

# Gundelrebe

Glechoma hederacea (Lippenblütler)

## Biologie

Die Blüten sind violett und typisch lippenförmig, mit Ober- und Unterlippe, gebaut. Die Blätter sind nierenförmig und bis 5 cm im Durchmesser groß. Die Blüten stehen in den Achseln der Blätter. Der Blattrand ist leicht gekerbt. Der Stängel ist typisch vierkantig. Mit seiner kriechenden Wuchsform kann er in wenigen Jahren große Flächen bedecken (besonders in Gärten).

**Lebensraum:** Die Gundelrebe (Gewöhnlicher Gundermann) wächst in Fettwiesen, Gärten und Gebüsch. Die Blütezeit reicht von April bis Juli. Das Vorkommen erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von der Hügelfstufe (200 m) bis in die Bergwaldstufe (1.600 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Die Gundelrebe enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Saponine sowie Vitamin C und Kalium. Zeitig im Frühjahr dienen die Blätter zum Würzen von Tee, Kräuterlikör, -wein und Bier. Die jungen Blätter sind eine gute Würzzutat für Salate, Suppen, Eierspeisen, Quiche und Kräuterkäse. Die Blüten sind ein netter Dekor für Salate und Aufstriche. Der Geschmack ist wohl aromatisch, jedoch schmecken ältere Blätter sehr intensiv und stark herb.

**Volksmedizin:** Bei Magen- und Darmbeschwerden, Blasenleiden und grippalen Infekten. Idealerweise wird die frische Pflanze verwendet, aber sie kann auch in Öle eingelegt werden (Wundbehandlung und Hautpflege).



[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)