

Die Zeichen der Natur lesen

Die Kräuter meiner Wiese

Weit weniger bekannt und wahrgenommen als Löwenzahn und Gänseblümchen, schon gar nicht in seiner Wirksamkeit, rankt sich ein Kraut mit violetten Lippenblüten durch meine Wiese. Bei Berührung verströmt es einen markanten würzigen herb-balsamischen Geruch. Auch der Gundermann oder auch Gundelrebe zeichnet sich durch ausdauerndes kraftvolles Wachstum – auch im Winter – und Anspruchslosigkeit aus. Entsprechend bringt sie dem Menschen durch „Einverleiben“ Lebenskraft und Gesundheit.

Das Kraut ist ein Menschenfreund, das Haus und Hof besiedelt. Es galt den Kelten und Germanen als heilig. Ebenso wie Holunder und Brennessel wurde es – auch in späteren Zeiten – als Hort der Hof verbundenen guten Geister und Heinzelmännchen gesehen. In ländlichen Gegenden wurden – teilweise bis heute – Gundelrebe-Kränze an Festtagen, wo Götter und Geister näher sind, als Zeichen der Verbundenheit mit der beseelten Natur gewunden und auch im Haar getragen mit dem Glauben, das sie sensibel und hellichtig machen.

Seiner besonderen Heilkraft wegen gehörte er zu der Kraftsuppe „grüne Neune“ mit neun Kräutern, die klassisch zu Gründonnerstag (vor Karfreitag) zubereitet wurde. Neun ist eine heilige Zahl, die der Muttergöttin geweiht ist, die das neue Leben bringt und schützt. Hildegard von Bingen spricht von einer von den Kräutern ausgehenden „Grün-Kraft“, die sich im Frühjahr den Menschen sprießend und üppig als reinigende, stärkende, anregende Lebenskraft zur Verfügung stellt. („Grün“ = Hoffnung, Erneuerung). Weitere Kräuter der Suppe sind Spitzwegerich, Brennessel, Bärlauch, Schafgarbe, Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen, Giersch, Sauerampfer. Die Zusammensetzung der neun Kräuter variiert regional.

Das „Gund“ im Namen ist ein altes Wort für Eiter und giftige Körpersekrete und deutet auf die Heilwirkung hin. Der botanische Name *Glechoma hederaceae* weist auf Glechomin, einen im Kraut enthaltenen Bitterstoff und hederaceae auf die efeuartige Blattform hin. Anm.: auch Efeu ist ein starkes Hustenmittel und bei anderen entzündlichen Prozessen (Haut) heilsam.

Hildegard von Bingen verehrte die Gundelrebe als große Heilerin. Inhaltsstoffe sind: Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Saponine, Vitamin C und Kalium. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend, schleimlösend, anregend und regulierend für Blase, Niere und Stoffwechsel. Das Kraut hilft bei allen langwierigen und zehrenden Erkrankungen vor allem entzündlichen eitrigen Charakters.

Angezeigt ist es in seiner schleimlösenden Wirkung bei Lungen-, Bronchial-, Atemwegserkrankungen (Schnupfen, Husten). Gundermann wird dazu als Tinktur (Zubereitung s. Artikel Löwenzahn) verwendet oder als Tee: 2 TL Frischpflanze mit 0,25 l kochender Flüssigkeit übergießen und abgedeckt (!) 5 Min. ziehen lassen. Wegen der heilsamen, leicht flüchtigen ätherischen Öle den Aufguss mit Wasser unbedingt abdecken oder noch besser in fetthaltiger Milch (am besten Ziegenmilch) oder Mandelmilch zubereiten.

Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauungssäfte an und stärken Herz und Leber. Ein weiterer großer Heil-Bereich umfasst alles Entzündliche und Wunde (Zähne, Zahnfleisch, schlecht heilende Wunden). Für ein sehr wirkungsvolles Heilöl werden frische Blätter in ein Schraubglas gepresst und dieses in die Sonne gestellt. Es sammelt sich am Boden des Glases ein Heil- und Hautpflege-Öl, das vorsichtig abgeseiht, in eine dunkle Flasche gefüllt und an einem kühlen Ort aufbewahrt wird.

In der Wildkräuter-Küche wird Gundelrebe wegen des starken Eigengeschmacks aufgrund der ätherischen Öle mehr als Würzmittel (früherer Name: wilde Petersilie) und mit anderen Pflanzen gemischt eingesetzt. Es passt gut zu Erbsen- oder Bohnensuppe.

Für eine Wildkräuter-Guacamole werden zwei reife Avocado mit einer Handvoll gewiegter Brunnenkresse (oder Rucola), Kerbel und Gundelrebe gemischt. Mit einer Knoblauchzehe, Pfeffer, Chili, Salz, Paprika und etwas Zitrone (eher scharf) würzen.

In einem Vollbad stärkt das Kraut als Absud zugesetzt die Nerven und wirkt über die Haut bei allen genannten Indikationen.

Zum Abschluss möchte ich eine erweiterte Perspektive ansprechen. Wie ich die Heilwirkung der Gundelrebe beschrieben habe, trifft es unsere gewohnte heutige westliche (Heil-)Sicht. Völkerkundler berichten, dass bei allen Kulturen Kräuteramulette für Heilung und Schutz getragen werden und dass man von ihrer Wirkung überzeugt ist. Es wird von einer die Lebewesen umgebenden Aura, einem Energie-/Kraftfeld, die manche Menschen sehen können und die auch wissenschaftlich zu erfassen versucht wird (Kilian-Fotografie), ausgegangen. Die Aura der Kräuter im Amulett und des Amulett tragenden Menschen durchdringen sich. Die Kräuter werden bevorzugt auf Höhe der Thymus-Drüse, dem „Gehirn“ unseres Immunsystems, der Reifekammer unserer Abwehrzellen, getragen. Eine Münchner Kräuterfrau trägt einzelne Kräuterbüschel bei sich, um die energetische Wirkung einer Pflanze zu (er-)spüren.

Meine Erfahrung und Empfehlung ist es, mehr Glauben und (Selbst-)Vertrauen und Raum dem eigenen Fühlen und Wahrnehmen zu schenken und die eigenen Sinne zu schulen.