

## **Gänseblümchen**

Die Übersetzung des deutschen Namens lautet "Ewig schön". Wenn kein Schnee liegt, ist das Gänseblümchen auch vereinzelt im Winter auf den Wiesen zu finden. Sie werden vielerorts als Frühlingsboten angesehen. Selbst nach dem Rasenmähen tauchen rasch wieder neue Blütenköpfchen auf.



In der Volksheilkunde wurde das Gänseblümchen gerne und vielseitig eingesetzt.

Erntemonate    ganzjährig

Verwendbare

Pflanzenteile    Blätter, Blüten, Samen

Verwechslungs-

Gefahr            keine bekannt

Giftigkeit        ungiftig

Besondere

Inhaltsstoffe:    ätherische Öle, Bitterstoffe, Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, Inulin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Saponine, Schleimstoffe, Vitamin A, C, E,

Eigenschaften:    adstringierend, blutreinigend und -stillend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, stoffwechselfördernd, verdauungsanregend

Hilft bei:            Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Blasensteine, Bronchitis, Darmentzündung, Ekzeme, Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gebärmutterprobleme, Gicht, Hämorrhoiden, Hautentzündungen, Hautprobleme, Husten, Insektenstiche, Leberschwäche, Lippenherpes, Ödeme, Pickel, Wunden, Weissfluss, Zahnfleischentzündungen

## **Anwendungen**

Für Gänseblümchen gibt es viele Verwendungsmöglichkeiten. Sie sind nicht nur hübsch, sondern auch gesund und lassen sich sowohl innerlich, bspw. als Tee für Ödembehandlung und auch äußerlich anwenden, um z.B. Hautprobleme, Wunden oder Ödeme zu behandeln.

## **In der Ernährung**

Durch seinen hohen Vitamingehalt und anderen wertvollen Inhaltsstoffen ist es wertvoll in unserer Ernährung diese ganzjährige Blume in der Küche einzusetzen und sie Salaten, Suppen, Gemüsegerichten und Aufstrichen beizugeben.

Noch geschlossene oder halb geöffnete Blütenköpfe werden in Desserts gemischt und auch im Kuchen verwendet. Aus den kleinen Blümchen lässt sich auch Gelee oder Sirup herstellen.

## Gänseblümchengelee

Als Brotaufstrich oder Dessertbeigabe bzw. in Brei oder Müsli.

Rezept:

- 2 Handvoll Gänseblümchen in einen Topf geben und mit
- 1 Liter Apfelsaft übergießen ca. 6 Stunden ziehen lassen, dann abseihen.
- Saft einer Zitrone und den aufgefangenen Saft zusammen mit einem Geliermittel deiner Wahl einkochen.
- Heiß in ausgekochte Schraubgläschen füllen.

## **Heilende Anwendungen**

Pfarrer Künzle wendete das Gänseblümchen als stärkende Zutat in Teemischungen an. Insbesondere für Kinder, welche kränkelten und nicht recht gedeihen wollten.

Seine vielfache Heilwirkung kann in Form von Tee (aus Blättern und Blüten) genutzt werden. Auf unsere Psyche wirkt es aufhellend und stärkend.

Für die äußerlich Anwendung wird es bei Akne, Lippenherpes, blauen Flecken und zur Wundheilung verwendet, in Form von Umschlägen.

Ein Absud kann als Badezusatz verwendet werden.

Frische Blätter, Stiele und Blüten können zerrieben oder gequetscht gegen Schwellung und Juckreiz bei Insektenstichen helfen.

## Tee

Dieser wird hergestellt aus zwei Teelöffeln Blüten, die mit 250 ml kochendem Wasser übergossen werden. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Davon 1-3 Tassen täglich genießen.

## Extrakt

Dieses eignet sich zur Anwendung als Mundwasser bei Mundschleimhautentzündungen und für Umschläge.

Hergestellt wird das Extrakt aus einer guten Handvoll Blüten und Blätter des Gänseblümchens, die du in einem Liter kaltem Wasser für etwa sechs Stunden ziehen lässt und anschließend abseihst.

### Tinktur

Äußerlich bei Quetschungen und Verrenkungen wird ein Umschlag auf die betroffene Stelle gelegt.

Innerlich werden 3 x täglich 10-50 Tropfen eingenommen.

Bei Bedarf kann die Tinktur auch mit Wasser verdünnt werden.

### *Herstellung:*

Gänseblümchen in ein Schraubglas geben, mit Doppelkorn oder Weingeist vollständig bedecken. Verschließen und die Mischung für 2 bis 6 Wochen ziehen lassen, abseihen und in dunkle Gläschen füllen.

### **Körperpflege mit Gänseblümchen**

Die Blüten vom Gänseblümchen eignen sich als Pflegemittel für unreine und fettige Haut, gegen Pickel und bei Neurodermitis.

Ein Mazerat aus den Blüten des Gänseblümchen findet auch als Massageöl oder reines Körperpflegemittel Verwendung. Es hilft bei unreiner und fettiger Haut, gegen Pickel und bei Neurodermitis.

Es kann weiter verarbeitet werden zur Herstellung von Salben, Cremes oder Tinkturen, die allesamt entzündungshemmend und wundheilend wirken.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*