

Pflanzen-Porträt: Gänseblümchen



Einer der ersten Frühlingsboten ist das Gänseblümchen: Mit seinen weiß-rosafarbenen Strahlenblüten und gelben Blütenköpfen leuchtet es auf fast jeder Wiese.

Das Gänseblümchen gehört zu den bekanntesten Pflanzen - und ist bei allen Kaninchen sehr beliebt!

Pflanzenporträt:

Gänseblümchen

(*Bellis perennis*)

Tanja Begerow



Das Gänseblümchen: eine kleine und scheinbar nicht sehr auffällige Pflanze, die aber das ganze Jahr über (= perennis, lat.) die Gärten mit ihrer weißen Blütenpracht erfreut und zurecht auch „Tausend-schön“ (bellus, lat. = schön) genannt wird. Das Gänseblümchen wächst überall dort, wo man es lässt, bevorzugt auf eher kurzen Wiesen, um genügend Licht zu bekommen.

Auch das regelmäßige Übermähen mit dem Rasenmäher kann die Pflanze nicht lange irritieren. Schon nach 1 bis 2 Tagen blüht sie erneut. So robust, wie sich das Gänseblümchen in seiner natürlichen Umgebung verhält, kann es auch für allerlei Beschwerden hilfreich sein, es ist also eine „robuste Allround-Helferpflanze“.

Im Garten oder auf der Wiese erkennt man Gänseblümchen recht leicht und kann sie auch kaum mit anderen Pflanzen verwechseln. Die Blütenköpfchen mit den Zungenblüten, die in ihrer Wildform immer weiß oder an den Rändern leicht rosafarben sind, drehen sich stets mit der Sonne und schließen sich zur Nacht oder bei regnerischem Wetter.

Die kleine, kräftige Pflanze wächst sehr schnell und besitzt etwa 4 cm lange Blätter, die in einer Blattrosette ganz eng am Boden liegen. Es gibt zahlreiche Zuchtformen des Gänseblümchens, die meist gefüllte Blüten in diversen bunten Farben besitzen – damit aber leider kaum einen Mehrwert mehr für Insekten besitzen.

Das Gänseblümchen enthält viel Vitamin C sowie Eisen, Calcium, Magnesium und weitere wertvolle Mineralien und Vitamine. Die **ganze Pflanze ist ess- und fressbar**, wobei wir Menschen in der Regel die Blütenköpfchen bevorzugen.



In einem Wildkräutersalat sehen sie nicht nur hübsch aus, sondern geben herzhaften Gerichten auch einen leicht süßlichen Geschmack. Sogar aufs Brot gestreut – also ähnlich wie Kresse verwendet – kann man die kleinen Blüten genießen. Auch zur Sirup- oder Gelee-Herstellung sind sie geeignet.

Die Heilpotentiale des Gänseblümchens erstrecken sich noch viel weiter: Sowohl körperlich als auch psychisch hat die kleine Pflanze zahlreiche positive Wirkungen zu verzeichnen. Äußerlich ist das „Schwerpunktthema“ die Haut. So kann ein Sud aus Blüten und/oder Blättern hilfreich bei entzündlichen Hauterkrankungen, wie zum Beispiel Akne sein. Außerdem vermögen die Inhaltsstoffe Herpesbläschen und Juckreiz zu lindern. Das Gänseblümchen ist wundheilungsfördernd und wirkt außerdem aufheiternd und stabilisierend auf die Psyche.



Die maßgeblichen Inhaltsstoffe des Gänseblümchens sind sogenannte Triterpensaponine (Seifenstoffe), die mit bis zu 2,7 % in der Pflanze vorkommen. Weitere Bestandteile sind Schleimstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe, außerdem verschiedene Säuren wie Essig- und Oxalsäure.

Durch den hohen Saponingehalt hat das Gänseblümchen auswurffördernde (expektorierende) Eigenschaften und wirkt zudem antientzündlich sowie zusammenziehend (adstringierend).

Während sich die expektorierenden Eigenschaften vor allem bei Atemwegserkrankungen positiv auswirken, kommen die antientzündlichen Wirkungen sowohl innerlich als auch äußerlich bei der Wundheilung zur Geltung.



Eine bemerkenswerte Besonderheit des Gänseblümchens ist die Tatsache, dass für die Anwendung der Pflanze weder Nebenwirkungen noch Inter- oder Kontraindikationen bekannt sind. Sie ist also – trotz ihres sehr heilkräftigen Potentials – eine gleichzeitig überaus verträgliche und unkompliziert zu verabreichende Pflanze.

Der Vollständigkeit halber sei aber erwähnt, dass *Bellis perennis* zur Familie der Korbblütler zählt, zu denen beispielsweise auch Arnika, Kamille und Ringelblume gehören. Von den Korbblütlern ist bekannt, dass diese ein erhöhtes Allergiepotesntial beinhalten, was sich erfahrungsgemäß aber vor allem bei Menschen und hier fast immer bei der äußerlichen Anwendung bemerkbar macht.

In der innerlichen Anwendung als Tee, zum Beispiel bei Glieder- oder Muskelschmerzen, ist das Gänseblümchen unter anderem der Arnika insoweit überlegen, als dass recht hohe Dosierungen von Arnika häufig nicht so gut vertragen und toleriert werden, wie ähnlich hohe Dosierungen des Gänseblümchens.

Die **Traditionell Chinesische Medizin (TCM)** betrachtet *Bellis perennis* als vom Temperaturverhalten her kühle Heilpflanze, die bei Mustern wie Blut-Hitze (zum Beispiel zahlreiche hitzige Hauterkrankungen) und spezifisch sogar zur Behandlung von Mastitiden (Brustentzündungen) mit Stauungserscheinungen eingesetzt werden kann. Außerdem hat das Gänseblümchen einen starken Leber-Bezug und ist in der Lage, aufsteigendes Leber-Yang abzusinken, Leber-Qi zu bewegen und Leber-Feuer zu kühlen.

Wegen ihrer sehr guten Verträglichkeit und außerdem hohen geschmacklichen Akzeptanz kann das Gänseblümchen problemlos zum Anfüttern und Gewöhnen eines Kaninchens an Frischfutter genutzt werden, das bisher vielleicht suboptimal ernährt wurde. Kaum ein Kaninchen wird die leckere Pflanze verschmähen. Obwohl oftmals nur die Blüten und Stiele geerntet werden können, ohne an der Pflanze zu reißen und sie stärker zu beschädigen (die Blätter wachsen eng am Boden anhaftend), finden die geschickten Kaninchen die kleinen Pflanzenbestandteile zielsicher auch im größten Haufen aus verschiedenen Gräsern und Wildpflanzen.



Quellenangabe Gänseblümchen in Anlehnung an:

1. Heilpflanzenpraxis heute – Arzneipflanzenporträts, Siegfried Bäumler
2. TCM mit westlichen Pflanzen: Phytotherapie – Akupunktur – Diätetik, Friedrich/Staudinger/Traversier
3. www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/gaensebluemchen

