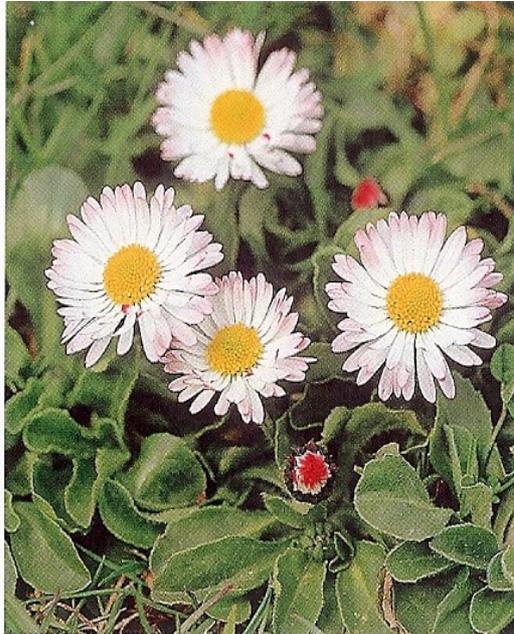


Gänseblümchen *Bellis perennis*



„Sonnenaug, Tausendschön, bist so heiter anzuseh´n,
Reinheit, das ist deine Kraft,
lachst kinderfrisch, wirkst sonnenhaft.“
Adelheit Lingg



Gänseblümchen, heitere Kinderblume in unschuldigem, reinen Weiß und einer strahlenden gelben Mitte, erzählt uns von Heiterkeit, Reinheit, Geborgenheit und Heimat.

Es wird auch „kleine Schwester der Arnika“ genannt und ist besonders für Kinder, Schwangere und zarte Menschen geeignet, für die Arnika zu stark wäre.
Es kann bei allen Indikationen verwendet werden, die man mit Arnika behandeln kann.

Als kleine Pionierpflanze wächst es auf jedem Boden und wenn nicht gerade Schnee liegt, ist es in jedem Monat des Jahres zu finden.

Bei den **Germanen** war es der Göttin Freya gewidmet und wurde später zur Marienblume. So steht es für Fruchtbarkeit und Neubeginn.

Schon **Hildegard von Bingen** sagte: „Für gesunde Menschen ist das Gänseblümchen gut zu essen, weil es das gute Blut vermehrt und einen klaren Verstand bereitet. Aber auch den Kranken bringt es wieder zu Kräften. Es macht die Augen klar.“

Im **Mittelalter** wurde bei inneren Blutungen Gänseblümchen mit Walnussblättern und Besenheide (*Calluna vulgaris*) gemischt und als Tee gereicht.

In mittelalterlichen Kräuterbüchern wird es als hervorragendes Wundkraut angegeben. **Leonard Fuchs** (1543): „Das klein Massliebchen ist ein recht wundkraut / heylet allerley blätterlein / und die zerbrochenen hirnschalen. Sein saft getrunken ist gut denen / so verwundet seind. Die blätter grün zerstoßen / und auf die hitzigen wunden gelegt / heylet dieselbigen...“

Volksmedizin

Hier ist es sehr beliebt und wird bei Galle- und Leberleiden, Lungenverschleimung, Husten, Gicht, Rheuma, Nieren- und Blasenleiden bei Hautkrankheiten verwendet.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle

fette Öle

Gerbstoffe

Bitterstoffe

Schleimstoffe

Flavonoide

Saponine

Inulin

Wachse

Mineralstoffe (reich an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen)

Vitamine (A und C)

Eigenschaften

kühlend

schmerz- und krampfstillend

blutreinigend

zerteilend und auflösend

schleimlösend

entsäuernd

hautreinigend

stoffwechsellanregend und harntreibend

Das Gänseblümchen hilft uns im Frühling, das Blut zu reinigen und den Stoffwechsel anzuregen.

Verwendbare Pflanzenteile

Blütenknospen, Blüten, Blätter und Wurzel.

Blüten

frisch in Salaten

als essbare Dekoration

frisch und getrocknet als Tee

in Suppen

Blätter

frisch im Salat, mit anderen Wildkräutern und Obst im Grünen Smoothie

Ein starker Absud aus dem frischen Kraut oder das Kraut frisch gequetscht als Auflage bei Prellungen, Zerrungen, Verrenkungen, Stauchungen, bei Verletzungen der Muskelfasern und bei Hautproblemen.

Für eine **Tinktur** (es kann die ganze Pflanze verwendet werden) bei Grieß und Steinen täglich 3 x 3 Tropfen einnehmen.

Äußerlich aufgetragen bei Rheuma, Gicht oder Muskelkater.

Hautpflege (Schönheitsmaske)

Ein Esslöffel getrocknete Gänseblümchen mit einer halben Tasse kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten ziehen lassen, abseihen. Drei Esslöffel des Aufgusses und zwei Esslöffel Kleie mit einem Esslöffel flüssigem Honig vermischen und auf das Gesicht auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Die Haut wird wunderbar zart und strahlend.