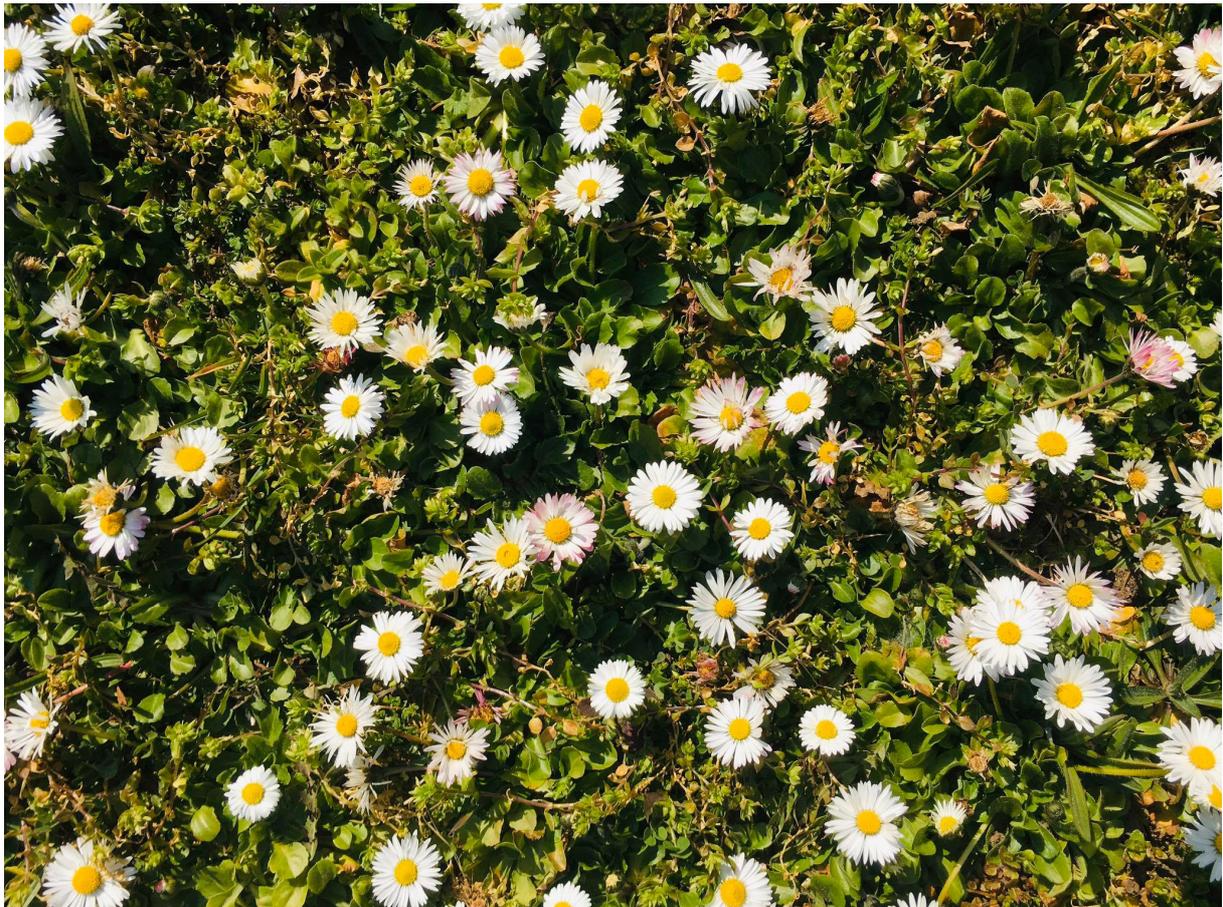


Gänseblümchen (*Bellis perennis*)



lat.: bellus = schön, perennis = ausdauernd

Heute möchte ich Euch über ein Blümchen berichten, das klein, zierlich und scheinbar zart am Wegesrand unverdrossen blüht und dem es auch nichts ausmacht, wenn Mensch und Tier über es hinwegtreten; es richtet sich einfach auf und blüht weiter.

Die Rede ist vom Gänseblümchen, aus dem ich schon in meiner Kindheit zusammen mit Schwestern und Freundinnen Kränze, Ketten und Zöpfe geflochten habe und das mich seither begleitet.

Im Kosmos Naturführer „Was blüht denn da?“ wird es wie folgt beschrieben: „Mehrjähriges Gänseblümchen, Maßliebchen, Tausendschönchen, Korbblütengewächse, Asteraceae (Compositae), Blütezeit von Februar bis November, 3-10 cm hoch.

Keine Verwechslung möglich, Blüten in einem Körbchen, dieses einzeln auf einem blattlosen Stengel. Außen weiße oder rötlich überlaufene Zungenblüten, innen gelbe Röhrenblüten. Blätter rosettig, verkehrt-eiförmig bis spatelig, gekerbt. Vorkommen auf Wiesen, Weiden, Wegrändern, Feldwegen, sehr häufig. Die Blüten des Gänseblümchens ertragen bei trockener Luft bis -15° , ohne dass sie wesentlich geschädigt werden. Das Körbchen reagiert wie eine Einzelblüte und schließt sich bei feuchter Witterung und auch nachts.

