

Heilpflanze des Jahres

Gesundes Gänseblümchen

Schon zeitig im Jahr erfreut uns das zarte Gewächs mit seinen strahlenden Blüten. Die Kräuterpädagogin Gabi Geitner weiß, warum es seit jeher als Heilpflanze und kulinarischer Leckerbissen begehrt ist.

FOTOS: BIRGID ALLIG.
STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND
PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE

Die Blütenköpfe der Gänseblümchen öffnen sich nur bei schönem Wetter und drehen sich im Tagesverlauf mit der Sonne. Bei Dunkelheit, Regen und Bewölkung bleiben sie geschlossen



Endlich wird es Frühling – denn die Gänseblümchen blühen!

Alle Menschen kennen und lieben das zierliche Pflänzchen, das gänzlich unerschrocken schon im Februar die Natur um gelb-weiße Farbtupfer bereichert und bis weit in den Herbst hinein Väterchen Frost trotzt. „Doch kaum jemand weiß, dass das Gänseblümchen viele gesundheitsfördernde Wirkstoffe besitzt und seit dem Mittelalter in der Volksmedizin hoch geachtet wird. Nun wurde es sogar zur Heilpflanze des Jahres 2017 gekürt“, freut sich die leidenschaftliche Kräuterpädagogin Gabriele Geitner, die wir auf dem schönen Huberhof in Harting besuchen. Sie schätzt die kleinen Korbblütler ebenfalls sehr – als hübsche Frühlingsboten in der hügeligen Erdinger Landschaft genauso wie beim Einsatz in Küche und Hausapotheke.

SAMMELN IST MÜHSAM

„Glücklicherweise mögen auch meine beiden Jüngsten die Gänseblümchen, sodass sie mir meistens gern beim Sammeln helfen. Denn es ist schon etwas mühselig, bis man die entsprechenden Mengen für Tinkturen

und Öle oder für kulinarische Rezepte beisammen hat“, so die alleinerziehende Mutter von sechs Kindern, die auf ihrem Hof nach biologischen Grundsätzen Kräuter, Obst und Gemüse anbaut und zu Brotaufstrichen, Soßen, Gewürzen, Tees, Sirups und anderen Delikatessen verarbeitet.

DIE „EWIGE SCHÖNE“

Vom Gänseblümchen sammelt man von März bis Oktober die Blättchen und die Blütenköpfe. Oft ist es auch ganzjährig zu finden – darauf weist schon sein botanischer Name *Bellis perennis* hin. Das bedeutet: die „ewige Schöne“. Daneben besitzt es übrigens so viele volkstümliche, oft nur regional verwendete Bezeichnungen wie kaum eine zweite Pflanze.

In der Naturheilkunde wird das Angerbleamerl, wie es manchmal im Süden Deutschlands genannt wird, seit Jahrhunderten bei Akne, Entzündungen, Wunden und vielen anderen Hautproblemen eingesetzt. „Ich benutzte es bei Spaziergängen oder Wanderungen auch gern als Erste Hilfe



Auf den Wiesen des Huberhofs sammelt die Kräuterfrau Gabi Geitner Gänseblümchen für unsere Zubereitungen

für unterwegs, wenn mich ein Insekt gestochen oder ein stacheliger Busch aufgekratzt hat“, erzählt die naturverbundene Expertin, die ihren Erfahrungsschatz auf Kräuterführungen, in Seminaren und Workshops mit ansteckender Begeisterung an die Teilnehmer weitergibt. „Dann quetsche ich Blätter oder Blüten mit den Fingern an, bis Saft austritt, und lege sie auf die betroffene Stelle auf. Das mindert den Juckreiz, kühlt und unterstützt den Heilungsprozess.“

Für diese zusammenziehenden Eigenschaften sind vor allem die reichlich vorhandenen Gerbstoffe verantwortlich. Daneben enthält das Pflänzchen Saponine, Vitamine, ätherisches Öl, Flavonoide sowie Schleim-, Mineral- und Bitterstoffe, die im Zusammenspiel die antibakterielle, regenerierende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung auf der Körperhülle erzielen.

