

Prüfungsarbeit zum Zertifikatskurs 2016
„Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogik“
Naturschule Freiburg e.V.

Monographie

Das Gänseblümchen



Autorin und Zeichnerin
Sabine Schiff
(c) www.tausendmalschoener.info
31.07.2016

*Nun bin ich da, zwischen Autoabgasen, irgendwelchen Müll, mitten auf einer Verkehrsinsel in der großen Stadt.
Nur.... was will ich hier?*

Ich darf mich vorstellen, mein Name ist „Bellis“, Bellis perennis um genau zu sein, die meisten kennen mich unter dem Namen „Gänseblümchen“. Eigentlich, kennt mich fast Jeder. Viele volkstümliche Namen schmücken mich, um einige zu nennen: Marienblümchen, Augenblümchen, Gänseliesel, Maiblume, Märzresel, Mutterblümchen, Maßliebchen, Sonnentürchen, Herzblüml, Wundkraut, Tausendschön. Engl. Daisy (= „Des Tages Auge“). Mein wissenschaftlicher Name Bellis perennis leitet sich ab vom lateinischen „bellus“ (= schön, hübsch, niedlich) und „perennis“ (= ausdauernd; „per“ = durch und „annus“ das Jahr),

Ich stehe in der Blumensprache für Reinheit und kindliche Unschuld. Volkstümlich werde ich auch „Kindsblümle“ genannt, weil ich Kindern besonders wohl gesonnen bin. Schon Kräuterpfarrer Johann Künzle wusste um meine besonderen Wirkungen und empfahl, mich allen Kindertee-Mischungen beizumengen. Meinen Namen „Gänseblümchen“ habe ich erhalten, weil früher junge Mädchen, fast noch Kinder, auf Wiesen die Gänse hüteten. Die sogenannten 'Gänseliesel' und die wussten um die Vorliebe des Federviehs mich zu speisen.

Die Sagen und Geschichten erzählen, dass mein Name „Marienblümchen“ entstand, als die Mutter Jesu, Maria, auf der Flucht sehr geweint hat und aus den Tränen der Maria ich dann gewachsen bin.

Bei den Germanen war ich die Blume der Göttin Freya und galt als Symbol für Fruchtbarkeit und Neubeginn. Auch soll ich dort zuerst blühen, wo die germanische Göttin des Frühlings Ostara zuerst ihren Fuß auf die Erde setzt. Ich bin eine typische Göttinnenblume, stehe aber wie die Kamille auch für das Auge des Sonnengottes Baldur. Er schenkte mich den Menschen im Frühling als Zeichen des Wiedererwachens der Sonnenkraft. Eine alte Volksweisheit sagt, wer die ersten drei Gänseblümchen im Jahr isst, bleibt das ganze Jahr gesund.

Große lehmige Wiesen, Weiden und kurzgehaltene Rasenflächen zählen zu meinen Lieblingsorten, aber auch recht anspruchslos komme ich mit Wegen – und Ackerränder zurecht. Ich gehöre zu der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und du findest mich fast das ganze Jahr. Eine schicke grundständige Blattrosette schmückt mich, meine Blätter sind spatelförmig gestielt oval und gekerbt. Nur eine leichte Behaarung zeigt mein max. 15 cm langer Blütenstiel auf dem mein gelbes Blütenköpfchen thront, umgeben von weißen Blütenstrahlen. Wenn du mich mal gesehen hast, erkennst du mich sofort. In ganz Mitteleuropa bin ich unterwegs und blühe von den ersten Frühlingstagen bis weit in den Spätherbst.

Da ich sehr gesellig bin, lache ich gerne mit meinen Freundinnen gemeinsam in die Sonne. Dabei drehen wir unsere Köpfchen zu ihr und bekommen dabei oft rote Wangen. Wenn es regnet oder Nacht wird schließen wir unser Hütchen, da macht es keinen Spaß in den Himmel zu schauen.

Ich verfüge über Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide, wenig ätherisches Öl, organische Säure, Vitamin C und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, was mich richtig interessant macht.

Das Zusammenspiel meiner vielen Inhaltsstoffe wirken: schleimlösend, auswurfördernd, leicht ausleitend, krampflösend, entzündungshemmend, stoffwechselfördernd, hautklärend, hautpflegend, wundheilend, schmerzstillend und juckreizlindernd.

