



Mit der Gundelrebe fröhlich durch April und Mai

Thema | ??????



Foto: ©Kaspars Grinvalds - Fotolia.com

Ulla Janascheck

April, April, der macht, was er will ... Jetzt geht's los! Wir können durchstarten, alles drängt hinaus. Wir wollen etwas Neues anfangen, „es“ anpacken. Draußen wächst und gedeiht alles, die Kräuter schießen aus dem Boden, viele Büsche und Bäume stehen in der Blüte. Die kleine, etwas unscheinbare Gundelrebe breitet ihren leuchtend blauen Blütenhimmel aus. In ihr wohnen Kräfte, in der Lage, das Ungestüm des Aprilmonats gut auszugleichen.

Die Gundelrebe

Glechoma hederacea

Gundkraut, Blauhuder, Bundräßli, Erdefeu, Zieckelskräutlein

Gelassenheit und lebenserweckende Wärme

Die Gundelrebe wurde in alter Zeit auch als „Herrin des Eiters“ bezeichnet. „Gund“ dafür, das altgermanische Wort für Eiter, Beule, faulige Flüssigkeit oder Gift. Als Gundkräuter bezeichneten die Goten, Angelsachsen, Skandinavier und Südgermanen Heilpflanzen, mit denen sich die „Wundjauche“ austreiben ließ. Die europäischen Ureinwohner wussten auch um die andere Eigenschaft der Gundelrebe, die mit ihrer Himmelswärme Körper und Seele verband.

In der Schweiz kennt man sie als Zickelkräutel. Man gab den Zicklein das Kräutchen zu Ehren der Frühlingsgöttin Freya (= die germanische Entsprechung von Venus). Deren Begleittier ist

Rezepte mit Gundelrebe

Forelle in Rotwein

4 Portionsforellen oder 1 große Forelle
100 g Butter, ¼ l Rotwein
100 g Walnusskerne
2 EL gerebelte Gundelrebe oder 4 Stängel mit Blättern und Blüten
Salz, Pfeffer

Die Forellen oder Forellenstücke auf jeder Seite 2 Min. in der Butter anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Den Bratensatz mit dem Rotwein aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gundelrebenzweige in die Fische legen bzw. in den Fischstücken verteilen. Die Fische dann in den Sud, die gehackten Walnüsse darüber streuen und 15 Min. ziehen lassen.

Neunkräutersuppe

Variation 1: Lauch + Spinat + Löwenzahn + Brunnenkresse + Brennesseln + Sauerklee + Bibernelle + Bachbunze + Fetthenne oder Schlüsselblumenblätter, Huflattich, Gundermann, Frauenmantel

3 EL Butter
1 l Gemüse- oder Fleischbrühe
250 ml saure Sahne
1 Eigelb
Salz, Pfeffer

Variation 2: Brennessel + Giersch + Vogelmiere + Gänseblümchen + Löwenzahn + Wegerich + Sauerampfer + Bärlauch + Taubnessel

Die Kräuter fein schneiden und mit Butter 5 Min. dünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Min. köcheln lassen. Ein Eigelb in einem Becher saurer Sahne verquirlen und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

500 g Kräuter – je nach Rezept und „Beute“

Frühlings-Power-Drink

10 Blättchen Gundelrebe
10 Blättchen Giersch
1 Stängel Minze
1 l naturtrüber Apfelsaft
1 Zitrone
½ l Mineralwasser

Die Kräuterblättchen im Saft der Zitrone pürieren und anschließend mit dem Apfelsaft auffüllen. Mindestens vier 4 Stunden kühl stehen lassen und dann durch ein Sieb schütten. In den Saft gekühltes Mineralwasser gießen.

Frühlingsblütensalat

Gundelrebe, Löwenzahnblüten, Schaumkrautblüten, Gänseblümchen, Taubnessel und Beinwell zupfen, so viele, wie für den Salat benötigt werden.