WERTVOLL FÜR DIE HAUT

„Diese wunderbare Kombination von heilsamen Substanzen macht das Gänseblümchen so wertvoll für die Reinigung, Pflege und Regeneration der gereizten, unreinen und entzündeten Haut“, erklärt Gabi Geitner. „Eine meiner Lieblingsanwendungen ist die Gesichtsmaske. Das Rezept dafür



Viele der liebevollen Namen, die die Menschen dem Gänseblümchen gaben, zeugen von ihrer Zuneigung

stammt noch von meiner Oma. Auch wenn man nicht mit Pickeln und Mitessern zu kämpfen hat, tut sie gut: Sie beruhigt und klärt den Teint, regt die Hautfunktionen an und sorgt für ein frisches Aussehen.“

In der Wanne kann man die Wirkstoffe von *Bellis perennis* ebenfalls nutzen und beim Baden die gesamte Körperhülle besänftigen. Das hat sich bei Ekzemen, Neurodermitis, Ausschlägen und anderen Irritationen bewährt und soll außerdem bei Muskelschmer-

zen, schlecht heilenden Wunden, Blutergüssen, Prellungen oder blauen Flecken hilfreich sein. Zur Unterstützung der Heilung bieten sich anschließend Einreibungen mit Gänseblümchenöl oder -salbe an.

DEN STOFFWECHSEL ANREGEN

Zusätzlich lassen sich viele Hauterkrankungen mit einer innerlichen Anwendung lindern. Eine Teekur regt den Stoffwechsel an und fördert die Entgiftung des Organis-

mus – und das wiederum wirkt sich häufig positiv auf die Hautprozesse aus. Diese Teemischung (siehe Seite 14) eignet sich darüber hinaus hervorragend als blutreinigender und vitalisierender Frühlingstrunk – zur Entschlackung und um nach den langen Wintermonaten die Körperfunktionen wieder in Schwung zu bringen.

Bei Husten und Bronchitis kann dieser Tee dank der Vielfältigkeit und Kraft des Gänseblümchens ebenfalls gute Dienste leisten – dann kommen die schleimlösenden und antibakteriellen Eigenschaften der Heilpflanze zur Geltung. Gabi Geitner: „Wenn meine Kinder erkältet sind, bevorzugen sie allerdings eindeutig meinen Gänseblümchenhoney. Davon lassen sie drei bis vier Mal täglich einen Löffel voll den Hals hinunterlaufen. Das stillt die Hustenkrämpfe und dämmt die Verschleimung der Atemwege. Und stärkt außerdem die Abwehrkräfte.“

NATÜRLICHES MULTITALENT

Ähnlich vielseitig sind die Anwendungsgebiete, wenn das Tausendschön in Alkohol zu einer Tinktur angesetzt wird. Die Einnahme (nur für Erwachsene!) soll Erkältungskrankheiten mildern, die Selbstheilungskräfte fördern und darüber hinaus Stoffwechsel und Entschlackung anregen – und infolgedessen bei vielen Hauterkrankungen sowie bei Gicht, Rheuma und Arthritis zur Linderung beitragen. So wie der Tee hat sich die Tinktur des Gänseblümchens, das auch als die „Arnika der Gebärmutter“ bezeichnet wird, überdies bei Menstruationsbeschwerden sowie bei Schmerzen und Entzündungen im Beckenraum bewährt.

