

Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

wörtlich übersetzt „Das ganze Jahr über schön“ stammt aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist verwandt mit vielen anderen Wildkräutern wie dem Löwenzahn, der Schafgarbe oder der echten Kamille. Seinen Ursprung hat das Gänseblümchen im Kaukasus und Mitteleuropa.

Vor 4000 Jahren schon wurde das Gänseblümchen als Heil- und Nahrungspflanze von unseren Vorfahren genutzt.

Bis zum Mittelalter zählte es zu den Universalheilmitteln.

Der Geschmack der Blüten ist zart-nussig, die grünen Blätter dagegen schmecken leicht säuerlich, Blüten und Blätter sind essbar..

Inhaltsstoffe und Wirkung

Die im Gänseblümchen enthaltenen Wirkstoffe sind Flavonoide (u. a. Quercetin, Apigenin), Mineralstoffe, Saponine, ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Es ist reich an Vitamin C, Vitamin A, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Durch den hohen Vitamingehalt und andere Inhaltsstoffe kann es das Immunsystem positiv beeinflussen und Erkältungen vorbeugen helfen. Es soll entzündungshemmend, blutbildend und stoffwechsellanregend wirken.

Als Tee nutzt man die Blume gemeinhin bei Husten, Fieber und Verschleimungen der Atemwege. Der Pflanzensaft soll äußerlich angewendet außerdem wundheilend und hautreinigend wirken. Bei Akne und trockener- schuppiger Haut ist der Kaltauszug lindernd.

Gänseblümchentee – die Zubereitung

Übergießen Sie einen bis 1,5 Esslöffel Blüten und Blätter pro Tasse mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Sud fünf bis zehn Minuten ziehen. Decken Sie dabei die Tasse ab! Seihen Sie den Sud ab und trinken Sie den Aufguss ungesüßt in kleinen Schlucken.

