

Das Gänseblümchen - *Bellis perennis*

Auch Gänselies, Maßliebchen oder Tausendschön genannt

Familie: Korbblütler
Gattung: Gänseblümchen
Art: Gänseblümchen

Das mehrjährige Gänseblümchen kennt und liebt jedes Kind. Mädchen lieben es, das Tausendschön zu einem Kopfschmuck zu flechten oder das berühmte „er liebt mich, er liebt mich nicht“ Orakel zu spielen. Die Heilpflanze des Jahres 2017 kommt praktisch überall vor und wächst gerne auf Grasflächen, in Gärten und an Wegrändern. Das Tausendschön wird ca. 4-15 cm hoch. Es bevorzugt nährstoffreichen Boden. Damit die Gänseblümchen überleben können ist es notwendig, den Rasen regelmäßig zu mähen. Andernfalls werden die eher niedrig wachsenden Blumen vom langen Gras und den Wildblumen überwuchert, bekommen nicht mehr genügend Sonnenlicht und können nicht mehr wachsen. Es gibt etwa 15 verschiedene *Bellis*-Arten. Doch nur unser Gänseblümchen konnte sich außerhalb des Mittelmeerraumes weiter verbreiten. Das Gänseblümchen ist in Nordeuropa, Nordamerika, Madeira und in Neuseeland weit verbreitet.

Fast das ganze Jahr über kann das Gänseblümchen gesammelt werden, die Haupterntezeit ist zwischen Ap-

Kaum ist die Wiese frei von Schnee, erscheint das Gänseblümchen schon, um uns zu erfreuen

ril und September. Das Maßliebchen vermehrt sich üppig durch Samen und steht nur selten allein. Bei Liebhabern von englischem Rasen ist das Gänseblümchen daher nicht sehr beliebt.

Inhaltsstoffe

Das Tausendschön ist reich an Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin A und C), Saponinen, Gerbstoffen, Bitterstoffen, Flavonoiden, Schleimstoffen, Anthoxanthin und ätherischem Öl.

Das Gänseblümchen in der Volksheilkunde

Bereits bei den Germanen schrieb man dem Blümchen besondere Heilkraft zu und es stand symbolisch für die Fruchtbarkeit und den Neubeginn und wurde der Göttin Freya zugeordnet. Bereits der römische Gelehrte Plinius der Ältere erwähnte das Gänseblümchen in seiner *Naturalis historia*: „Das Gänseblümchen wächst auf den Wiesen und hat eine weiße, etwas ins Rötliche gehende Blüte. Mit Artemisia aufgelegt, soll es von größerer Wirkung sein.“

Die Blüten sind gute Wetterpropheanten. Wenn diese am Morgen geschlossen bleiben, wird es an dem Tag keine Sonne, aber Regen geben. Auch



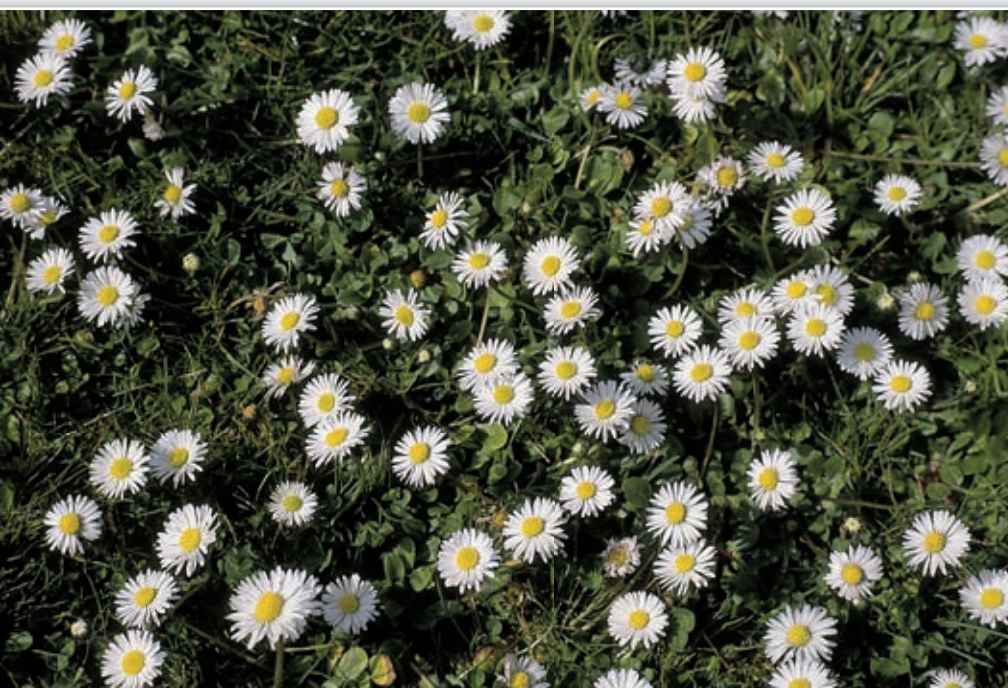
Johann Georg Sturm, Deutschlands Flora in Abbildungen

nachts bleiben ihre Blüten geschlossen. Das Gänseblümchen ist ein Frühlingsbote und es heißt, wer die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr esse, wird das restliche Jahr von Zahnschmerzen, Augenbeschwerden und Fieber verschont bleiben und außerdem von Magenbeschwerden kuriert werden.