1 EL Öl mit 1 EL Zitronensaft und ½ TL Honig und sowie einer Prise Salz verrühren und vorsichtig mit den Blüten vermischen.

Gurkensalat mit Giersch und Gundelrebe
1 Handvoll junge Gierschblätter
5 g Gundelrebenblättchen
1 Salatgurke
2 Äpfel

2 kleine Zwiebeln
3 EL Sahne
4 EL Apfelsaft
1 TL Zitronensaft
Salz und Zucker zum Würzen

Gurke, Äpfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Gewaschenen Giersch etwas zupfen und die Stängel entfernen. Gundermann waschen und sehr fein hacken. Sahne, Apfel und Zitronensaft verquirlen. Gundermann zugeben und mit Salz und Honig abschmecken. Giersch mit allen anderen Zutaten vermischen und die Soße darüber gießen. Schmeckt auch gut mit Ziegenkäse.

eine weiße Ziege, die in den ersten Frühlingstagen ihre Jungen zur Welt bringt. Die Ziege steht bei den indogermanischen Völkern für Lust und Fruchtbarkeit.

Der germanische Thor hatte einen Ziegenbock an seiner Seite, um seine Fortpflanzungskraft und Fruchtbarkeit zu beweisen. Als Donar weihte man ihm viele blau blühende Frühlingskräuter, darunter auch der Gundermann – ein wichtiger Bestandteil seines geliebten Bockbiers, das den Frühling fröhlich einläutete. Nach altgermanischem Brauch kochte man das Zickelkräutchen

vor allem in fetter Ziegenmilch, um die ätherischen Öle gut zu bewahren.

Botanik

Die vierkantigen, fein behaarten Stängel der Lippenblütlerin liegen meist auf der Erde und treiben an den Knoten Wurzeln. Die Blätter sind gestielt, niederförmig, und die oberen eher herzförmig. Die Blütenäste erreichen eine Höhe von 20-30 cm.

→ Ulla Janascheck

geb. 1961, lebt in Ingelheim und ist Buchautorin von acht Büchern – darunter „Hexenwerk, Wildkräuter-Sammelsurium rund ums Jahr“ und „Mond & Kräuter“, Freya Verlag – sowie Fachjournalistin für Natur- und Ethnomedizin. Sie lässt sich gerne von den Mythen, Überlieferungen und Bräuchen unserer weiblichen Ahnen inspirieren. Seit über 20 Jahren leitet sie Seminare für Frauen und Kräuter-Workshops unter Einbeziehung der Mond- und Sonne-Rhythmen. Zweimal im Jahr veranstaltet sie Frauenreisen nach Irland.



Kontakt: www.ulla-janascheck.de

Die blauen Blüten weisen einen oft rötlichen Anflug und dunklere Flecken auf der Unterlippe auf. Das Kraut hat einen schwachen, würzigen Geruch und schmeckt etwas bitter und zusammenziehend. Die Blütezeit beginnt im März und endet im Juni.

Wir kennen die/den Gundelrebe/Gundermann auch als Blauhuder, Donnerrebe, Erdefeu, Gunelreif, Heilrauf, Silberkraut, Huder und Udrang. Die eher unscheinbare Pflanze kommt fast in ganz Europa vor und wächst in Wäldern bis 1.600 m Höhe. Sie durchzieht feuchte Wiesen und Gärten, hält sich gerne im kühlen Bereich der Hecken und bei Zäunen auf. Die Gundelrebe sucht die Nähe des Menschen und liebt stickstoffreiche Böden.

Die Gundelrebe zählt in der Kräuterastronomie rein äußerlich zu den Venuspflanzen, denn sie ist eine blauviolette Lippenblütlerin. In der Form der herzförmigen Blättchen wird ein Bezug zur Niere (astrologischer Bezug Venus) gesehen. Doch auch eine Verbindung zu Mars (Regent des Aprilmonats) lässt sich herstellen, denn die kleinen Blättchen bleiben selbst unter einer geschlossenen Schneedecke grün und treiben schon zu Beginn des Frühlings aus. Wir können sie als Botinnen der wärmenden, erneuernden Kraft verstehen, die das Gedeihen des kommenden Jahres vorbereitet.

