



Die Gundelrebe ist eine altbekannte Heilpflanze, die in der Volksheilkunde zur Behandlung von Eiterungen, bei Bronchial- und Harnwegserkrankungen und zur Anregung des Stoffwechsels bei einer Frühjahrskur eingesetzt wird.

Text: Annette Weinzierl

Nach altem Brauch war die Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) – auch Gundermann genannt – der Hauptbestandteil einer kräftigen Kräutersuppe am Gründonnerstag – also am Tag vor Karfreitag. Neun grüne frische Frühjahrskräuter mussten es sein. Eine Überlieferung deutet darauf hin, dass unsere Vorfahren glaubten, durch den Verzehr der Kräuter eins zu werden mit den heiligen Kräften der Natur. Bis in die heutige Zeit wird in einigen Gebieten des deutschsprachigen Raumes die alte Tradition der Zubereitung dieser Gründonnerstags- oder Neun-Kräuter-Suppe gepflegt, so soll man diesen alten Brauch noch heute in der Region Toggenburg im Kanton St. Gallen

Gut für

finden können. Welche weiteren acht Kräuter im germanischen Suppentopf landeten, ist leider nicht mehr vollständig überliefert. Sicher ist jedoch, dass die ersten Triebe wildwachsender Frühjahrsblüher wie Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen oder Vogelmiere ihren Platz in der Kultspeise fanden.

Die Gundelrebe zählte neben Ehrenpreis, Hauswurz und Wegerich zu den «Gundkräutern», die hauptsächlich bei eitrigen Wunden, Geschwüren oder Auswurf angewendet wurden. Der Name «Gund»

bedeutet nach germanischem Sprachgebrauch Eiter, giftiges Sekret, Beule, faulige Flüssigkeit, Gift oder Wundjauche. Im Volksmund wird *Glechoma hederacea* deshalb auch als der «Herr des Eiters» bezeichnet. In manchen Schweizer Gegenden wie etwa im Simmental BE, war es Brauch, die Gundelrebe während der Pfingstpredigt zu pflücken, weil man glaubte, so ihre Heilkraft gegen eitrige Wunden und andere Krankheiten zu verstärken.

«Gegen Eyster auf der Brust»

Der Arzt und Botaniker Pier Andrea Mattioli (Matthioli, 1501 bis 1577) empfahl die Gundelrebe bei Schwindsüchtigen und solchen, die «Eyster auf der Brust» hatten. Er war überzeugt von der giftingleitenden Eigenschaft der Gundelrebe, wenn diese zuvor in Wein gekocht wurde. So meinte er, durch die schweisstreibende Komponente der Pflanze würden die Gifte über die Haut ausgeschieden. Heute ist bekannt, dass die Gundelrebe den Wirkstoff Saponin enthält, der die Schweißdrüsen zur allgemeinen Entgiftung über die Haut stimuliert. In früheren Zeiten tranken die Büchsenmacher und Maler Gundelreben-Tee, um die Bleiausschwemmung aus dem Körper zu fördern. Der Maler George Catlin (1796 bis 1872), der die freilebenden Indianer in Amerika auf Leinwand fest-

Kühe im Milchzauber

Kühe bekamen das Kraut mit Salz und Hafer vermischt gegen angehexte Krankheiten und Infektionen verabreicht. Der verbreitete Glaube an den Milchzauber ist darauf zurückzuführen, dass die Pflanze als erstes Grün im Frühjahr ein wertvolles Futter ist, das die Milchbildung fördert. Vorbeugend gegen bösen Zauber wurde den Kühen nach dem ersten Frühjahrs-Austrieb auf die Weiden die Milch durch einen Gundelrebenkranz gemolken. Dieses Ritual sollte dazu beitragen, dass die Kühe stets gesunde Milch abgaben. Eine Vielzahl von Milch-Zaubersprüchen haben sich bis in die Neuzeit hinein erhalten. War das Euter verhext, so konnte folgende Formel den Zauber lösen: Man winde drei Kränze der Gundelrebe und melke jeden Strich (Zitze) dreimal nach hinten durch die Kränze, gebe der Kuh die drei Kränzlein zu fressen und spreche dabei folgende Worte: «Kuh, da geb ich dir die Gundelreben, dass du mir die Milch wollst wieder geben!»

