

Reinigung und Erneuerung

Um den Namen Gundermann ranken sich einige Geschichten um Glauben, Aberglauben und Zauber ...

Der Gundermann, auch als Gundelrebe bezeichnet, ist eine alte germanische Heilpflanze, die im Altertum noch nicht bekannt war. Bei den germanischen Völkern verwendete man die Pflanze für Rituale und magische Zwecke und sie stand als Zaubermittel zur Erkennung von bösen Geistern und Hexen in hohem Ansehen. Angeblich soll die Einnahme dieser Pflanze zum „zweiten Gesicht“ verhelfen und hellseherisch machen. Als Zaubermittel soll sie sogar gegen die Pest verwendet worden sein.

Im Mittelalter wurde dieses Kraut – trotz Zauber und Aberglauben - sogar in klösterlichen Gärten als Arzneimittelpflanze angebaut. Der Gundermann ist seit dem 12. Jahrhundert eine wichtige Heilpflanze bei Erkrankungen der Atemwege, bei Verdauungsbeschwerden und Wunden. Auch Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp erwähnten den Gundermann bereits in ihren Werken als Heilpflanze.

Heute wird das unscheinbare Pflänzchen „nur“ traditionell angewendet, denn es fehlen noch ausführliche Studien. Es wird vor allem zur Reinigung der Schleimhäute, zur Anregung der Niere und des Darmes sowie für die Haut eingesetzt.



Gundermann – Glechoma hederacea

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:	Ist unklar. Eventuell: Griech. glechon = Poleiminze, eine Art Minze, lat. hederacea = efeuartig, althochdt. Gund = Eiter
Andere Namen:	Gundelrebe, Erdefeu, Donnerrebe, Soldatenpetersilie, Totenkraut, Kollermann, Wunderblatt, „Herr des Eiters“, Quendelrebe
Familie:	Lippenblütler
Drogenteil:	Blühendes Kraut
Inhaltsstoffe:	Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe (z.B. Glechon), wenig Saponine, Vitamin C, Mineralstoffe v.a. Kalium, Flavonoide
Wirkungen:	Physisch und psychisch erwärmend, harntreibend, entzündungshemmend, lymphaktivierend, stoffwechselanregend, verdauungsanregend, blutreinigend, Schwermetall ausleitend, antibakteriell
Indikationen:	<p>Erfahrungsheilkunde (keine Monographie):</p> <p>Frühjahrskur, Ausleitung von Schwermetall, bei oder nach einer Antibiotikakur</p> <p>Erkrankungen der Atemwege: Erkältung verbunden mit Ohrenentzündung, Schnupfen, Sinusitis, verschleimter Husten, auch mit eitrigem Sekret Mund- und Rachenentzündungen</p> <p>Hauterkrankungen, auch mit Eiter (innerlich als Tee, äusserlich als Tee oder Wundöl): Wunden, schlecht heilende Wunden Akne Brustwarzenentzündung beim Stillen Lymphdrüsenanschwellungen Geschwüre, Furunkel</p> <p>Infekte der ableitenden Harnwege Reizblase</p> <p>Magen-Darmbeschwerden, Magenverstimmung mit Durchfall</p>
Gegenanzeigen:	<p>Keine bekannt</p> <p>Vorsicht in Schwangerschaft, Dosierung tief halten</p>
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 1-2 TL/Tasse, Aufguss, 5 Min. ziehen lassen</p> <p>Tinktur: Anwendung nach Hersteller</p> <p>Wundöl</p> <p>Wildgemüse in der Küche, Neunkräutersuppe</p>

Signatur und Wesen:



Standort: Unterwuchs des Waldes, Gebüsche, an Hecken, in feuchten Wiesen, wächst kriechend und bildet Teppiche, haftet an Erde ⇒ Hinweis auf Erdenverbundenheit. Resistent gegen Umweltgifte. Regeneriert belastete Böden. Liebt feuchter und nährstoffreicher Boden. Mehrjährig.

Stängel: Vierkantig, kerzengerade 15-20 cm nach oben wachsend, Ausläufer niederliegend und kriechend, wurzeln oft an Knoten.

Blätter: Gestielt, gekerbt, wechselständig am Stängel ⇒ Hinweis auf Rhythmus, nierenförmig ⇒ Hinweis auf Niere, Blase. Blätter wachsen steil nach oben und nehmen die Sonnenwärme und das Licht auf. Im Jugendstadium braun-violett. Blätter greifen ineinander und bilden zusammen eine Einheit. Das Blätterwerk schlängelt sich wie Wellen über die Erde und erinnert an ein schwingendes Energiefeld ⇒ Hinweis auf Lebendigkeit. Blätter sind bitter und erwärmend.

Blüten: In Scheinquirlen angeordnete blau-violette Blüten, die in den Achseln der Stängel sitzen und weit in die Horizontale wachsen, die Oberlippe ist abgeflacht, sodass die überstehende geöffnete Unterlippe den Eindruck von Loslassen und zugleich auch Empfangen signalisiert. Dunkler Fleck auf der Unterlippe. Feiner balsamischer Geruch.

Thema: Lebensweckende Wärme, Ende der Winterstarre, Loslassen und Neubelebung, Vertrauen in das Leben. (R. Kalbermatten)

Der Gundermann ist die erste Pflanze seiner Familie, die in den ersten Frühlingstagen mit seinem warmen, erdigen Aroma die kalte Winterstarre durchbricht. Unscheinbar und zwergenhaft wächst er und seine Wesenskräfte kommen erst im Verband mit Pflanzengeschwistern zum Ausdruck. Die kleine Gestalt, die ein lebendiges Licht- und Wärmewesen in sich trägt, vermag die erschöpften, in Kälte und Dunkelheit erstarrten Prozesse des Körpers wärmend zu durchdringen und neu zu beleben und so zu neuen Lebensimpulsen verhelfen. So können lang erstarrte Prozesse wieder in Fluss gebracht werden und ein Heilungsprozess erst ermöglichen.