Als echtes Multitalent hat die „ewige Schöne“ sogar kulinarische Qualitäten. „Die Blüten sind in Suppen und Salaten, Marmelade, Desserts und Quarkspeisen, Essig und Öl ein hübscher Anblick und bringen zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe ins Essen. Auch Kräutersalze, Gelees und eingelegte Kapern lassen sich gut damit herstellen“, ergänzt die Kräuterpädagogin, die diese und andere Köstlichkeiten mehrmals im Jahr für ihren Hofladen zubereitet. ●

Das Gänseblümchen wird auch Marienblume genannt – weil es der Legende nach aus den Tränen der Mutter Jesu wuchs



Mit kleinen Blüten die
Haut beruhigen



Gesichtswasser

Gesichtsmaske

Badepralinen



Gesichtswasser

bei Pickeln und unreiner Haut

ZUTATEN:

2 EL Gänseblümchen
100 ml Hamameliswasser oder kosmetisches Basiswasser (Apotheke)

ZUBEREITUNG: Die Gänseblümchen mit 300 ml heißem Wasser übergießen und 20 Min. zugedeckt ziehen lassen. Abseihen, die Pflanzen gut ausdrücken und den Sud mit Hamameliswasser oder kosmetischem Basiswasser mischen. Im Kühlschrank ist das Gesichtswasser eine Woche haltbar.

ANWENDUNG: Einen Wattebausch mit dem Gesichtswasser tränken und 10 Min. auflegen. Man kann auch morgens und abends die Haut damit reinigen. Beruhigt und klärt die Haut, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Abheilung

Gesichtsmaske

bei unreiner Haut und bei kleinen Entzündungen

ZUTATEN:

2 Handvoll frische oder getrocknete Gänseblümchen
2 EL Hafer- oder Weizenkleie
etwas flüssiger Honig

ZUBEREITUNG: Die Gänseblümchen mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Abseihen. 3–4 EL Sud mit Kleie und Honig vermischen und 10 Min. quellen lassen.

ANWENDUNG: Die Maske mit den Fingern oder einem Spatel auf das gereinigte Gesicht auftragen und 15 Min. lang einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen und eine Creme ohne hautreizende Zutaten auftragen. Die Maske regt die Durchblutung an und beruhigt die Haut. Pickel gehen zurück, unreine Haut wird klarer



Badepralinen

zur Beruhigung und Pflege empfindlicher Haut

ZUTATEN:

20 ml Olivenöl, 70 g Sheabutter
25 g Kakaobutter
1 kleine Handvoll getrocknete Gänseblümchen, 3–5 Tr. eines 100 % reinen ätherischen Öls (z. B. Bergamotte oder Rosengeranium)

ZUBEREITUNG: Das Olivenöl in einen Topf geben und die Butter bei niedriger Temperatur (ca. 40 Grad) darin schmelzen lassen. Gänseblümchen in die Förmchen

geben, das Öl-Butter-Gemisch dazugießen und die ätherischen Öle hineintropfen. Im Kühlschrank aushärten lassen. Kühl und dunkel aufbewahrt, halten sich die Badepralinen 4–6 Monate.

ANWENDUNG: Je nach Größe 1–2 Pralinen ins Badewasser geben (36–38 Grad) und 15–20 Min. darin baden. Sie schmelzen im warmen Wasser, pflegen die Haut und beruhigen sie bei Entzündungen, Ekzemen, Neurodermitis und schlecht heilenden Wunden. Bei Muskelschmerzen wirken Badepralinen entspannend



Gänseblümchentee zur Entschlackung

ZUTATEN:

Gänseblümchen
Spitzwegerich, Salbei
Lungenkraut oder Thymian

ZUBEREITUNG: Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen. 2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Danach abseihen.

ANWENDUNG: Im Rahmen einer Kur 3-mal täglich 1 Tasse trinken. Nach 6 Wochen pausieren. Der Gänseblümchentee entschlackt und regt den Stoffwechsel an. Er kann auch bei Hautunreinheiten getrunken werden. Bei Husten und Bronchitis soll der Tee den Schleim lösen



Gänseblümchenhonig zur Stärkung des Immunsystems und Linderung von Erkältungen

ZUTATEN:

1 Handvoll Gänseblümchenblüten, 500 g
flüssiger Bio-Honig aus der Region

ZUBEREITUNG: Die Blüten mit dem Honig in ein verschließbares Glas geben und alles gut vermischen. Das Glas an einem hellen und warmen Ort 4 Wochen ziehen lassen. Nicht abfiltern!

