

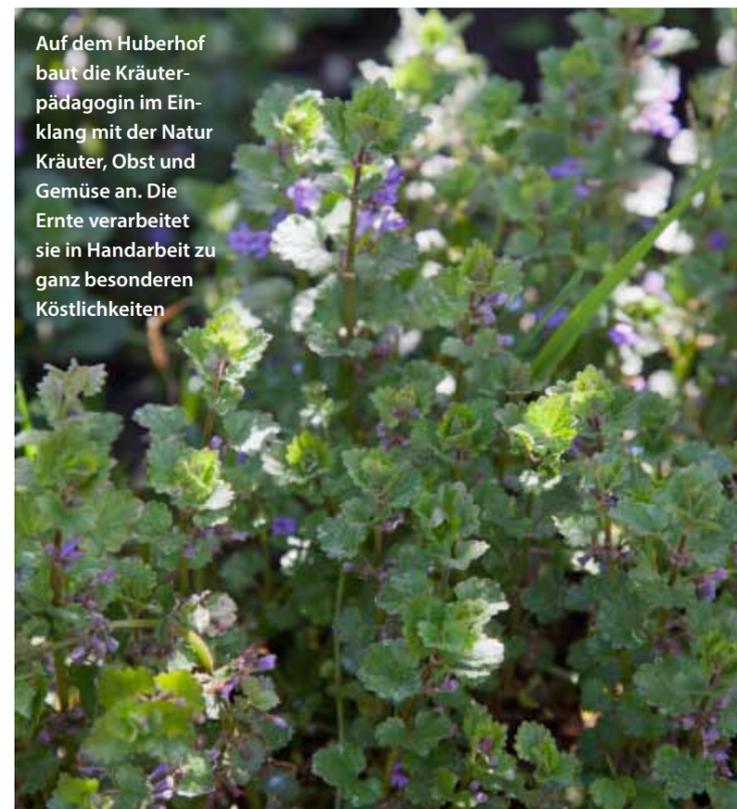
FOTOS: BIRGID ALLIG  
 STYLING: MONIKA NODERER  
 PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

# Wunderbare Gundelrebe

In der Volksheilkunde hat sich das unscheinbare Kraut mit den blauen Blüten seit Jahrhunderten bewährt. Auch die Kräuterfrau Gabi Geitner schätzt den Lippenblütler.



Auf dem Huberhof baut die Kräuterpädagogin im Einklang mit der Natur Kräuter, Obst und Gemüse an. Die Ernte verarbeitet sie in Handarbeit zu ganz besonderen Köstlichkeiten



## „Frühlingszauber“-Tee

Macht gute Laune und zur Stärkung der Abwehrkräfte, bei Husten und Bronchitis

ZUTATEN: Gundelrebe mit Blüten, Gänseblümchen, Brennnessel, Ringelblumen (alle getrocknet)

ZUBEREITUNG: Die Pflanzen zu gleichen Teilen mischen. 1 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen.

ANWENDUNG: Als Kur 6 Wochen lang täglich 3 Tassen der Teemischung trinken. Danach mindestens 2–3 Wochen pausieren. Diese Kur unterstützt die Abwehrkräfte, sie wirkt kraftspendend, regt den Stoffwechsel an und trägt zur Reinigung des Blutes bei



Mit ihren blau-violetten Blüten ist die Gundelrebe nicht nur eine kostbare Bereicherung für die Küche und die Hausapotheke, sondern auch hübsch anzuschauen



### Gundelreben-Wundöl

Bei schlecht heilenden oder eiternden Wunden, Hautunreinheiten und zur Narbenpflege

ZUTATEN: frische Gundelrebenblätter, hochwertiges Olivenöl

ZUBEREITUNG: Gundelrebenblätter evtl. trocken tupfen und klein schneiden. In ein Glas füllen und mit Olivenöl aufgießen – 1/3 Gundelreben und 2/3 Olivenöl. An einen warmen Ort stellen, 6 Wochen ziehen lassen und das Glas täglich schütteln. Danach abseihen und dabei die Blätter gut auspressen. An einem dunklen und kühlen Platz aufbewahrt mind. 2 Jahre haltbar. ANWENDUNG: 1–2-mal täglich auf die betroffenen Stelle auftragen. Gundelrebe fördert die Wundheilung, wirkt entzündungshemmend und pflegt das Gewebe

Ein Besuch auf dem Huberhof im Erdinger Holzland ist immer ein unvergessliches Erlebnis. Nicht nur wegen der reizvollen, von Hügelketten durchzogenen Umgebung, in die das bäuerliche Anwesen eingebettet ist: Mit ihrer Herzlichkeit, ihrer Kreativität und ihrer ansteckenden Lebensfreude zieht die Hausherrin Gabi Geitner die Menschen auf Anhieb in den Bann.