Bei den Germanen galten Heilpflanzen, die in Milch aufgekocht waren, als besonders wirksam, diese Ansicht ist bis in unsere Zeit hinein von der Volksheilkunde übernommen worden. Heute weiss man, dass die ätherischen Öle der Gundelrebe sich sehr gut in Fett oder Milch lösen

Gundelrebe in der Wildkräuterküche

Die Gundelrebe bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Böden. Beim Sammeln ist daher auf eine gute Qualität des Standortes zu achten, da sie wie die Brennnessel leider auch oft an verunreinigten Stellen wächst. Ideale Voraussetzungen für die Pflanze sind schattige Plätze im eigenen Garten oder eine Waldwiese unter Bäumen. Gundelrebe eignet sich frisch und getrocknet zum Würzen von Salaten, Gemüse und Suppen. Wegen der guten Fettlöslichkeit der ätherischen Öle entfaltet sich ihr Aroma besonders gut in einer Kräuterbutter. Die Pflanze verströmt einen starken, balsamisch-aromatischen Duft, der beim Drücken auf die frischen Blätter freigesetzt wird. Diese schmecken herb bis scharfwürzig, sodass bereits eine geringe Menge für die Zubereitung eines Wildkräutersalates ausreicht.

schenen Nachtschattengewächse ein fester Bestandteil des Bieres. Die volkstümlichen Namen der Gundelrebe wie Gartenhopfen, Erdhopfen oder Alehoof (vom hellen englischen Bier «Ale») geben somit Zeugnis von der früheren Kunst des Bierbrauens. Mit der

die Frühjahrskur

hielt, trank in regelmässigen Abständen seinen sogenannten «Gill-Tea», um so einer Vergiftung durch das in den Farben enthaltene Blei vorzubeugen. «Gill» oder «Gill-over-the-ground» ist die englische Bezeichnung der Gundelrebe. Angelehnt an überlieferte Kräuterrezepturen entwickelte der Mediziner Peter Beyersdorff von der Firma Pekana das biologische homöopathisch-spagyrische Entgiftungsmittel Toxex, in dem die Gundelrebe ebenfalls enthalten ist. Ebi-Pharm vertreibt das Produkt in der Schweiz.

und dadurch eine verbesserte Wirkung bei Schnupfen und Bronchitis besitzen.

Bock, Bier und Donnerrebe

Doch nicht nur Heilkundler nutzten die Kraft der Gundelrebe, die auch als das «Donnerkraut» oder die «Donnerrebe» bezeichnet wurde. In früheren Zeiten war sie neben Heidekraut, Mädesüss, Dost, Ginster, Gamander, Beifuss, Schafgarbe, Sumpfporst, Wermut, Fiebertee und sogar einigen der berau-

Einführung des Reinheitsgebotes im Jahre 1516 verschwanden jedoch die alten Bierkräuter in Mitteleuropa zu Gunsten des Hopfens (*Humulus lupulus*) aus dem Volkstrunk.

Blütezeit von März bis Juni

Die Gundelrebe, in weiteren Volksnamen auch Blauhuder, Bundräbli, Eichefeu, Gundelreif, Heilrauf, Huder oder Zieckelskräutlein genannt, gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die angenehm

herb-würzig riechende Pflanze breitet sich mit ihren immergrünen kriechenden Ausläufern am Boden aus und siedelt sich gerne unter Hecken, an Zäunen, Wegrändern, auf feuchten Wiesen, lichten Wäldern und alten Mauern an.