Im Mittelalter fand das Zickelkräutlein vorbeugend als Mittel gegen Skorbut (Krankheit durch Mangel an Vitamin C) und als kräftigende Frühjahrskur Verwendung. Man kochte sich den Neunkräutersegen in Form einer Neun-Kräuter-Suppe aus verschiedenen Heilpflanzen mit vitalisierender und entschlackender Wirkung, um wieder zu neuen Kräften zu kommen.

Gundelrebenzauber

Wie fast alle Heilkräuter birgt natürlich auch die Gundelrebe Zauberkräfte in sich. Unter ihren dunkelgrünen Blättchen halten sich gern gute Haus- und Hofgeister auf, so heißt es. Gundelrebe schützt die Behausungen vor Blitzschlag, wenn die Bewohner ein Sträußchen im Haus aufhängen, sagt man. Als Milchzaubermittel wurde das kleine Kraut ebenfalls gerne eingesetzt. In Albertus Magnus Kräuterbüchlein steht zu lesen: „Wenn einer Kuh

das Euter behext ist, so soll man drei Kränzlein von Gundelreben winden, dreimal hintereinander durch die Füße melken, danach der Kuh die drei Kränzlein zum Essen geben und dazu folgende Worte sprechen: ‚Kuh, da geb ich dir die Gundelreben, dass du mir die Milch wollst wieder geben!‘“ Sobald die Kühe im Frühjahr erstmals wieder auf den Weiden grasten, molk man also deren erste Milch durch einen Kranz aus Gundelrebe. Damit war garantiert, dass die Milch der Kühe das ganze Jahr über floss.

Laut Volksmund hilft Gundelrebe, mit Salz und Hafer vermischt, dem Vieh gegen angezauberte Krankheiten (heute: Infektionen) oder zahlt sich bei einem Wetterzauber aus: „Guntreben-ger (Schößling) ich werf’ dich auf in die Wolken!“

In die Röcke der Frauen genäht, verleiht die Gundelrebe der Überlieferung zufolge Fruchtbarkeit. Außerdem verstärkt sie hellseherische Fähigkeiten.

Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf den Körper

Der Blauhuder besitzt eine Menge Bitter-, Gerb-, Mineralstoffe (besonders salpetersaures Kali), Vitamin C und verschiedene organische Säuren. Die Bitterstoffe wirken gegen Leber- und Gallenbeschwerden, die Gerbstoffe lindern Nieren- und Blasenleiden.

Alles in allem übt unser Kräutlein eine positive Wirkung auf die Aktivität sehr vieler Körperorgane aus und ist ein Allroundtalent im Ausgleichen von Disharmonien. Es zeigt seine Talente als Tee oder Brustwickel bei Lungenleiden, wie beispielsweise Asthma. Insgesamt zeigt der Tee eine entschlackende Wirkung und hilft als Kur gegen chronische Erkältung und Heuschnupfen. Auch die Ausschwemmung von Giftstoffen, wie z.B. Schwermetalle (Blei), fördert die Heilpflanze. Gundelreben-Tee vertreibt Würmer aus dem Körper.

Die Gundelrebe hat insgesamt einen heilenden Einfluss auf die Schleimhäute der Luftwege, wie Rachen, Hals und Bronchien. Hildegard von Bingen setzte sie vor allem bei Kopf- und Ohrschmerzen, aber auch innerlich bei Appetitlosigkeit, Magenverstimmungen mit Durchfällen, Husten und zähem Schleim, Gelbsucht, Galle-, Leber- und Nierenbeschwerden und äußerlich zur Wundbehandlung ein. Bei Ohrgeräuschen tröpfelte sie den Saft aus den Blättern ins Ohr und bei Ohrenschmerzen legte sie einen warmen Wickel auf. Zum Spülen und Gurgeln nahm sie einen kalten Auszug gegen Entzündungen in Mund und Rachen. Auch als Badezusatz eignet sich der Gundermann. Er wirkt hier dann gegen Ischias, Gicht und Hautausschläge. Ein Gundelreben-Fußbad soll gezielt gegen Fußgicht helfen.

