

Pflanze des Monats März

Gänseblümchen – *Bellis perennis* Korblütler – *Asteraceae*



Gänseblümchen-Blüte Foto: Privat

Bald ist es wieder soweit: Aus dem frischen Grün leuchten uns kleine Blütensonnen entgegen und verkünden uns vom nahen Frühling. Das Gänseblümchen ist eine Pflanze, die fast alle kennen. Kinderherzen lässt sie höherschlagen und kunstvolle Blütenkränze schmücken so manchen Kopf. Verliebte zupfen die zarten Zungenblüten und orakeln, ob der oder die Angebetete einen liebt oder eben nicht...

Botanisches

Die spatelförmigen Blätter wachsen in dichten Rosetten. Der Wurzelstock breitet sich durch Ausläufer rasen-artig aus. Die 2 cm großen Blüten-Körbchen bestehen aus mehreren hundert Einzelblüten, den gelben Röhrenblüten im Zentrum und einem Kranz weißer bis rosa überlaufener Zungenblüten. Die Blüten der mehrjährigen Pflanze erscheinen einzeln an behaarten Stielen, die Wuchshöhe beträgt bis zu 15 cm. Ihre Hauptblütezeit dauert von April bis August.

Gänseblümchen-Blüten öffnen und schließen sich im Rhythmus von Tag und Nacht. Am Tage folgen die Blütengesichter dem Sonnenstand. Kündigt sich Regen an, bleiben die

Blüten geschlossen. Die robuste kleine Pflanze hält Temperaturen bis -15 C° problemlos stand.

Gänseblümchen gehören zu den Pionierpflanzen. Sie wachsen bevorzugt auf nährstoffreichen Böden, Wiesen und Wegrändern und kommen in Europa, Kleinasien und Nordamerika vor.

Name

Der lateinische Begriff „bellus“ wird mit „hübsch, schön, niedlich“ übersetzt, „perennis“ entstammt ebenfalls der lateinischen Sprache und bedeutet „ausdauernd“; „per“ = „durch“ und „annus“ = „das Jahr“ bezeichnet die mehrjährige, ewige Schöne. Der germanischen Sprache entstammt der Name „Maßliebchen“. „Mas“ = „Wiese“ und „lief“ = „Blatt“.

Der Name Gänseblümchen hat die kleine Blume wohl deshalb erhalten, weil sie vor allem auf Gänsewiesen besonders üppig gedeiht und diese, das frische blühende Grün besonders gerne fressen.

Andere Namen: Augenblümchen, Mondscheinblume, Mümmeli, Augenbleamerl, Gänseliesel, Gichtkraut, Maßliebchen, Tausendschön, Monatsblume, Mutterblümchen, Regenblume, Seidenröserl, Zeitlosenkraut, Katzenblume, Marienkrönchen, Sonnenbraut.

Geschichte

Das Gänseblümchen ist eine Heilpflanze, die in den Kult der germanischen Göttin Freya gehört. Wenn Freya über die Erde wandelt, dann sollen überall dort, wohin sie ihre Füße gesetzt hat Frühlingsblumen sprießen und den Beginn des neuen Frühlings verkünden. So auch das Gänseblümchen! Es galt als Symbol für Fruchtbarkeit und Neubeginn.

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

Im 18. Jahrhundert versuchte man das Gänseblümchen erfolglos auszurotten, einmal wegen des heidnischen Gedankenguts, zum anderen hatte es den Ruf ein Abtreibungsmittel zu sein. Außer Gefahr war das Gänseblümchen, seit es in die christliche Symbolik Einzug gehalten hatte. Einer flämischen Legende zufolge entsprangen die Blumen den Tränen Marias, als die Heilige Familie auf der Flucht war. Wer im Frühjahr vor den ersten drei Gänseblümchen in die Knie geht, sie mit dem Mund abbeißt und hinunterschluckt, der bleibt das ganze Jahr vor Fieber, Augenkrankheiten und Zahnschmerzen geschützt. Als gutes Omen gilt, am Johannistag (24. Juni) zwischen 12.00 und 13.00 Uhr (Sommerzeit beachten!) Gänseblümchen zu pflücken. Man sagt, wer das tut, dem gelingen alle wichtigen Arbeiten.

Verwechslung

keine

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe v.a. Kalium (600 mg/100g Gänseblümchen), Inulin, Saponine, organische Säuren, ätherisches Öl, Vitamin C

Heilwirkung

Körperlich: Stoffwechsellanregend, blutreinigend, entwässernd, hautreinigend, schleimlösend/verflüssigend, entzündungshemmend, abschwellend, wundheilend, sanft verdauungsfördernd, gebärmuttertonisierend, menstruationsfördernd, entkrampfend

emotional: aufrichtend, stärkend, heilt Verletzungen, reinigend, hilft beim Loslassen von Überholtem, bringt in den Fluss, stärkt das Vertrauen ins Leben.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nicht anwenden bei Korbblütler-Allergie

Anwendung

innerlich:

Gänseblümchen wirken blutreinigend und entwässernd. Man kann sie bei Leberleiden und als Rheumamittel anwenden. Bei feststehendem, verschleimtem Husten, zur Anregung des Stoffwechsels bei Haut- und Stoffwechselproblemen wie Milchschorf und Ekzeme, zur Frühjahrskur, bei Appetitlosigkeit v.a. bei Kindern, Verdauungsstörungen und Verstopfung. Früher wurde empfohlen, schlecht gedeihenden Kindern täglich eine Prise Gänseblümchen in den Tee zu mischen.