Tee oder Presssaft, aus mir gemacht, werden in der Volksheilkunde nicht nur zur Frühjahrskur empfohlen. Dieser empfiehlt sich besonders bei Entzündungen und Verschleimung der Atemwege, der Schleimhäute in Magen und Darm, sowie bei Verstopfung, Leberbeschwerden, Nieren und Blasenleiden. Aber auch bei leichtem Ausfluss, Menstruationsbeschwerden und Hautentzündungen.

Äußerlich angewendet helfen Bäder gegen Entzündungen, Wunden, Geschwüre und Ausschlägen. Hier kann ein Absud aus meinen grünen Blättern dienen. Salben, Ölauszüge oder Teezubereitungen äußerlich angewandt, sind hilfreich bei blauen Flecken, Blutergüssen, für Umschläge auf schlecht heilenden Wunden, Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen.

Ich bin ein richtig kleines Wundermittel wenn es um Hautbeschwerden geht. In Form von Waschungen, Gesichtswasser oder Tinkturen, bei unreiner Haut. Auflagen aus mir gemacht, können Wunden schneller heilen lassen, sogar Lippenherpes verschwindet davon. Nicht umsonst nennt man mich auch „Tausendschön“
Besonders wenn du ein junger Mensch bist, helfe ich dir, mit deinen Stimmungsschwankungen zurecht zu kommen und wirke lindernd und heilend auf deine Akne.

Machst du einen Spaziergang oder eine Wanderung und du verletzt dich, kannst du mich als Wundpflaster verwenden.

Nimm einfach ein paar Blätter von mir und lege sie auf die verletzte Stelle, sei es ein Kratzer, eine Prellung oder eine Verstauchung, meine entzündungshemmende Wirkung verbessern schnell die Beschwerden und unterdrücken deinen Schmerz. Zerreibst du meine Blätter und verwendest du meinen Saft, lasse ich auch juckende Insektenstiche oder eine Begegnung mit der Brennessel schnell vergessen.

Auch, bin ich, ein besonderes Kraut für Frauen.

Man nennt mich auch die Angelika der Gebärmutter. Bei Entzündungen im Beckenbereich, auch nach schweren Anstrengungen in diesem Bereich, z.B. nach einer Geburt, kann ich auch deine Psyche stärken.

Nicht umsonst bin ich die Ausdauernde und immer wieder Aufrichtende. Ich kann dir kindliche Freude schenken indem du mich räucherst. Mein Duft lässt eine sonnige Leichtigkeit entstehen, und verleiht dir eine wärmende Energie wenn du völlig überarbeitet bist und deine eigene Bedürfnisse vergisst.

Willst du einen Tee aus mir zubereiten, so nehme
1Tel. getrocknete oder 2 Tel. frische Blütenköpfe und Blätter
mit ¼ l siedendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.
3-mal täglich 1Tasse trinken.

Das lindert deinen verschleimten Husten, unterstützt die Hautreinigung und Entschlackung.

Zur äußeren Anwendung verwende mich in doppelter Dosierung. [*2]

Ein kinderliebendes Hustensirup

In einem leeren Schraubglas schichtweise meine kleingeschnittene Blütenköpfchen , Gundermann, Thymiankraut, Fichtensprossen oder andere „Hustenspflanzen“ mit dünnflüssigen Akazienblütenhonig (Naturkostladen) auffüllen. 2-3 Wochen dunkel an

einem zimmerwarmen Ort stehen lassen, täglich wenden. Dann ab sieben und dunkel stellen. 1 Jahr haltbar. [*1]

Um eine Tinktur aus mir herzustellen, übergießt du mich in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmst du bei einer Erkältung oder bei Frühjahrsmüdigkeit bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. [*14]

Kulinarisch gesehen bin ich ein richtiges Highlight. Ich sehe nicht nur hübsch in Salaten und Suppen aus, sondern bin noch sehr gesund! Ich habe einen feinen nussartigen Geschmack. In 100 g Blatt und Blütenmischung sind 87mg Vitamin C sowie wertvolle Mineralstoffe wie 600mg Kalium 190 mg Kalzium, 33mg Magnesium, 88mg Phosphor und 2,7 mg Eisen. [*8]

Ich schmücke dein Brotaufstrich und bin immer eine Überraschung bei Kindergeburtstagen und Abendbuffet. Übrigens blühen meine Knospen in deiner heißen Suppe auf. In der "Neunkräutersuppe/Gründonnerstagsuppe" darf ich jedenfalls nicht fehlen.