Die Pflanze unterstützt Menschen, die bewusst oder unbewusst in eine Erstarrung geraten sind oder an festgefahrenen Lebenssituationen festhalten. Sie passt auch zu Menschen, die Einzelkämpfer sind, indem sie hilft, die starre Idee loszulassen, alles aus eigener Kraft schaffen zu müssen. Sie gibt Vertrauen in andere Menschen und stärkt die Geduld für Heilungsprozesse. Auch für Menschen geeignet, die schnell mit Lymphdrüsenanschwellungen reagieren.

Rezepte

Husten-Frühlingstee

- Bei verhocktem, hartnäckigem Husten, löst den Schleim und hilft beim Abhusten
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

20 g Gundelrebenkraut
20 g Schlüsselblumen
10 g Huflattichblätter
10 g Thymiankraut
10 g Brennnesselkraut
5 g Malvenblüten
5 g Fenchel- oder Anisfrüchte, zerstoßen
oder Pfefferminzblätter

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Der Schleim sollte sich innerhalb von wenigen Tagen lösen. Bessert sich der Husten nach einer Woche nicht, muss ein Arzt konsultiert werden.

Tee gegen die Frühjahrsmüdigkeit

- Zur Stärkung des Stoffwechsels und zur Reinigung
- Kann auch als Familientee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Gundelrebenkraut
20 g Brennnesselblätter
10 g Schlüsselblumen
10 g Löwenzahnkraut
5 g Pfefferminzblätter
5 g Malvenblüten oder Karkadeblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Frühlingsputz-Tee

- Reinigt den Organismus durch Anregung aller Ausscheidungsorgane
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Gundelrebenkraut
10 g Brennnesselblätter
10 g Löwenzahnkraut
10 g Hagebuttenschalen, gestossen
5 g Pfefferminzblätter oder Anisfrüchte, gestossen
5 g Malven- oder Rosenblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Täglich 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen!

Hinweis: Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen!

Reizblasen-Tee

- Beruhigt das zentrale und vegetative Nervensystem, wirkt entzündungshemmend, stärkend und krampflösend auf die Blase
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

10 g Gundelrebenkaut
10 g Brennnesselblätter
10 g Goldrutenkraut
10 g Johanniskraut
10 g Hopfenzapfen
5 g Pfefferminzblätter oder Anisfrüchte,
gestossen
5 g Lavendelblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Gundelreben-Wundöl

- Für die Behandlung von eiternden und schlecht heilenden Wunden.
- Rezept nach Bruno Vonarburg
- Flüssigkeit auf eine sterile Kompresse geben und Wunde zweimal täglich betupfen

Frisches Gundelrebenkraut

Gundelrebenkraut anquetschen oder leicht mörsern, in ein sauberes Glasgefäß dicht einfüllen, verschliessen und während 3-4 Tagen an die Sonne stellen. Am Boden des Gefässes sammelt sich langsam eine helle Flüssigkeit an, die abgeseibt oder mit Pipette abgesaugt und in steriles Fläschchen abgefüllt wird. Im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: Ein paar Tage.

Ev. Wodka

Für eine längere Haltbarkeit: Im Verhältnis 1:1 begeben

Gundelreben-Auszugsöl

- Für die Behandlung von Wunden und geschwollenen Lymphknoten.
- Zur Anwendung: Öl auf eine sterile Kompresse geben zweimal täglich betupfen

Frisches Gundelrebenkraut, leicht ange-
welkt
Pflanzenöl nach Wahl z.B. Oliven- oder
Mandelöl

Gundelrebenkraut klein schneiden, in ein sauberes Glasgefäß zu $\frac{3}{4}$ einfüllen, mit Pflanzenöl überdecken und mit Küchentuch zudecken und an einen warmen, hellen Ort stellen. Nach ein paar Tagen Tuch entfernen und mit Deckel verschliessen. Weitere 4 Wochen stehen lassen, täglich durchschütteln. Durch einen Kaffeefilter giessen und in dunkle, saubere Flasche füllen.

Neun-Kräutersuppe - Gründonnerstagsuppe

Die Gundelrebe ist eine der wichtigsten Zutaten der Neunkräutersuppe, die seit jeher rund um den Gründonnerstag zubereitet wurde. Die Gundelrebe gibt dieser Suppe den herben Geschmack. Die Suppe besteht aus 9 Wildkräutern, je nach Angebot des Frühlings.

1 EL Olivenöl	Erwärmen
1 Zwiebel, gehackt 2-3 Knoblauchzehen, gepresst 2-4 mehlig kochende Kartoffeln, in kleine Würfel geschnitten	Beigeben, andünsten
1 Liter Bouillon	Beigeben, aufkochen, 10 Min. kochen lassen
Je eine Handvoll (ca. 30 g) Wildkräuter, z.B.: Gundelrebenblätter, Bärlauchblätter, Löwenzahnblätter, junge Schafgarbenblättchen, Wiesenknopfblättchen, Brennesseltriebe, Schnittlauch, Giersch, wenig Liebstöckel	Waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, beigeben, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. zugedeckt garen lassen
Salz, Pfeffer usw.	Nach Bedarf würzen
Rahm oder Saucenrahm	Nach Belieben beigeben, verrühren
