

Kriechender Günsel

Ajuga reptans

Lamiaceae · Ajuga · Lamiales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- entzündungshemmend
- antimikrobiell
- wundheilend
- leberstärkend
- schmerzlindernd
- verdauungsfördernd
- appetitanregend
- blutdrucksenkend

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Verdauungsschwäche,

Innerlich: Kriechender Günsel kann man innerlich, als Tee oder Tinktur gegen vielerlei Verdauungsbeschwerden einsetzen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Hautentzündungen
- Hämorrhoiden
- Schleimhautentzündungen
- Rheuma

- Magengeschwüre
- Angina
- Durchfall

WUCHS

bodendeckend, kriechend

BLÜTEZEIT

- April bis Juni (selten bis Juli)

STANDORT

schattige, feuchte Wälder, Wiesenränder, humusreiche Böden

HERKUNFT

Mitteleuropa, Bayern, Alpenregionen

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- blühende Pflanzenteile

ZUBEREITUNG

- Wasser- oder Alkoholextrakt
- Teeaufguss

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: Ernten im aufgehenden Mond für eine stärkere Wirkung auf das Nervensystem. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüte · Monate: [5, 6]
- Teil: Wurzel · Monate: [10, 11, 3] · Hinweis: Ernten im abnehmenden Mond für eine stärkere Wirkung auf das Verdauungssystem. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [5, 6] · Hinweis: Vermeiden von Schadstoffen in der Nähe von Straßen oder Industriegebieten · Mondphase: zunehmend|abnehmend|Vollmond|Neumond|null · Tageszeit: morgens|mittags|abends|nach Tau|vor Sonnenaufgang|null · Bedingungen: kräftig und grün, nicht welk oder vertrocknet · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Knospe|reif|überreif|nach Frost|Frühling|Sommer|Herbst|Winter|null
- Monate: [6, 7] · Hinweis: Handschuhe tragen beim Sammeln wegen möglicher Sporen · Mondphase: zunehmend|abnehmend|Vollmond|Neumond|null · Tageszeit: morgens|mittags|abends|nach Tau|vor Sonnenaufgang|null · Bedingungen: vollständig geöffnet, ideal im Juni/Juli · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor Reife|Knospe|reif|überreif|nach Frost|Frühling|Sommer|Herbst|Winter|null
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Vermeiden von Schadstoffen in der Nähe von Straßen oder Industriegebieten · Mondphase: zunehmend|abnehmend|Vollmond|Neumond|null · Tageszeit: morgens|mittags|abends|nach Tau|vor Sonnenaufgang|null · Bedingungen: nach der Blüte, ideal im Herbst · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: vor Reife|Knospe|reif|überreif|nach Frost|Frühling|Sommer|Herbst|Winter|null

INHALTSSTOFFE

- Phenolische Verbindungen
- Iridoidglycoside
- Flavonoide
- Polyphenole
- Neo-Clerodan-Diterpenoide
- Anthocyane