äußerlich:

Verstauchungen, Zerrungen, Muskelkater, blaue Flecken, Insektenstichen, Ekzemen, Milchschorf bei Kindern.

Verwendung

Tee, Tinktur, Blütenessenz, Homöopathie, Teeumschläge, Salbenaufgaben, frische Blattaufgabe (Insektenstiche), Pflanzenbrei mit Öl vermischt/Ölauszug

Dosierung

Zwei- bis dreimal täglich eine Dreifingergabe Gänseblümchen-Blüten und -Blätter mit 150 – 200 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 7 Minuten ziehen lassen.



Gänseblümchen Foto: Privat

Heilsames

Hustentee nach Heide Fischer

(für Kinder und Erwachsene)

1 Teil Gänseblümchen

1 Teil Schlüsselblumen-Blüten

1 Teil Holunder-Blüten

1 Teil Thymian-Kraut

1 Teil Spitzwegerich-Kraut

1 Dreifingergabe mit 150-200 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 7 Minuten ziehen lassen. 3X täglich eine Tasse genießen. Der Tee kann mit etwas Honig gesüßt werden.

Ölauszug nach Claudia Ritter

1 handvoll trockene Gänseblümchen-Blüten in ein sauberes Schraubglas geben. Mit neutralem Basisöl (z.B. Mandelöl) bedecken und 14 Tage ausziehen lassen. Gelegentlich umschütteln. Danach den Ansatz durch ein Leinentuch filtern und in Braunglasflaschen abfüllen. Eine Kompresse damit tränken und auflegen.

Anwendung: Als Wundauflage und Kompresse bei Hauterkrankungen und Verletzungen.

Kulinarisches

Wildkräutersüppchen (2 Personen)

- eine handvoll neun verschiedene frische Frühlingskräuter, geschnitten (Bärlauch, Brennessel, Brunnenkresse, **Gänseblümchen**, Giersch, Gundermann (wenig sehr geschmacksintensiv), Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Pimpinelle (Sanguisorba minor), Sauerampfer, Schafgarbe, Scharbockskraut (nur die Blätter **vor** der Blüte) Spitzwegerich, Veilchen, Vogelmiere, Weinbergslauch/wilder Schnittlauch, Wiesenlabkraut)
- 3 El. Öl, Öl in einem Topf erhitzen und die Kräuter kurz darin schwenken
- 1 Ecke Sahneschmelzkäse und 400 ml Gemüsebrühe dazugeben
- Kurkuma, Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- Suppe eine Minute kochen, mit einem Pürierstab mixen und abschmecken, durch ein Sieb direkt in die Teller geben und sofort servieren und evtl. mit Gänseblümchen dekorieren..

Quelle: Elisabeth Horbach



Gänseblümchen, Foto: Privat

Räucherwerk

Gänseblümchen-Räucherwerk unterstützt die Arbeit mit dem inneren Kind und eignet sich für Schutz-Räuchermischungen und Liebes-Räucherungen.

Poetisches

Botschaft des Gänseblümchens

Ich bin eine kleine Sonne mit goldenem Herzen und weißen Strahlen, die Dir aus dem Gras entgegenblicken und das Frühjahr verkünden. Eigentlich bin ich viele kleine Sonnen, die Dir zu Füßen liegen. Komm setz Dich zu mir. Der Boden ist schon warm genug. Als Kind hast Du auch manchmal bei mir gehockt. Du hast mir zugehört und ich habe Dir mein Geheimnis verraten, warum mich nichts erschüttern kann: Ich höre mit dem Herzen. Im Herzen höre ich die Stimme der Sonne, die mich mit ihrem Licht immer wieder lockt und aufrichtet – egal, wer gerade über mich hinweggetrampelt ist. Und in meinem Herzen höre ich Dich. Ich schenke Dir die Herzenskraft des Ich bin.

Ursula Stumpf, Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter

Nein,

mein Blühen stell ich nicht ein
Bloß weil ich zufällig
in einem englischen Rasen sitze
Ich blühe einfach vor mich hin
und trotze in meiner Kleinheit
sogar dem Rasenmäher
das ist
zärtliche Revolution.

Andrea Schwarz, Ich mag Gänseblümchen

Quellen

- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Fischer, Heide; „Frauenheilpflanzen, Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps“; Nymphenburger 2006; ISBN: 978-3-485-01087-0
- Horbach, Elisabeth www.Elisabeth-Horbach.de
- Künzle, Johann; Das große Kräuter-Heilbuch; Verlag Otto Walter AG Olten 1995; ISBN: 3-530-49205-1
- Lingg, Adelheid; „Das Heilpflanzenjahr, Selbst heilen mit der Kraft der Pflanzen“; Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH&Co.KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14547-0
- Ritter, Claudia; „Heilpflanzen Signatur und Botschaft“ 2016 Eugen Ulmer KG ISBN: 978-3-8001-0394-2
- Schwarz, Andrea; „Ich mag Gänseblümchen“; Verlag Herder Freiburg, 1. Auflage 2016; ISBN: 978-3-451-31122-2
- Storl Dr., Wolf-Dieter; „Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor“; AT Verlag Aarau, München, 6. Auflage 2007 ISBN: 978-3-85502-693-7
- Storl Dr., Wolf-Dieter; „Die Unkräuter in meinem Garten“ Gräfe-Unzer-Verlag München 2. Auflage 2018; ISBN:978-3-8338-6449-3
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter, Naturkraft schöpfen, Heilwissen nutzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-1236-5

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia