Unsere neue Serie:

Die Wald- und Wiesen-Apotheke – Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten

© Afrochaurcandy1812/Adobe Stock

Gänseblümchen

– Heilmittel gegen Haut-, Leber- und Bronchialleiden

Eine Hausapotheke aus dem, was Mutter Natur uns schenkt? In unserer neuen Serie erfahren Sie, welche Pflanzen des Feldes und Waldes sich zu Tinkturen, Salben und Co. verarbeiten lassen.

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde, Potsdam

„Wenn Du mit dem Fuß auf sieben Gänseblümchen treten kannst, dann ist Frühling!“ Das alte Sprichwort zeugt vom Gänseblümchen als Frühjahrsverkünder – dabei ist es eine der wenigen (Heil-)Pflanzen, die das ganze Jahr durch zu blühen vermag. Der lateinische Name Bellis perennis lautet übersetzt soviel wie „ausdauernde Hübsche“. Kaum jemand, der ein Herz besitzt, kann sich dem Anblick eines Gänseblümchens entziehen: Es blickt uns an mit seiner Kraft,

Gänseblümchen-Rezept für gestresste Haut

Gänseblümchen pflücken, in ein Schraubdeckelglas füllen und mit Mandel- oder Distelöl auffüllen. Das Glas in ein Wasserbad geben und schonend erwärmen (nicht über 60 Grad). Zwei Stunden ziehen lassen, abkühlen, verschließen und weitere drei Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Dann abseihen und in Braunglas lagern. Das Öl kann pur verwendet oder weiter zu Salbe verarbeitet werden: 100 ml Öl, 5 g Bienenwachs und 10 g Lanolin (Wollfett) im Wasserbad schonend erwärmen, bis sich Wachs und Lanolin gelöst haben. Ätherische Öle nach Wunsch zufügen (z. B. Lavendel). Noch flüssig in Salbentiegel abfüllen und erkalten lassen, verschließen und kühl lagern. Eine einfache Salbe, die entzündungshemmend und wundheilend wirkt, und auch bei Wunden, Quetschungen und Schwangerschaftsstreifen eingesetzt werden kann.

spendet Trost, holt uns ins Hier und Jetzt und erzählt von der Zukunft. Bereitwillig schenkt es seine Blätter, um die große Liebe zu orakeln. Es steht für Unschuld und Reinheit, vermag Seelen zu berühren und richtet sich selbst dann wieder auf, wenn man es niedergetrampelt hat.

Anzeige

Exklusives digitales Event-Paket „Vitamin D“ der AMM

Über 12 Stunden Info-Material mit 11 weltweit führenden Experten über den sehr wichtigen Einfluss des Sonnenhormons auf die Menschen – mit dem **Event-Paket Vitamin D**!

Digital & bequem von zu Hause aus:

digitalewelt.spitzen-praevention.com/vitamin-d-event/event-paket/

JETZT informieren:

AMM – Akademie für **menschliche Medizin**
Plattform für Spitzen-Gesundheit und Prävention

Wissen vermitteln:
seriös – unabhängig – aktuell – für Sie

Pflanzensignatur – Hinweise auf Anwendungsmöglichkeiten

1. Mittel gegen Haut-Probleme:

So unschuldig, rein und strahlend wie das Gänseblümchen sich äußerlich zeigt, so hilft es uns bei äußerlichen Hautleiden. Drei Tassen Gänseblümchentee, täglich über sechs Wochen getrunken, lindern Akne, vor allem wenn man die entzündeten Stellen zusätzlich mit einer Tinktur aus den Blüten betupft. Bei chronischen, vor allem auch juckenden Hautleiden können 10 g Gänseblümchenblüten mit 10 g Ackerstiefmütterchen (trockenes Kraut) mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen werden. Nach 20 Minuten Ziehzeit abgeseiht und dem Badewasser zugegeben, lindert es den Juckreiz und verbessert das Hautbild. Das funktioniert auch mit der Urtinktur, innerlich eingenommen und äußerlich verdünnt angewendet, vor allem bei Kindern. Traditionell wird die Pflanze zusätzlich bei äußeren Verletzungen wie Stürzen, Prellungen und Quetschungen eingesetzt, entweder als Tinktur oder als Frischpflanzenumschlag. Sie kann auch mit ihrem Saft Sommersprossen und Altersflecken aufhellen.