### WINZIGE BLAUE BLÜTEN

Ebenso mitreißend ist ihre fast grenzenlose Begeisterung, wenn sie auf einem Streifzug durch Wald und Flur ein besonderes Kräutlein am Wegesrand entdeckt und das alte Wissen über diese kostbare Gabe der Natur an Interessierte weitergeben darf. „Das hier ist eine meiner Lieblingspflanzen für die Küche und die Hausapotheke“, sagt die Kräuterpädagogin und zeigt auf ein üppig wucherndes, dunkel-

grünes Gewächs mit winzigen violett-blauen Blüten. „Die Gundelrebe darf in keiner Gründonnerstagsuppe fehlen, aber sie gibt mit ihrem kräftigen, leicht herben Aroma auch Salaten, Dressings, Dips, Chutneys, Aufstrichen, Pestos und Kräutersalzen eine ganz eigene Note.“ Viele dieser Köstlichkeiten werden in dem sehr geschmackvoll eingerichteten Laden des Huberhofs angeboten, in dem die Mutter von sechs Kindern fast ausschließlich selbst hergestellte Produkte mit naturbelassenen Zutaten aus dem eigenen Anbau verkauft.

Die Gundelrebe bevorzugt leicht feuchte Standorte und ist in Hecken, Gräben, Wiesen und lichten Laubwäldern ebenso zu finden wie in den meisten Gärten. Sie hat ein ähnliches Wachstum wie Efeu, kriecht am Boden entlang und rankt sich an Zäunen und Mauern in die Höhe. Ihre Triebe erreichen bis zu einem Meter Länge. Früher hat man daraus Kränze

geflochten und sie zum Schutz von Haus und Hof vor Gewitter und Blitzeinschlag unter das Dach gehängt. Die wintergrünen Blätter der Gundelrebe können das ganze Jahr hindurch geerntet werden, allerdings haben die junge Triebe den besseren Geschmack. Die duftenden Blüten erscheinen zeitig im Frühling parallel zu Löwenzahn und Wiesenschaumkraut – je nach Witterung und Höhenlage zwischen März und Mai – und werden zusammen mit dem Kraut gesammelt.

### AUCH GUNDERMANN GENANT

Als Heilpflanze ist der Gundermann, wie der unscheinbare Bodendecker häufig auch genannt wird, schon seit dem frühen Mittelalter bekannt und beliebt. Eines seiner Haupteinsatzgebiete waren eitrige Wunden, Geschwüre und Auswürfe. „Vermutlich hat er daher seinen Namen: ‚Gund‘ bedeutet im Germanischen Eiter,

### Gundelreben-Urlinke

Bei Erkrankungen der Atmungsorgane, Schnupfen, Rachenentzündung, Bronchitis, Asthma, Stoffwechselerkrankungen

ZUTATEN: 2 Handvoll frisches Gundelrebenkraut, etwa 1/2 l 40%-iger Alkohol

ZUBEREITUNG: Das Gundelrebenkraut klein schneiden, in ein Glas geben und dieses mit Alkohol auffüllen, bis das Kraut bedeckt ist. 6 Wochen an einem warmen Ort stellen und immer wieder schütteln.

Abseihen und in kleine Flaschen abfüllen. Mind. 2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: 1–3-mal täglich nehmen Erwachsene 3–5 Tropfen in etwas Wasser ein. Stärkt als Frühjahrskur die Abwehrkräfte, hemmt Entzündungen und wirkt schleimlösend bei Erkältungen, Bronchitis und Asthma. Die Gundelrebe regt Nieren, Blase, Galle und den gesamten Stoffwechsel an. Sie unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper



Gundelreben-Badezusatz

**Bei Müdigkeit und Erschöpfung**

**ZUTATEN:** 50 g Totes-Meer-Salz, 1 TL Schafmilchpulver, 1 TL getrocknete Gundelrebe, 2–3 Tropfen 100 % reines ätherisches Orangenöl

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten zunächst in einer Schüssel vermischen. Dann in ein grobes Leinen- oder Organzasäckchen füllen. Auch Einmal-Teefilterbeutel sind geeignet. Das Säckchen verschließen und zuerst in das einlaufende Badewasser geben, danach direkt in die Wanne hängen.

