

perennis officinalis L.



Jeder kennt es, jeder liebt es – viel Heilpotential!

Gänseblümchen: Der kleine Alleskönner mit großer Heilkraft

Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*), auch bekannt als Tausendschön, Maßliebchen oder Marienblümchen, ist eine unscheinbare Blume, die jedoch voller Überraschungen steckt. Nicht nur, dass sie uns mit ihrer Schönheit erfreut, sie besitzt auch beachtliche Heilkräfte und kulinarische Verwendungsmöglichkeiten.

Botanik

Das Gänseblümchen ist eine kleine, ausdauernde, krautige Pflanze, die zur Familie der Korbblütler gehört. Es erreicht eine Wuchshöhe von 5 bis 15 cm und blüht fast das ganze Jahr über. Die Blätter sind rosettig angeordnet und haben eine herz- oder nierenförmige Form. Die Blütenköpfe bestehen aus zahlreichen weißen oder rosa Zungenblüten und einem gelben Röhrenblütenzentrum. Die Blattrosette mit dem ausdauernden Wurzelstock bildet vom zeitigen Frühjahr bis späten Herbst immer wieder neue Blüten nach. Es hat ebenso wie die Ringelblume die Eigenschaft, sich bei aufziehendem Regen die Blüten rasch zu schliessen. Die Blattform ist herzförmig/nierenförmig.

Heilsames

Das Gänseblümchen ist reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Es wirkt stoffwechsellanregend, blutreinigend und entzündungshemmend. Es kann bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden:

- **Frühjahrs Müdigkeit:** Das Gänseblümchen hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln und neue Energie zu gewinnen.
- **Hautprobleme:** Akne, Lippenherpes und blaue Flecken können mit einem Absud aus Blüten und Blättern oder als Salbe behandelt werden.--> siehe mein Salben-Kurs
- **Husten und Bauchweh:** Besonders bei Kindern hat sich das Gänseblümchen als sanftes Heilmittel bewährt.
- **Psychische Beschwerden:** Die aufheiternde und stärkende Wirkung des Gänseblümchens kann bei Stimmungsschwankungen und Stress helfen.
- **Weitere Anwendungsgebiete:** Ein Tee aus Gänseblümchenblüten kann bei Fieber, Verschleimung der Atemwege, Leberbeschwerden und Entzündungen im Beckenbereich (z.B. nach der Geburt) unterstützend wirken.

Kulinarisch

Die Blüten und Blätter des Gänseblümchens sind essbar und verleihen Salaten, Suppen und Kräuterquark eine besondere Note. Die Blütenknospen können wie Kapern eingelegt werden.

Tipp: Gänseblümchenblüten öffnen sich in heisser Suppe auf (Wow-Effekt)!

Gründonnerstagsuppe

Eine besondere Tradition ist die Gründonnerstagsuppe , für die traditionell sieben, neun oder dreizehn verschiedene Kräuter gesammelt werden, darunter oft auch Gänseblümchen. Diese Suppe soll das ganze Jahr vor Krankheit schützen. Empfohlene Kräuter:

Gänseblümchen, Sauerampfer, Löwenzahn, Brennnessel, Vogelmiere, Bärlauch, Knoblauchrauke, Schafgarbe, Spitzwegerich, Giersch, Taubnessel, Vogelmiere, Kresse

Frühlings-Hustentee

Eine Mischung aus Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblumen und Spitzwegerich kann als Tee bei Husten und Erkältungen helfen.

Fazit

Das Gänseblümchen ist ein wahrer Alleskönner, der uns nicht nur mit seiner Schönheit erfreut, sondern auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise unterstützen kann. Ob als Heilmittel oder als Zutat in der Küche – das Gänseblümchen ist eine Bereicherung für unseren Alltag.

Anmerkung:

Erzeugung Gänseblümchen-Salbe wird in meinem Kurs „Natur-Kosmetik“ angeboten.

Wermatswil, Februar 2025 / Ulrike Amann, dipl. Kräuterpädagogin / V2