2. Pure Kraft von innen

Das Gänseblümchen ist nicht nur ein „Stehaufmännchen“: Es wird seine Blüte auch noch eine Weile am Abend schließen und morgens öffnen, selbst wenn man es pflückt und nicht ins Wasser stellt. Diese Lebenskraft gibt es an uns weiter: Es wirkt blutreinigend, stoffwechselanregend, leicht abführend, blutverdünnend, schleimlösend sowie leicht schmerz- und krampflösend. Schon die ältesten Kräuterbücher beschreiben es als Heilmittel gegen Leber-, Haut- und Bronchialleiden. Auch findet es Anwendung in Mischtees bei Nieren- und Blasenleiden. Durch seine blutreinigende Wirkung lindert es auch rheumatische Erkrankungen und Gicht und hilft jungen Mädchen eine zu starke und schmerzhafte Regelblutung zu normalisieren. Die Anwendung als Tee oder Tinktur (Blüten mit hochprozentigem Alkohol übergießen und einige Wochen stehen lassen) ist dabei denkbar einfach. Das Gänseblümchen hat einen außerordentlichen Bezug zur Wundheilung im

Bauchraum. Nach der Geburt hilft es daher bei der Gebärmutter-Rückbildung. Es wird hier auch „das Arnika der Kinder“ genannt und zur Heilung von Unfallfolgen eingesetzt.

Und schmecken darf es auch noch…

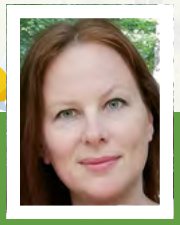
Selbstverständlich kann man die Blütenköpfe auch frisch verzehren, indem man sie Salaten beifügt, Brot damit belegt oder Gemüse und auch Limonaden damit aufwertet. Die jungen Blätter können wie Salat verwendet werden und sind zusammen mit Löwenzahnblättern eine Wohltat für Leber und Verdauung. Frische Knospen können mit mildem Essig und einer Prise Salz als „falsche Kapern“ eingelegt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Blüte ist relativ geschmacksneutral, die Blätter ähneln Feldsalat.

Die Frühlingsfreunde des Gänseblümchens

Die Natur stellt uns alles zur Verfügung, was wir brauchen, um gesund und vital zu bleiben. Nach dem Winter bringt sie uns mit den Frühjahrskräutern Gewächse, die vor Vitaminen, Mineralien und guten Pflanzenstoffen nur so strotzen und das Blut reinigen. Nicht umsonst fastet man im Frühjahr: Es ist die Zeit, in welcher der Körper sich überflüssiger Stoffe am besten entledigen kann. Dabei helfen neben dem Gänseblümchen auch Löwenzahn, Brennnessel, Wegerich, Schafgarbe, Melisse, Gundermann und viele Pflanzen mehr kräftig mit.

Gänseblümchen – erste Hilfe gegen Mückenstiche

Gänseblümchen helfen auch im Sommer, z. B. gegen lästige Mückenstiche: Eine Tinktur aus Gänseblümchen, Brennnessel, Wegerich und Melisse lässt diese schnell abheilen und lindert den Juckreiz. Rezept: Die frischen Blätter der Pflanzen von Hand pflücken, mit etwas hochprozentigem Alkohol (Wodka/Korn) anmörsern, dann in ein Schraubdeckelglas geben und mit dem Alkohol aufgießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Sechs Wochen ziehen lassen (gelegentlich schütteln), abseihen und in Tropffläschchen füllen. Die Tinktur kann direkt unverdünnt auf den Stich aufgetragen werden. Als erste Hilfe im Sommer unterwegs hilft auch ein Blatt des Wegerichs: einfach leicht ankauen und dann wie ein Pflaster auf den Stich drücken.



Christine Goerlich ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie einem Magister in Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verehrerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung und führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese. Mehr Infos unter: Naturheilpraxis Wegweise, Gutenbergstr. 89, 14467 Potsdam, www.naturheilpraxis-wegweise.de, mail@naturheilpraxis-wegweise.de, Tel. 0171-6761771

Gänseblümchens kulinarischer Frühlingsgruß:

Herzhaftes Frühjahrspesto

Frühjahrskräuter wie Brennnessel, Wegerich, Giersch, Gundermann, Gartenmelde, junge Löwenzahnblätter, erste Triebe der Schafgarbe, Bärlauch oder Knoblauchrauke sammeln, verlesen und in einen Hochleistungsmixer geben (alternativ: hohes Gefäß und Pürierstab). Etwa 1/3 so viel Olivenöl wie Kräuter im Gefäß dazu geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Öl nachgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es können auch Cashew- oder Walnüsse mitgemahlen werden, Knoblauch und andere Gewürze nach Wunsch zufügen. Schmeckt gut auf hellem Brot, Pasta oder an Gemüse. Einfach, schmackhaft und gesund!