Wer Gänseblümchen bei sich trägt, die am Johannistag mittags zwischen 12 und 13 Uhr gepflückt wurden, dem soll keine wichtige Arbeit schiefe gehen.

Die frischen zerdrückten, gemörsernten Blätter und Blüten des Gänseblümchens können äußerlich zur Wundbehandlung sowie bei Verstauchungen und Quetschungen als Auflage verwendet werden. Als schnelle Hilfe bei kleinen Wunden kann man die Köpfe des Gänseblümchens zerdrücken und auf kleine Wunden oder Insektenstiche geben.

Auch bei Erkrankungen der Atemwege wie Husten und Katarrhen wird es



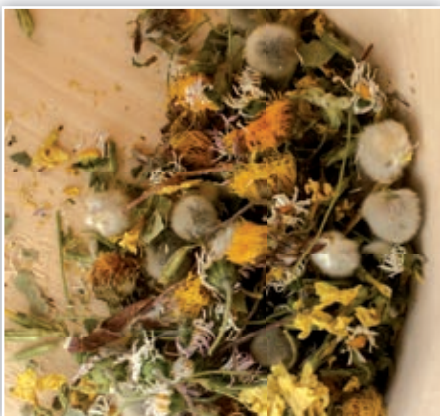


„Er liebt mich, er liebt mich nicht ...“ ist ein beliebter Kinderreim.

als Tee angewandt. Gänseblümchentee ist bei Husten für Kinder sehr gut geeignet. Das ist vor allem auf die enthaltenen Saponine zurückzuführen. Schon der Pfarrer Künzle sagte: „Eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung Kindertee beifügen...“.

Ein Auszug aus Gänseblümchen in Öl hilft besonders bei Muskelkater und Verspannungen. Außerdem wird es in der Volksheilkunde bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit angewandt.

Das Maßliebchen reinigt von innen und außen und macht eine zarte schöne Haut und ist gegen Faltenbildung geeignet, zum Beispiel könnte man es wunderbar in eine Augencreme einarbeiten. Es ist blutreinigend, regt



Räuchermischung mit Gänseblümchen, Himmelschlüssel, Palmkätzchen u. a. für Ostern bzw. Frühlingsbeginn

den Stoffwechsel an und wirkt leicht abführend.

Beim Räuchern schafft das Gänseblümchen Kontakt zu unserem inneren Kind und hilft, wenn man Probleme hat, sich nach außen hin abzugrenzen. Es macht sich auch gut in Liebesräucherungen. Man sagt auch „Balsam für die geprellte Seele“. Sein Rauch heilt seelische Verletzungen, wenn man von vertrauter Seite ausgenutzt wurde und es wirkt stärkend bei Menschen, die überarbeitet sind.

Kulinarische Verwendung

Der Geschmack des Gänseblümchens ist nussig und es schmeckt irgendwie nach Feldsalat. Die Blätter und Blüten sind gut im Wildsalat zum Beispiel gemeinsam mit Radieschen und sie eignen sich gut als Bestandteil von Kräutersuppe. Man kann sie aber auch unter Gemüse- oder Spinatgerichte geben. Eine weitere Delikatesse ist Kräutertopfen mit Tausendschön. Kinder lieben Butter- oder Frischkäsebröte mit Gänseblümchen verziert. Außerdem können sie zu Kräutersalz verarbeitet oder als Tee aufgegossen werden. Hier gießt man einen Teelöffel frische oder getrocknete Gänseblümchen mit 200 ml heißem Wasser auf und läßt es 7-10 Minuten ziehen. Danach abseihen und genießen. Die Blütenknospen können mit Salz in Essig eingelegt werden und werden so zu delikaten falschen Kapern. Man kann auch wunderbares Kräuteröl, Limonade oder Kräuterbowle mit ihnen herstellen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Gänseblümchen-Sirup

2 Handvoll Gänseblümchen, 500 ml Wasser, 500 g Rohrzucker

Gänseblümchen mit heißem Wasser übergießen und über Nacht ausziehen lassen. Am nächsten Tag abseihen und die Flüssigkeit mit dem Rohrzucker für ca. 30 Minuten bei geringer Hitze zu Sirup einkochen. Heiß in saubere Flaschen füllen, verschließen und auskühlen lassen.

Gänseblümchen-Kapern

2-3 Handvoll geschlossene Gänseblümchen-Knospen, 1 TL Kräutersalz, Apfelessig. Die Knospen in heißem Wasser zwei Minuten blanchieren und in Gläser verteilen. Mit Salz würzen und mit dem Essig übergießen und gut verschließen.

Gänseblümchen-Gelee

2 Handvoll Gänseblümchen, 500 ml Wasser, 500 g Gelierzucker 1:2

Gänseblümchen mit heißem Wasser übergießen und über Nacht ausziehen lassen. Am nächsten Tag abseihen und die Flüssigkeit mit dem Gelierzucker einkochen. Heiß in saubere Gläser füllen, auf dem Deckel auskühlen lassen, fertig.

Kräuter-Topfen

250 g Topfen, 1 Handvoll Gänseblümchen, 1 Handvoll Vogelmilch

Alles klein hacken und mit dem Topfen vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.