ÄTHERISCHE ÖLE

-
- 2-[[[4as,7s)-4a,5,7-trihydroxy-7-methyl-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
- harpagide
-
- (4as,7s,7ar)-4a,5-dihydroxy-7-methyl-1-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate
-
- (1s,4as,5r,7s,7as)-4a,5-dihydroxy-7-methyl-1-[[[2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate
-
- (1s,4as,7s,7as)-4a-hydroxy-7-methyl-1-[[[2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate
-
- 4a,5-dihydroxy-7-methyl-1-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate
-
- (1s,4ar,5r,7s,7as)-4a,5-dihydroxy-7-methyl-1-[[[2r,3s,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate
-
- 2-({4a,5,7-trihydroxy-7-methyl-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl}oxy)-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
-
- (7s)-4a,5-dihydroxy-7-methyl-1-[[[2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate
-
- (1r,2s,4r,4ar,5s,6r,8s,8ar)-5-[(2s,3ar,6as)-hexahydrofuro[2,3-b]furan-2-yl]-8-(acetyloxy)-8a-[(acetyloxy)methyl]-2-hydroxy-5,6-dimethyl-hexahydro-2h-spiro[naphthalene-1,2'-oxiran]-4-yl 2-methylbut-2-enoate
-
- (2r,3s,4r,5s,6s)-2-[[[1s,4ar,5r,7s,7ar)-4a,5,7-trihydroxy-7-methyl-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-1-yl]oxy]-6-(hydroxymethyl)oxane-3,4,5-triol
-
- 8-(acetyloxy)-8a-[(acetyloxy)methyl]-5-{hexahydrofuro[2,3-b]furan-2-yl}-3-hydroxy-5,6-dimethyl-hexahydro-2h-spiro[naphthalene-1,2'-oxiran]-2-yl 2-methylpropanoate
-
- (2s,3r,4ar,5s,6r,8s,8ar)-5-[(3as,6as)-2h,3h,3ah,6ah-furo[2,3-b]furan-2-yl]-8-(acetyloxy)-8a-[(acetyloxy)methyl]-3-hydroxy-5,6-dimethyl-hexahydro-2h-spiro[naphthalene-1,2'-oxiran]-2-yl 2-methylpropanoate
-
- (1r,4s,4ar,5s,6r,8s,8ar)-5-[(2s,3ar,6as)-hexahydrofuro[2,3-b]furan-2-yl]-8-(acetyloxy)-8a-[(acetyloxy)methyl]-5,6-dimethyl-hexahydro-2h-spiro[naphthalene-1,2'-oxiran]-4-yl 2-methylbutanoate
-
- 4a-hydroxy-7-methyl-1-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1h,5h,6h,7ah-cyclopenta[c]pyran-7-yl acetate

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- allergische Reaktionen

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten (z. B. Warfarin)

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Gleichzeitige Einnahme mit Blutdrucksenkern (z. B. ACE-Hemmern, Betablockern, Diuretika) kann zu gefährlich niedrigem Blutdruck führen. · Pflanze latein: Ajuga reptans · Pflanze deutsch: Kriechender Günsel
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Gleichzeitige Einnahme mit Gerinnungshemmern (z. B. Marcumar, Aspirin, Clopidogrel) kann das Blutungsrisiko erhöhen. · Pflanze latein: Ajuga reptans · Pflanze deutsch: Kriechender Günsel

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Kriechender_Günsel · Titel: Kriechender Günsel
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ajuga reptans](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ajuga+reptans) · Titel: PFAF — Ajuga reptans
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Ajuga%20reptans> · Titel: LOTUS — Ajuga reptans
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11768386/> · Titel: Ajuga reptans L. Herb Extracts: Phytochemical Composition and ...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/373703312_Biological_and_Chemical_Aspects_of_the_Genus_Ajuga_L · Titel: Biological and Chemical Aspects of the Genus Ajuga L.
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Kriechender_Günsel · Titel: Kriechender Günsel - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://krautgeschwister.de/2022/04/28/kriechender-guensel-heilpflanze/> · Titel: Kriechender Günsel Heilpflanzenportrait
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-son.de/post/der-kriechende-guensel> · Titel: Der Kriechende Günsel - ein vergessener Schatz in der Hausapotheke
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11768386/> · Titel: Ajuga reptans L. Herb Extracts: Phytochemical Composition and ...
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2223-7747/14/2/219> · Titel: Ajuga reptans L. Herb Extracts: Phytochemical ... - MDPI
- Typ: web · Url: <https://pdfs.semanticscholar.org/70b5/898aca2dc84a58f996fc7da2bf0cf101fdaf.pdf> · Titel: Ajuga reptans L. Herb Extracts: Phytochemical Composition and ...
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Ajuga_reptans · Titel: Ajuga reptans - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031942221000789> · Titel: Antifeedant, cytotoxic, and anti-inflammatory neo-clerodane diterpenoids in the peltate glandular trichomes and fresh leaves of Ajuga forrestii - ScienceDirect
- Typ: web · Url: <https://www.henriettes-herb.com/plants/ajuga/reptans.html> · Titel: Ajuga reptans | Henriette's Herbal Homepage
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Ajuga_reptans · Titel: Ajuga reptans - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ajuga> · Titel: Ajuga - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2223-7747/14/2/219> · Titel: Ajuga reptans L. Herb Extracts: Phytochemical Composition and Pharmacological Activity Screening