

DAS GÄNSEBLÜMCHEN



HEILPFLANZE DES JAHRES 2017



KLEINER FRÜHLINGSBOTE IM WINTERRASEN

Der schwedische Arzt und Botaniker Carl von Linné (1707 - 1778) gab dem Gänseblümchen den lateinischen Namen *Bellis Perennis* (*Bellis* von lat. *bellus* = schön, lat. *perennis* beschreibt den ausdauernden Wuchs). Der zarte Frühlingsbote gehört zu der Familie der Korbblütler und wächst bevorzugt auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern. Daher der Volksname Gänseblümchen- ein beliebter Standort sind die Weiden der Gänse.

Ein anderer Name ist auch Marienblümchen. Nach einer christlichen Sage hatte Maria, die Mutter Jesu, auf ihrer Flucht sehr geweint und aus den gefallenen Tränen wuchsen die Marienblümchen. In Slawien waren es die Tränen der Maria Magdalena am Grabe Jesu. In einer römischen Sage entstanden sie aus den Tränen der Helena und bei den Germanen wuchsen die Blumen dort, wo die Frühlingsgöttin Ostara ihren Fuß auf dem Boden setzte.

In der Pflanzensymbolik steht das Gänseblümchen für Reinheit, Bescheidenheit und kindliche Unschuld. Sie zeichnet sich aus für die unerschöpfliche Erneuerbarkeit des Seins. Nach jedem Kahlschlag durch den Rasenmäher wächst die Blüte mit einer Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit wie-

der der Sonne entgegen. Schicksalsschläge des Lebens lassen sich überwinden. Als Bote des Frühlings nach der Winterstarre steht sie als Zeichen des Beginns eines neuen Lebenszyklus und wird entsprechend eingesetzt bei allen körperlichen und seelischen Verletzungen, bei denen die Regenerationskräfte angeregt werden müssen.

Gesammelt werden die Blüten und Blätter des Gänseblümchens, von Beginn der Blütezeit im März bis in den November. Am Besten kann man bei Sonnenschein die sauberen und gesunden Blumen pflücken und an frischer, schattiger Luft trocknen lassen.

Die Inhaltsstoffe der *Bellis perennis* reichen unter anderem von wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen über die wertvollen Vitamine C und A bis hin zu den Saponinen, die die Entgiftung fördern können, Flavonoide, mit ihren antioxidantischen Eigenschaften und Bitterstoffen, die stoffwechsellanregend wirken.

Somit wird das Gänseblümchen eingesetzt als entzündungshemmend, schleimlösend, zusammenziehend, stoffwechsellanregend und wundheilungsfördernd. Zerreibt man die Blätter und gibt den Saft auf Insektenstiche oder den Ausschlag durch Brennnesseln, lindert es den Juckreiz und Schmerz.



DAS GÄNSEBLÜMCHEN

Mittels Waschungen oder als Gesichtswasser hilft es bei Ekzemen und Unreinheiten bis hin gegen den Lippenherpes. Innerlich wirkt es festsitzenden, schleimigen Husten entgegen. Wegen seiner stoffwechsellagernden Wirkung wird es eingesetzt bei Frühjahrsmüdigkeit und bei Magen- Gallen- und Leberbeschwerden. In der Frauenheilkunde hilft es bei ausbleibender oder schmerzhafter Monatsblutung und auch nach der Entbindung zur Rückbildung des Uterus. Verwendet wird die Pflanze als Tee, Urtinktur, Salbe oder Umschläge mit Tee oder verdünnter Urtinktur.



In der Küche wird das Gänseblümchen auch gerne als Wildgemüse genutzt. Seine Blüten und Blätter besitzen einen leicht scharfen bis nussigen Geschmack.

So ist es gut als Zusatz in Salaten, Suppen und Gemüsegerichte geeignet. Die Knospen können auch wie Kapern in Essig eingelegt werden.

Kontraindikationen: Bellis sollten nicht in der Schwangerschaft zur Therapie eingesetzt werden. In großen Mengen können sie Magen- Darm- Beschwerden hervor rufen.

REZEPTE MIT GÄNSEBLÜMCHEN

TEE

- 1-3 Teel. getrocknete oder frische Blütenblätter / -köpfe mit
250ml heißen aber nicht kochendem Wasser aufgießen und 10 min ziehen lassen. Anschließend abseihen.
2x tgl. eine Tasse. Anwendung z. B. zur Anregung des Stoffwechsels, Verdauungsstörung, Frühjahrskur

GÄNSEBLÜMCHEN-FRÜHLINGSQUARK

- 500g Quark
eine Schalotte
1 Eßl Olivenöl
20g Pastinaken
30g Gänseblümchenblätter
ein Sauerampferblatt

Gänseblümchenblüten zum garnieren, Zutaten klein schneiden, Blätter fein hacken und alles mit dem Quark vermengen und abschmecken. Zum Schluss mit den Blüten garnieren

GÄNSEBLÜMCHENSUPPE

- 3/4 l Gemüsebrühe mit ca. 100g fein zerhackte Gänseblümchen kochen
1 Eßl Dinkelmehl mit
2 Eßl saurer Sahne, zerlassener Butter, Salz und Pfeffer verrühren
Brühe damit binden und 5 min weiter kochen.

GÄNSEBLÜMCHENSALBE

Eine gehäufte Hand voll Gänseblümchen mit 200ml Olivenöl erwärmen, dabei das Öl nicht zu heiß werden lassen. Abkühlen und ca 3 Tage stehen lassen. Anschließend wieder langsam erwärmen, abseihen und 30 - 40g Bienenwachs zugeben und unter rühren nochmal erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Ggf. ½ Teel. Propolis dazu geben und noch warm in Gläser füllen. Bei dunkler, kühler Aufbewahrung ca ein Jahr haltbar. Anzuwenden bei Schürfwunden, Sportverletzungen, Wundheilung und rheumatischen Gliederschmerzen

ALLE HIER GEMACHTEN ANGABEN KÖNNEN EINE FACHMEDIZINISCHE DIAGNOSE UND/ ODER BEHANDLUNG DURCH EINEN ARZT NICHT ERSETZEN.