ANWENDUNG: Bei Erkältung, Husten und verschleimten Atemwegen 3-mal tägl. 1 TL Honig einnehmen – die Blüten kann man mitessen. Stärkt das Immunsystem, stillt Hustenkrämpfe und lindert Erkältungen

Gänseblümchentinktur zur Linderung von rheumatischen Erkrankungen und Erkältungen

ZUTATEN:

2 Handvoll Gänseblümchenblüten
750 ml hochprozentiger Alkohol,
z. B. Doppelkorn oder Wodka

ZUBEREITUNG: Die Blüten in ein verschließbares Glas geben und mit dem Alkohol übergießen. Alle Pflanzenteile sollten bedeckt sein – evtl. noch Alkohol dazugeben. Den Ansatz an einen hellen und warmen Platz (z. B. auf die Fensterbank) stellen und mind. 6 Wochen ziehen lassen. Dabei täglich schütteln. Danach abseihen und in dunkle Flaschen umfüllen. Dunkel und kühl gelagert, ist die Tinktur mindestens 4–5 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Bei Bedarf nehmen Erwachsene 3-mal tägl. 1 TL ein. Die Tinktur unterstützt den Organismus bei der Linderung von Gicht, Rheuma und Arthritis, fördert die Selbstheilungskräfte bei Erkältungen und kann auch bei Leber-, Nieren- und Blasenbeschwerden eingesetzt werden. Im Rahmen einer Frühjahrskur wird sie zur Anregung des Stoffwechsels eingesetzt. Äußerlich findet die Tinktur mit etwas Wasser vermischt bei Juckreiz und Schmerzen Anwendung

Unterstützung für das Immunsystem, Linderung von Husten und Erkältungen



**GÄNSEBLÜMCHEN – DAS SONNENVERWÖHNTE
BLÜTENWUNDER** *Bellis perennis* gehört zur Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae*) und wird bis zu 15 Zentimeter hoch. Es gedeiht auf sonnigen Wiesen und Weiden, die öfter gemäht werden – sonst wird es überwuchert. Von Februar bis November erscheinen ununterbrochen einzelne gestielte Blütenköpfe, die aus über 100 gelben Einzelblüten bestehen. Die weiß-rötlichen Zungenblättchen am Rand stehen doppelt. Die Köpfchen sind geruchlos, haben aber einen würzig-nussigen Geschmack. Beim Sammeln besteht keine Verwechslungsgefahr



Seit Jahrhunderten nutzen die Menschen die Wirkstoffe des Gänseblümchens zur Linderung von Erkältungskrankheiten



Natürlicher Helfer bei Wunden und Prellungen

Salbe

Öl



Gelee

Salz

Auf der Wiese für den
gesunden Genuss gepflückt



Gänseblümchenöl bei Hautentzündungen und Muskelschmerzen

ZUTATEN:

Gänseblümchenblüten, Raps- oder Olivenöl

ZUBEREITUNG: Ein verschließbares Glas zu $\frac{1}{3}$ mit den Blüten füllen. Das Öl dazugießen und den Ansatz 5–6 Wochen an einem hellen und warmen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln. Danach abseihen und in saubere Flaschen abfüllen. Dunkel und kühl gelagert, ist das Gänseblümchenöl mindestens 6 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Bei Hautentzündungen, Ekzemen und kleinen Wunden das Öl vorsichtig auf die betroffene Partie auftragen. Das Öl wirkt entzündungshemmend, unterstützt den Heilungsprozess und fördert die Regeneration der Haut. Auch bei Muskelschmerzen und Verletzungen des Bewegungsapparats ist die Anwendung hilfreich. Außerdem dient es der Herstellung der Gänseblümchensalbe

Gänseblümchensalbe bei Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen und Muskel- schmerzen

