaedrys/ · Titel: *Teucrium chamaedrys* - Knowledge and References | Taylor & Francis
- Typ: web · Url: <https://www.wiesenwohl.de/g/gamander-bluehender-halbstrauch/> · Titel: Gamander-blühender Halbstrauch I Wiesenwohl
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Edel-Gamander> · Titel: Edel-Gamander – Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://krautgeschwister.de/2024/08/30/salbei-gamander-pflanzenportrait/> · Titel: Salbei-Gamander Heilpflanzenportrait
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7904131/> · Titel: The effectiveness of *Teucrium chamaedrys* L. extracts on endometriotic implant regression in rat endometriosis model - PMC
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-52159-2_5 · Titel: Ethnobotanical Features of *Teucrium* Species | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: https://taylorandfrancis.com/knowledge/Medicine_and_healthcare/Pharmaceutical_medicine/Teucrium_chamaedrys/ · Titel: *Teucrium chamaedrys* - Knowledge and References | Taylor & Francis
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-642-60367-9_13.pdf · Titel: *Teucrium Chamaedrys* - Springer
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10974463/> · Titel: Antioxidant and Anti-Melanogenesis Effects of *Teucrium* ...
- Typ: web · Url: <https://terrawhisper.com/herbs/teucrium-chamaedrys.html> · Titel: Germander (*Teucrium chamaedrys*): Benefits, Uses, Dosage, and ...
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/6012-teucrium-chamaedrys> · Titel: *Teucrium chamaedrys* in Ayurveda – Uses, Properties & Traditional Medicine
- Typ: web · Url: <https://wellcomecollection.org/works/x5neugpr> · Titel: *Teucrium fruticans* L. Lamiaceae. Tree germander Distribution: Western Mediterranean. *Teucrium* is named after king Teucer (who lived in the era between 1400 and 1000 BC) the first King of Troy. Dioscorides named a medicinal herb after Teucer, and Linnaeus consolidated this in 1753 | Wellcome Collection
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/6013-teucrium-scordium> · Titel: *Teucrium scordium* (Water Germander) | Uses in Ayurveda & Traditional Medicine

-
- Typ: gbif · Url: <https://www.gbif.org/species/search?q=Teucrium chamaedrys> · Titel: GBIF — Teucrium chamaedrys
 - Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Teucrium+chamaedrys> · Titel: TeucriumchamaedrysWall Germander, Germander PFAF Plant...
 - Typ: web · Url: <https://www.gardenia.net/plant/teucrium-chamaedrys> · Titel: gardenia.net/plant/teucrium-chamaedrys
 - Typ: web · Url: <https://www.gruener-daumen.at/naturschutz-alpenblumen-alpenkraeuter/edel-gamander-immergruenes-alpenkraut-fuer-den-garten/> · Titel: Edel-Gamander pflanzen & pflegen - gruener-daumen.at
 - Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gamander/edelgamander> · Titel: Edelgamander pflanzen und pflegen: So geht's - Mein schöner ...Wie man Edel-Gamander anbaut und pflegt - PictureThisImagesEdelgamander pflanzen: In 7 einfachen Schritten - GartenpandaEdel-Gamander - NABU MarkgröningenMondkalender 2026 für Landwirtschaft und Garten - landwirt ...Edel-Gamander: Der vielseitige Gartenbegleiter für Duft ...
 - Typ: web · Url: https://www.picturethisai.com/de/care/Teucrium_chamaedrys.html · Titel: Wie man Edel-Gamander anbaut und pflegt - PictureThis