**ANWENDUNG:** 10–15 Minuten im 36–38 Grad warmen Wasser baden. Anschließend kurz kühl abduschen. Regt den Kreislauf an und hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit



giftiges Sekret, Beule, faulige Flüssigkeit“, erklärt Gabi Geitner. „Inzwischen weiß man, dass die Pflanze neben ätherischem Öl und viel Vitamin C einen hohen Gehalt an Gerbstoffen aufweist. Diese haben die Fähigkeit, wundes und eiterndes Gewebe zusammenzuziehen und zu regenerieren.

Deshalb nutzt man die Gundelrebe in der Volksmedizin heute noch gern für die äußerliche Anwendung und stellt auf ihrer Basis Hautöle und Salben für die Behandlung von schlecht heilenden und eiternden Wunden her. Bei der Narbenpflege, bei Brandverletzungen, Ekzemen, Akne und anderen Hautentzündungen hat sie sich ebenfalls bewährt. Als schnelle Hilfe kann man alternativ zu Salbe und Öl eine Kompresse oder einen Wickel in etwas abgekühltem Tee trinken und zur Beruhigung auf die betroffene Körperpartie auflegen.

**GIFTSTOFFE AUSLEITEN**

Diesen Aufguss kann man natürlich auch trinken. Die bayerische Kräuterfrau: „Für Maler und Büchsenmacher gehörten früher ein paar Tassen Gundermanntee zur täglichen Routine. Damit wollten sie einer Bleivergiftung vorbeugen – die Farben waren damals wie Kugeln sehr stark bleihaltig. Und der Gundelrebe wurde schon immer nachgesagt, dass sie Schwermetalle und andere Schadstoffe gut im Organismus binden und ausleiten kann. Es gibt heute übrigens wieder viele Naturheilpraktiker, die sie beispielsweise bei einer Amalgamvergiftung empfehlen.“

Wegen dieser Eigenschaften passt der Gundermann hervorragend in einen stoffwechsellanregenden und entschlackenden Frühlingstee – mit seinem würzigen Aroma ist

‘Glechoma hederacea’, so der botanische Name der Gundelrebe, gehört wie der Rosmarin oder die Melisse zu den Lippenblütlern. Sie besitzt einen vierkantigen Stängel und herzförmige, eingekerbte Blätter. Wenn man diese zwischen den Finger zerreibt, entfaltet sich ein herb-würziger Duft



Gundelreben-Salbe

**Bei Hautentzündungen, Akne, Brandverletzungen, Sonnenbrand, Ekzemen**

**ZUTATEN:** 2 Handvoll frische Gundelrebenblätter, ¼ l Olivenöl, ¼ l Rapsöl, ca. 80 g Bienenwachs, evtl. 5 Tropfen 100 % reines ätherisches Lavendelöl

**ZUBEREITUNG:** Die frischen, trocken getupften Gundelrebenblätter klein schneiden, in einen Topf geben und mit Oliven- und Rapsöl übergießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einem Tuch abdecken und 3 Tage lang ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Danach erwärmen und durch ein Mulltuch abseihen. Öl abwägen (auf ½ l Öl ca. 80–100 g Bienenwachs). Bienenwachs in dem heißen Olivenöl auflösen (nicht kochen), ätherisches Öl dazutropfen und in kleine Döschen abfüllen. Erst erkalten lassen, bevor man sie verschließt! Kühl und dunkel gelagert ist die Salbe etwa 2 Jahre haltbar.

**ANWENDUNG:** Die Salbe kann je nach Bedarf 1–2-mal täglich auf die betroffenen Körperpartien aufgetragen und mit den Fingerspitzen sanft eingerieben werden. Gundelreben-Salbe wirkt entzündungshemmend, sie fördert die Heilung des Gewebes und trägt zur Regeneration der verletzten oder verbrannten Haut bei



Mit seinem aromatischen Geschmack ist der selbst angesetzte Gundermannessig ein guter Begleiter in der leichten Frühlingsküche



*Gunderreben-Essig*



#### Schmeckt im Salat und regt den Stoffwechsel an

**ZUTATEN:** 3 Handvoll frische Gundelrebe mit Blättern und Blüten, 1 l Apfel- oder Obstessig

**ZUBEREITUNG:** Das Kraut grob zerkleinern und in eine Flasche füllen. Den Essig dazugießen. 2–3 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen, dann abseihen. Etwa 4–6 Monate haltbar.