Außerdem dreht sich das Körbchen oft nach der Sonne. Alte Heilpflanze; enthält in den Blüten Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Schleimstoffe.“

Das Gänseblümchen ist schon seit Urzeiten ein Begleiter des Menschen und hat zahlreiche Namen: Himmelsblume, Gänseliesl, Wieseli, Sonnentürchen, Marienblümchen, Angerblümchen, Gänsenagel, Osterblume, Sonnenblümchen, Tausendschön, engl. daisy (von day's eye = Auge des Tages) und viele mehr.

Das Gänseblümchen verkündet mit seiner Blüte das Ende des grauen Winters, davon zeugt der in England gebräuchliche Satz: „Wenn du mit einem Fuß auf sieben Gänseblümchen treten kannst, dann ist es Frühling.“

Da das Gänseblümchen schon sehr zeitig im Jahr blüht und die Rückkehr der wärmenden Sonne ankündigt, wurde es in vorchristlicher Zeit der Frühlingsgöttin Ostara geweiht.

Es ist als Orakelblume bekannt: wenn jemand verliebt ist, und sich unsicher ist, ob seine Gefühle erwidert werden, dann zupft er die Blütenblätter ab mit der Frage: er/sie liebt mich, er/sie liebt mich nicht usw.

Es gehört auch zu den Wetterorakelpflanzen, denn wenn sich die Blüten morgens nicht öffnen oder tagsüber wieder schließen, muss mit Regen gerechnet werden.

Ein Märchen vom Gänseblümchen und der Lerche von Hans Christian Andersen beginnt mit den Worten „Eines Morgens stand es entfaltet da mit seinen kleinen weißen Blättern, die wie Strahlen rings um die kleine gelbe Sonne in der Mitte sitzen“¹.

„Wie andere Sonnenanbeter auch ist das Gänseblümchen ein Vielheiler. Weil es fast das ganze Jahr über blüht, spendet es Vitalität und ist auch ein hervorragendes Durchhaltemittel. Wer körperlich und seelisch schnell erschöpft ist, sollte sich mit ihm anfreunden. Mit Gänseblümchen bringt man Licht in viele Rezepturen für Stoffwechsel und Immunsystem“².

Heilwirkung

In der Erfahrungsheilkunde wurde das Gänseblümchen lange angewandt, in der modernen Phytotherapie wird es kaum noch genutzt.

Das blühende Kraut kann als Presssaft, Teeaufguss, Tinktur oder Sirup zubereitet werden. Inhaltsstoffe sind Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe, etwas ätherisches Öl und Säuren (Essig-, Apfel-, Wein- und Oxalsäure).

Eigenschaften: entzündungshemmend, schleimlösend, stoffwechsellanregend, auswurfördernd, entgiftend

Einsatzgebiete

Tee bei Katarrhen der Bronchialschleimhaut, Husten

Einreibung bei Blutergüssen, Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen

„Das ‚ewige Schönchen‘ regt als Tee oder in Salben den Hautstoffwechsel an und wirkt ähnlich hautregenerierend wie die Ringelblume“³.

Weiterhin kann man das Gänseblümchen mit dem Nudelholz

zerdrücken, um es als Umschlag auf Wunden/Prellungen, Hautirritationen, Hautausschläge und Insektenstiche aufzulegen.

„Auch der Kräuterpfarrer Künzle wusste noch, wie gut der Gänseblümchenengel den Kindern gesonnen ist. In seinem großen Heilkräuterbuch schreibt er:

„Eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung für Kindertee beifügen; es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die Beine zu helfen“ (Künzle 1945:437)⁴.

Milde Wirkung auf Leber-/Gallebeschwerden.

Bellis perennis ist weiterhin ein homöopathisches Arzneimittel, u.a. für Wunden, Prellungen, Quetschungen, Überanstrengung der Muskeln, Folgen von Abkühlung bei starker Erhitzung. Zum Thema Quetschung eine Geschichte aus meinem Garten: vor Jahren zeltete ich 6 Wochen auf meinem Rasen.

Im Jahr darauf erschien auf einer Fläche, die genau dem Zeltboden entsprach, und nur dort ein dichter Gänseblümchen-Teppich!

War das möglicherweise der Versuch der Erde, sich selbst von dem erlittenen Druck zu heilen?

Verwendung in der Küche:

als Wildgemüse, in Salaten, Suppen (Bestandteil der 9-Kräuter-Suppe), Kräuterquark und eingelegte Knospen als Kapernersatz.

Quellen:

¹ Augentrost und Teufelskralle, Ein Herbarium besonderer Art von Rudi Palla/ Renate Habinger, S. 43

² Gänseblümchen, die Lichtkünderin, Olaf Rippe, Pflanzenprotraits, 20. April 2018

³ Margret Madejsky, Alchemilla, S. 139

⁴ Wolf-Dieter Storl, Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor, S. 145