Der Name «hederacea» kommt aus dem Lateinischen und bedeutet «efeuartig», was sich auf ihre Blattform bezieht; «glechoma» dagegen hat seinen Ursprung im Griechischen und bezeichnet «eine Art Minze», zu denen die Pflanze schliesslich zählt.

Die Gundelrebe ist ein ausdauerndes Kraut mit einem wurzeltreibenden Rhizom und kurzen Stängelsprossen, die mit nieren- bis herzförmigen Blättern besetzt sind. In den Blattachseln wachsen die unpaarigen Scheinquirle von bläulichvioletten Blüten, deren Unterlippen dunkelrot gefleckt sind. Die geraden Triebe werden innerhalb der Blütezeit wenige Zentimeter über dem Boden abgeschnitten. Die Blätter können das ganze Jahr über gesammelt werden.

Saponine lösen zähen Schleim

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Saponine (Seifenstoffe), Gerb- und Bitter-

Gundelrebe in der Heilkunde

FrISCHE und getrocknete Gundelrebenblätter haben eine anregende und ausgleichende Wirkung auf den Stoffwechsel und sind besonders dann hilfreich, wenn eine langwierige oder eine mit Eiter einhergehende Krankheit behandelt werden soll.

Gundelrebetee wie auch Gundelreben-Urtinktur (Urtinktur ist eine von der frischen Pflanze zubereitete Lösung) werden daher in der Heilkunde innerlich bei Husten mit zähem Schleim, chronischem Schnupfen, leichten Verdauungsstörungen, bei Nieren-Blasen-Beschwerden, Reizblase, eitrigem Harn, Leberschwellung, aber auch zur Unterstützung einer Frühjahrskur und bei Stoffwechselerkrankungen eingesetzt.

Gundelreben-Tee

Ein bis zwei gehäufte Teelöffel (etwa drei Gramm) Gundelrebenkraut (Herba Hederæ terrestis) mit 2,5 Deziliter kochendem Wasser überbrühen, fünf Minuten zugedeckt ziehen

lassen und anschliessend abseihen. Täglich zwei Tassen trinken.

Den Tee nicht überdosieren, auch wenn derzeit keine Nebenwirkungen bekannt sind.

Gundelreben-Erkältungselixier

Zutaten für ein Getränk:

2,5 dl heisse Milch

1 EL Honig

2 EL Gundelrebenblätter

Die Gundelrebenblätter in der heissen Milch für zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und mit Honig süssen. Heiss und schluckweise trinken.

Gundelreben-Urtinktur

Von der homöopathischen Urtinktur «Glechoma hederacea» werden dreimal täglich zwei bis fünf Tropfen mit etwas Wasser eingenommen.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind nicht bekannt.

stoffe und viel Vitamin C. Die Saponine und die ätherischen Öle lösen den Schleim in den Atemwegen. Das bislang nicht näher erforschte Glechomin ist ein Bitterstoff, der die Verdauungssäfte anregt sowie Herz und Leber stärkt. Da Glechomin für Pferde tödlich sein kann, darf Gundelrebenkraut hier nicht eingesetzt oder verfüttert werden.

Die in der Gundelrebe enthaltenen Gerbstoffe haben die Fähigkeit, wundes, schlecht heilendes und auch eiterndes Gewebe wieder zu straffen und zu festigen. Die Gerbstoffe der Lamiaceen besitzen zudem antivirale und antibiotische Eigenschaften und entlasten somit den Stoffwechsel bei Infekten aller Art.

Gundelrebe, eine altbekannte Heilpflanze: Sie siedelt gerne unter Hecken, an Zäunen, lichten Wäldern und alten Mauern



Rezepte mit Gundelreben

Alle Rezepte für 4 Personen

Kräuterbutter-Brotaufstrich

Zutaten:

Je eine kleine Handvoll fein gehackte Gundelreben- und Schafgarbenblätter

Schnittlauch und Petersilie nach Belieben

250 g Butter

2 TL Zitronensaft

eine Knoblauchzehe und Meersalz

Die Butter so lange rühren, bis sie eine geschmeidige Konsistenz hat. Danach die frischen klein geschnittenen Kräuter, die gehackte Knoblauchzehe und Zitronensaft unter die Butter heben. Mit Meersalz abschmecken.

