

# Gundelrebe

*„Ich bin die Erdheilerin: im Notfall kann ich bestimmte Bereiche heilsam bedecken, um sie vor Zerstörung zu behren. Andererseits zum passenden Zeitpunkt auch ans Licht und zur Heilung bringen, was unter der Oberfläche schwelt, was faul ist!“*



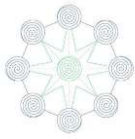
So beschreibt Roger Kalbermatten in seinem bemerkenswerten Buch „Pflanzliche Urtinkturen“ das Wesen der Gundelrebe. In Deutschland heißt dieselbe Pflanze übrigens verblüffenderweise Gundermann?!

Kennst du die kleinen Pflanzen, die so hübsch blühen, merkwürdig riechen und wie ein Teppich in großen Gemeinschaften nackte Erdstellen bedecken? Dann ist die Assoziation mit der lebenserweckenden Wärme für dich wahrscheinlich leicht nachvollziehbar. Durch die Pflanzendecke wird das Leben darunter vor Kälte und Austrocknen geschützt und im Frühling wieder aufgeweckt, durch die wärmenden ätherischen Öle in der Gundelrebe wird dieser Effekt noch verstärkt.

Es ist überhaupt recht verwunderlich, dass ein so zartes Kraut so früh im Jahr, wenn die Sonne noch gar nicht so viel Kraft hat, ätherische Öle bilden kann. Für deren Erzeugung in der Pflanze braucht es nämlich viel Energie. Offenbar kann die Gundelrebe besonders gut (Sonnen)-Energie aufnehmen und verwerten.

Mit diesen Beobachtungen bekommen wir gute Hinweise über die lebenserweckenden Kräfte der Pflanze, wenn wir sie v.a. im Frühling anwenden. Über den Winter, durch Kälte, Lichtmangel und verminderte Zufuhr bioaktiver Substanzen aus der Nahrung, kann sich im Körper eine gewisse Trägheit und Starre entwickeln. Diese kann dazu führen, dass Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse nicht kraftvoll abgeschlossen werden und sich daraus lang andauernde unterschwellige Entzündungen entwickeln. Der Husten, der nicht ausheilt, merkwürdige entzündliche Hautsymptome, Nagelbetteiterungen – überall dort, wo man das Gefühl hat „irgendwas ist da faul“ unter der Oberfläche, könnten wir an die Gundelrebe denken. Ihr Name leitet sich übrigens vom alten Wort „Gund“ für Eiter ab.

Die jungen Blätter im Frühling können wir gut einfach frisch essen, es gibt Gundelrebe aber auch getrocknet für Tee – zum Beispiel mit anderen stoffwechsellanregenden Kräutern gemischt – oder als Urtinktur für die tropfenweise Einnahme.



# Gundelrebe

Zwar haben wir gesehen, dass die Gundelrebe im Frühling besonders wichtig ist, es gibt aber das ganze Jahr über genügend Gelegenheiten, wo sie uns sehr hilfreich begleiten kann.

Ihr Wesen hat – wie sie uns auch durch ihr Wachstum zeigt – etwas mit „zudecken“ zu tun. Wir könnten auch sagen „Schwamm drüber“ oder „etwas unter den Teppich kehren“.

Das sind/waren manchmal sehr gute Überlebensstrategien. Manche Dinge lassen sich in einer Krisensituation nicht sofort bearbeiten. Also kehren wir den Schmutz schnell einmal unter den Teppich, damit an der Oberfläche Ordnung herrscht (und wir den Alltag gut organisieren können). Der Schmutz bleibt aber unter dem Teppich und irgendwann ist da kein Platz mehr – das werden dann die Eiterbeulen, die eine Entleerung erzwingen. Gundelrebe begleitet diesen Prozess auf allen Ebenen.