Öl der Gundelrebe

Das ätherische Öl der Gundelrebe zeigt heilende Wirkung bei Hautverletzungen, es kann harte Narben erweichen und ist hilfreich gegen eiternde Wunden und Geschwüre. Zur Herstel-

Tipps mit Gundelrebe

Gundelreben-Wundöl

Ein Schraubglas zur Hälfte mit Gundelreben-Blättchen und -Blüten füllen. Ein gutes Olivenöl darüber gießen, sodass alle Blättchen gut bedeckt sind und das Öl noch ein bisschen darübersteht. 6 Wochen an einem hellen, warmen Ort ziehen lassen. Abfiltern und in einem dunklen Glas aufbewahren.

Gundelrebentinktur bei Husten und Verschleimung

Ein Schraubglas zu einem Drittel mit Gundelreben-Blättchen und -Blüten füllen. 200 ml Doppelkorn oder einen anderen hochprozentigen Klaren darüber geben und die Mischung gut verschlossen sechs 6 Wochen stehen lassen. Filtern und in dunkle Tropfflaschen füllen.

lung eines Öls für die äußere Anwendung die Blätter ein wenig quetschen, sie in ein Glas einfüllen und mit gutem Rapsöl übergießen. Das Gefäß dann einige Wochen an einen sonnigen Platz stellen und täglich etwas schütteln. Das fertige Wundöl vorsichtig auf eitrige Wunden, oberflächliche Verletzungen und Verbrennungen tupfen.

Seelische Wirkung

In die kleine Gundelrebe könnte man sich direkt verlieben, denn sie hat so viele Talente. Sie sorgt für lebenserneuernde Kräfte, da sie liebevolle Wärme in erstarrte Prozesse bringt und diese mit vitalen Impulsen versorgt. So entsteht leichtfüßige Bewegung. Immer da, wo zu viel Festhalten regiert, löst und verbindet die freundliche Pflanze neu. Unter den Schnupftabak gemischt, soll sie Lethargie und Melancholie vertreiben.

Räucherungen mit den zarten Blüten, gut zerkleinerten Reben und Blättern der Gundelrebe eignen sich laut Volksmund gut, um den Hausgeistern zu danken und sie einzuladen oder sich mit ihnen zu besprechen, falls größere Veränderungen in Haus und Garten anstehen. Der erdige Duft der Gundelrebe bringt zusammen, was zusammengehört – Freundschaften, die Familie, alles, was zu Haus und Hof zählt.

Sollte sich aufgrund schlechter Erfahrungen eine stark ablehnende Haltung in einem Menschen etabliert haben, weicht die Gundelrebe solcherlei Verhärtungen

auf und sorgt dafür, dass er wieder berührbar wird und berührt werden kann. Mit der freundlichen Gundelrebe stärken wir das liebevolle, achtsame Miteinander und laden gute, wohlgesonnene, förderliche Energien ein.

Die Sammlung und Trocknung der Gundelrebe erfolgt zur Blütezeit (März bis Juni). Ihre frischen Blätter kommen zusammen mit anderem Frühlingsgrün zu Salaten, Kräutersoßen und Quarkspeisen. Die frischen Stängel lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf als gesunde Suppeneinlage verwenden.

AKOM leben!



Mehr zum Thema

Janascheck, Ulla: Mond & Kräuter-
Lunare Kräfte und Reisen ins Land der
Seele, Freya Verlag, 2018