ZUTATEN:

100 ml Gänseblümchenöl (s. oben)
20 g Bienenwachs

ZUBEREITUNG: Öl in ein hitzebeständiges Glas füllen und im Wasserbad bei 40–60 Grad erwärmen. Bienenwachs zugeben und vorsichtig schmelzen lassen. Achtung: Zu große Hitze schadet den Inhaltsstoffen! Dann das Gefäß aus dem Wasserbad nehmen und die Salbe sofort in Tiegel füllen. Erst verschließen, wenn die Masse abgekühlt ist. Bei hygienischer Entnahme (mit Spatel) ist die Salbe mind. 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Die Salbe vorsichtig und dünn auf die betroffene Körperpartie auftragen. Sie wirkt schmerzstillend, unterstützt den Heilungsprozess und ist deshalb auch bei kleinen Wunden, rissiger und entzündeter Haut hilfreich

Gänseblümchensalz zum gesunden, stoffwechsel- anregenden Würzen

ZUTATEN:

100 g Ursalz, 1 Handvoll frische oder getrocknete Gänseblümchenblüten und -knospen, 1 Vanillestange

ZUBEREITUNG: Salz und Gänseblümchen mischen und bis zum gewünschten Feinheitsgrad mahlen. Vanille auskratzen, untermischen und alles nochmals kurz mahlen, anschließend abfüllen. Wer frische Blüten verwendet, kann es erst trocknen lassen, weil es sich feucht kaum streuen lässt. Das Salz ist unbegrenzt haltbar.

ANWENDUNG: Mit seinem feinen Geschmack eignet sich das Gänseblümchensalz besonders gut zum Würzen von Salaten und Vorspeisen, kann aber für alle Gerichte verwendet werden

Gänseblümchengelee für einen schmackhaften und gesunden Start in den Tag

ZUTATEN:

1 Handvoll Gänseblümchenblüten
1 l Bio-Apfelsaft, 1–2 Bio-Zitronen
500 g Gelierzucker

ZUBEREITUNG: Die Gänseblümchenblüten in eine Schüssel geben, den Apfelsaft dazugießen und alles 1 Tag durchziehen lassen. Dann die Flüssigkeit in einen Topf abseihen, die Zitronen auspressen und den Saft mit dem Gelierzucker hinzufügen. Erhitzen und 5 Min. kochen lassen, evtl. eine Gelierprobe machen. Die Mischung in saubere, heiß gespülte Schraubgläser füllen. Die Gläser einige Minuten auf dem Kopf stehen lassen, dann an einem kühlen und dunklen Ort lagern. Das Gelee ist mind. 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Das Gelee schmeckt auf Semmeln, dunklem Brot und Toast

Zu bestellen unter www.landidee.info
oder unter Kontakt.



Gabi Geitner erzählt
Redakteurin
Angelika Krause
von den Qualitäten
des Gänseblümchens



KONTAKT

Gabriele Geitner
Huberhof
Harting 12
84432 Hohenpolding
Tel.: +49 (0) 80 84/25 87 73
E-Mail: info@huberhofladen.de
Internet: www.huberhofladen.de

KURSANGEBOT

Gänseblümchen und Wildkräuter –
Kräuterführung mit Kochkurs
Termin: 22. April 2017, 10–14 Uhr
Kosten: 49 Euro inkl. Skript, Essen
und Getränke
Infos und Anmeldung: s. Kontakt

BESTELLSSETS



KLEINES LANDAPOTHEKE-SET
50 ml Gänseblümchenöl, 25 g Gänseblümchentee, 2 Badepralinen, 80 g Gänseblümchensalz
Der Preis: 38 Euro inkl. Versand



GROSSES LANDAPOTHEKE-SET
Alles vom Gänseblümchen: 50 ml Öl, 30 g Salbe, 2 Badepralinen, 80 g Kräutersalz, 25 g Tee, 220 g Gelee
Der Preis: 56 Euro inkl. Versand