

## Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Heilpflanze des Jahres 2023.

Ehemals im Mittelmeerraum beheimatet hat es sich nach der Eiszeit in fast ganz Europa bis weit in den Eurasischen Raum ausgebreitet. Durch die Seefahrt hat es sogar Amerika und diverse Inseln erreicht. Sein Überleben verdankt der Korbblietler unter anderem auch seiner Anpassungsfähigkeit in der Wuchshöhe. Kurzer Rasen – kurze Blütenstiele.

Diese wachsen aus einer Blattrosette mit verkehrt eiförmigen glatten Blättern und können eine Höhe von bis zu 25 cm erreichen. Die Blütenstiele sind kurz behaart.

Seine 75 bis 125 gelben Röhrenblüten sitzen in der Mitte und werden von ca. 40 weißen Zungenblüten umrahmt. Die Vermehrung findet über Samen oder vegetativ statt.

Das Gänseblümchen findet man sogar noch über 2000 m Seehöhe.

Wegen seiner sanften Heilwirkung wird es auch „Kinderarnika“ genannt.



Gänseblümchen



Makroaufnahme Röhrenblüten

**Blütezeit** ist fast das ganze Jahr über. Gesammelt werden das oberirdische Kraut und die Blüten.

### Inhaltstoffe:

Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Schleimstoffe, Inulin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Glucoside (Zuckerverbindungen), äth. Öle, ...

### Wirkung:

antimikrobiell, entzündungshemmend, stoffwechsellregend, schmerzlindernd, hautreinigend, appetitanregend, blutreinigend, wundheilend, tonisierend, hustenlindernd, schleimlösend, immunstärkend, ...

### Anwendung als Heilkraut:

**Innerlich** bei Husten, Angina, Asthma, Bronchitis, Erkältungen, Galle- und Leberleiden, Gelbsucht, Magenkrämpfe, Verstopfung, Nieren und Blasenleiden, Gliederschmerzen, Gicht, Rheuma, Kopfschmerzen, bei schmerzhafter oder zu starker Menstruation.

**Äußerlich** bei Hautflecken, Furunkeln, Hauterkrankungen wie Ausschläge oder unreine Haut, Quetschungen, kleinere Wunden.

**Homöopathie:** fieberhafte Entzündungen des Darmes und Blutschwamm, Überanstrengung, Brust- und Halsleiden, Quetschungen, Verrenkungen, Furunkel, Akne, Wunden, Verletzungen der Weichteile (Muskulatur, Brustdrüse, Bauch- und Beckenorgane).

### Seelische Wirkung:

Es steht für Unschuld, Unberührtheit, Unversehrtheit und für die Kindlichkeit. Schützt vor Übergriffen auf seelische und körperliche Unversehrtheit. Vermittelt Durchsetzungskraft, Ausdauer, Willensstärke, erweckt die weibliche Schöpferkraft, bringt Klarheit und Struktur ins Denken.

## Rezepte für Heilanwendungen:

### Honig gegen Husten

Abwechselnd eine Schicht Blüten, eine Schicht Honig in einem Glas aufschichten. Glas verschließen und ca. 20 Tage in einem dunklen Raum bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach Blüten abfiltrieren. Bei Husten 3-4x einen Teelöffel täglich.

### Öl gegen blaue Flecken

Eine Handvoll Blüten in ein Schraubglas (0,5 l) geben und mit Öl (Oliven- oder Mandelöl) übergießen bis die Blüten bedeckt sind. Das verschlossene Glas ca. 4 Wochen ziehen lassen und öfters leicht schütteln. Danach abseihen und das Öl in eine dunkle Flasche füllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

### Gänseblümchenextrakt

Eine Handvoll Blüten in einem Liter Wasser 6-8 Stunden ziehen lassen. Geeignet als Mundwasser, Gurgelmittel und Umschläge.

### In der Küche:

#### Gänseblümchensirup/ Honig

Blüten abwechselnd mit Zucker in einem Glas aufschichten. Glas stehen lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat und dann abseihen. Den Saft einköcheln lassen bis sich die gewünschte Konsistenz bildet und dann in Schraubgläser oder Flaschen heiß einfüllen.

Sirup mit Sprudel und eventuell mit etwas Zitronen- oder Orangensaftsaft verdünnen. Auch ein paar Kräuter wie Girsch, Gundelrebe, Schafgarbe oder div. Blüten können den Geschmack bereichern.

#### Gänseblümchen Kapern

60 g Gänseblümchenknospen

½ EL Salz

¼ TL Zucker

100 ml Essig

100 ml Wasser

Gewürze wie Senfkörner, Pfefferkörner, Wacholder, Lorbeerblätter, Knoblauch, ect.

Gänseblümchenknospen mit Salz verrühren, mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend den Essig und Wasser aufkochen lassen, den Zucker dazugeben und mit den Knospen nochmal aufkochen lassen.

In ein Schraubglas die Gewürze geben und die Knospen mit dem Sud möglichst heiß in das Glas füllen. Danach 2 Wochen stehen lassen, damit die Knospen den Geschmack annehmen.

Dasselbe kann man auch mit Löwenzahnknospen machen.

#### Kräuteraufstrich

2 Handvoll Blüten und Blätter

2 EL Scharbockskrautblätter (vor der Blüte)

2 EL Sauerampfer

1 EL Löwenzahnblätter

1-2 EL Kresse

2 EL Sauerrahm oder Schmand

1 kl. Zwiebel

1 TL Zitronensaft

Etwas Salz

Kräuter und Zwiebel fein hacken, mit Rahm oder Schmand mischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

### **Süßer Blütenquark (Topfen)**

250 g Topfen (kann auch Magertopfen (Magerquark) sein)

2 EL Honig

6 EL Milch

1 Handvoll Gänseblümchenblüten

Blüten können leicht zerkleinert werden, muss aber nicht sein. Alles verrühren und fertig.

Statt der Milch kann man auch steif geschlagene Sahne (süßen Rahm) unterheben.

Ausserden kann man den Blütenquark auch mit Taubenesselblüten, Veilchenblüten oder Löwenzahnblüten aufbessern.

Natürlich peppen die Blüten und Blätter auch alle möglichen Salate, Rohkoststeller, Gemüsebeilagen ect. sowohl optisch als auch kulinarisch auf.