Wildkräutersalat

Zutaten:

Es werden jeweils eine Handvoll junge

frische Löwenzahn-, Brennnessel-, Brunnenkresse-, Kerbel-, Schafgarben- und Sauerampferblätter benötigt.

6 bis 8 frische Gundermannblätter

Zutaten für die Marinade:

4 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl

1 dl Sauerrahm

1 EL Zitronensaft

Kräutersalz und Pfeffer

Die gewaschenen Löwenzahn-, Sauerampfer-, Kerbel-, Schafgarben- und Brunnenkresseblätter werden grob gehackt, die Gundermann- und Brennnesselblätter werden dagegen sehr klein geschnitten. Aus den restlichen Zutaten wird eine Marinade hergestellt und über die Wildkräuter gegeben. In einer grossen Glasschüssel servieren.

Gründonnerstagsuppe

Der berühmte Naturforscher Alexander von Humboldt (1769 bis 1859) war vom Arzt Christoph Wilhelm Hufeland von der Notwendigkeit einer natürlichen Lebensweise überzeugt worden. Daher schätzte er unter anderem die gesunde Kräutersuppe so sehr, dass er sie jedes Jahr über mehrere Wochen hinweg auf seinem Speiseplan stehen hatte. Bei der Zubereitung zählten als Zutaten vor allem Gundelrebe, Schafgarbe, Gänseblümchen, Brunnenkresse,

Gartenkresse, Brennnessel, Gartenampfer und Gartenkerbel zu seinen Favoriten. Hier eine Variante dieser Suppe:

Zutaten:

Je eine Handvoll (etwa 30 Gramm)

kleingeschnittene Brennnesselblätter, Bärlauchblätter, Löwenzahnblätter, Rauke, Wegerichblätter, Vogelmiere und Gierschblätter

eine Handvoll Gänseblümchenblüten

8 bis 10 Gundelrebenblätter

2 EL Butter

2 Zwiebeln, fein gehackt

2 EL frisch gemahlene Weizenvollkornmehl

125 ml Rahm

1 Liter Gemüsebouillon

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Kräutersalz

Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. In der geschmolzenen Butter die feingehackten Zwiebeln dünsten. Danach das Vollkornmehl darüber streuen und unter ständigem Rühren die Gemüsebouillon langsam dazugießen. Die Suppe kurz aufkochen und dann für etwa fünf Minuten weiterköcheln lassen. Die klein gehackten Kräuter dazugeben und den geschlagenen Rahm vorsichtig unter die Suppe heben. Zum Schluss die Gänseblümchen darüberstreuen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. ■

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Storl: «Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor», AT Verlag 2005, ISBN 3-85502-693-7, Fr. 29.90
- Kalbermatten: «Pflanzliche Urinkturen», AT Verlag 2005, ISBN 3-03800-220-8, Fr. 19.90
- Fischer-Rizzi: «Medizin der Erde», AT Verlag 2005, ISBN 3-03800-219-2, Fr. 39.90
- Scherf: «Zauberpflanzen – Hexenkräuter – Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen», Verlag BLV 2003, ISBN 3-405-16219-1, Fr. 18.–
- Rippe/Madejsky/Amann/Ochsner/Rätsch: «Paracelsusmedizin», AT Verlag 2004, ISBN 3-85502-692-0, Fr. 64.–

Links zum Thema

- www.zauber-pflanzen.de/glechoma.htm
- www.natur-lexikon.com/Texte/HWG/001/00023/HWG00023.html
- www.frauenwissen.at/gundelrebe.php
- www.pekana.de
- www.alcea.info

Weitere Wildkräuterrezepte im Internet

- www.frauenwissen.at/kueche.php
- www.wildkraeuterkueche.de



Foto: René Berner