**ANWENDUNG:** Würzt Salate, Suppen und viele andere Speisen sehr aromatisch. Als Kur kann man morgens 1 EL Essig mit einem Glas lauwarmem Wasser verdünnen und auf nüchternen Magen trinken. Gundelreben-Essig regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung

er außerdem in einer solchen Kräutermischung eine geschmackliche Bereicherung. Seine reinigenden Kräfte und das Vitamin C tragen darüber hinaus zur Stärkung der Immunabwehr und zur Regeneration nach einer schweren Krankheit bei.

Der Tee und die Tinktur des Gundelmanns werden in der Volksmedizin auch bei hartnäckigen Atemwegserkrankungen eingesetzt. „Das reichlich vorhandene und hochwirksame ätherische Öl der Heilpflanze lässt sich jedoch genauso gut in fetthaltigen Substanzen lösen. Das wusste meine Oma, deren starke Verbundenheit mit der Natur ich immer so bewundert habe, sicher nicht. Trotzdem hat sie die Heilpflanze wie früher üblich in Milch gekocht und mir dann bei Schnupfen oder Husten mit etwas Honig gesüßt verabreicht“, erinnert sich Gabi Geitner. „Das Getränk nannte sie dann liebevoll ‚Busserl‘ – und das hat sicher zusätzlich zu meiner schnellen Genesung beigetragen.“



*Gunderreben-Busserl*

**Bei grippalen Infekten, Bronchitis, Schnupfen, Erkältung, Atemwegserkrankungen**

**ZUTATEN:** 250 ml heiße Milch, ca. 10 g frische Gundelrebenblätter, Honig zum Süßen

**ZUBEREITUNG:** Die Milch erhitzen, die Gundelrebenblätter zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und nach Geschmack mit Honig süßen.

**ANWENDUNG:** Bei Bedarf 2–3-mal täglich möglichst heiß in kleinen Schlucken trinken. Wirkt entzündungshemmend und schleimlösend



*Gunderreben-Salz*

#### Zum gesunden, stoffwechselanregenden Würzen

**ZUTATEN:** 100 g Ur-Steinsalz, 1 Handvoll frische Gundelrebenblätter, 2 Handvoll frischer Giersch, 2 Handvoll frischer Oregano, 1 TL roter Pfeffer, gemahlen

**ZUBEREITUNG:** Die Kräuter hacken, mit Salz mischen, alles zusammen mahlen und trocknen lassen. Den roten Pfeffer untermischen und nochmals kurz mahlen, anschließend abfüllen. Man kann das Salz auch mit bereits getrockneten Kräutern zubereiten.

**ANWENDUNG:** Eignet sich gut zum Würzen von Nudeln, Suppen, Gemüse, Aufstrichen und Kurzgebratenem. Roter Pfeffer gibt dem Salz eine interessante Note. Vorsicht: Gundelrebe sollte mit anderen Kräutern gemischt werden, weil das Salz sonst zu intensiv schmeckt

#### BESTELLSETS



**GROSSES LANDAPOTHEKE-SET:**  
Gunderreben-Tinktur (50 ml), Frühlingszauber-Tee (30 g), Gundelreben-Essig (200 ml), Gundelreben-Badesalz (20 g), Gundelreben-Salbe (50 g), Gundelreben-Kräutersalz (80 g)  
Der Preis: 52 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)



**KLEINES LANDAPOTHEKE-SET:**  
Frühlingszauber-Tee (30 g), Gundelreben-Essig (200 ml), Gundelreben-Kräutersalz (80 g)  
Der Preis: 28 Euro (inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

Zu bestellen unter [www.landidee.info](http://www.landidee.info) oder unter Kontakt

#### KONTAKT

Gabriele Geitner, Huberhof  
Harting 12, 84432 Hohenpolding  
Tel. +49 (0) 80 84/25 87 73  
Mail: [info@huberhofladen.de](mailto:info@huberhofladen.de)  
Internet: [www.huberhofladen.de](http://www.huberhofladen.de)

#### KURSANGEBOTE

Die Gundelrebe in der Küche. Termin: 9. April 2016

Die Gundelrebe in der Naturheilkunde.

Termin: 30. April 2016

Gebühr: 39 Euro inkl. Script. Info und Anmeldung: siehe Kontakt