Rezeptbeispiel „ Neunkräutersuppe“ (leicht abgewandelt als vegane Variante):

Zur Auswahl stehen Gänseblümchen, Bärlauch, Brennessel, Giersch, Hirtentäschel, Spitzwegerich, Scharfgarbe, Portulak, Sauerampfer, Taubnessel, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut oder kleiner Wiesenknopf und zum würzen ein wenig klein geschnittene Gundelrebe. Die zerkleinerten Kräuter in Olivenöl andünsten, mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen, etwa 10Min. köcheln. Teilweise pürieren und mit Zitronensaft, Muskatnuss und Mandelmus abschmecken. [*1]

Wenn ich so über mich nachdenke, ich bin wirklich eine tolle Pflanze, mein Gott und die wenigsten wissen das. Keine bekannten Nebenwirkungen, keine Gegenanzeigen, nur mit dem Alpenmaßliebchen (*Bellidiastrum michelii* CASS. / *Aster bellidiastrum* L.), könntest du mich verwechseln.

Jetzt fällt es mir wieder ein , genau das war mein bestreben in die Stadt zu gehen .

Ich will mich zeigen

Hmmm... aber wie? Irgendwie scheint sich hier Keiner für mich zu interessieren . Ich kann mein Köpfchen noch so strecken , irgendwie nimmt mich keiner wahr. Eine Verkehrsinsel ist nun auch nicht gerade der beste Ort um Kontakte zu machen . Nicht einmal Füße von Tieren spüre ich hier, was mich ja so schön massieren würde und zum wachsen anregen . Wenigstens bin ich nicht mehr alleine. Gemeinsam wollen wir es nun schaffen und strahlen um die Wette.

Da... ja da, es war ein lächeln , ich habe es genau gesehen , ich kann und will mich nicht irren . Ja ein lächeln , Sie hat mich gesehen und gelächelt. Ein schickes Auto fährt Sie. Muss wohl Stau sein , dass sie sich

die Zeit nehmen kann. Da, schon wieder es scheint als würde ich ihr Freude machen. Ich sehe es in Ihren Augen, war Sie etwa für einen kurzen Augenblick glücklich?

Genau das ist mein bestreben...ich will dir zeigen wie wenig es braucht um kurz zu spüren, dass du lebst. Dass es sich lohnt, immer wieder aufzustehen, wenn du dich getreten fühlst. Ich will meinem Betrachter fröhliche Gedanken und hoffnungsvolle Ideen schenken. Ein Lächeln gibt dir soviel positive Lebensenergie. Nein, kaufen im Blumenladen kannst du mich gewöhnlich nicht, ich bin unverkäuflich, genauso wie du Liebe, Zärtlichkeit, Freundschaft und Menschen nicht wirklich kaufen kannst. Ich wachse wild, blühe klein und fast unscheinbar, so ganz nebenbei in deinem Leben.

Und will mich dir, mit all meinen Wundern, schenken.
Stehe dir im Weg und warte darauf..... dass du dich endlich bückst.

PS: Ich wurde zur Heilpflanze 2017 gewählt vom Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, (NHV Theophrastus) initiiert. [*7]

Literaturangaben:

- [1] Bühring Ursel: Alles über Heilpflanzen; 2. Auflage Verlag Eugen Ulmer
- [2] Grappendorf Doris: „Kräuterheilkunde Ausbildung im Selbststudium“ ; 2014 Katharinen- Verlag,
- [3] Carola Roy & Ravi Roy „Selbstheilung durch Homöopathie“ Weltbild Verlag 2006
- [4] Apotheker M.Pahlow: „Das grosse Buch der Heilpflanzen“ 1993 GU-Verlag München
- [5] Verein Freunde d.Heilkräuter Karlstein/Thaya „Heilkräuter, Geschenke Gottes für deine Gesundheit“
- [6] Lavendel, Löwenzahn & Co., Pflanzen-lernspiele. 2012 Marion Quatsching, 79106 Freiburg
- [7] <http://www.tz.de/leben/gesundheit/gaensebluemchen-ist-heilpflanze-jahres-2017-zr-zr-6471113.html>
- [8] <http://wildkraeuter.de/naehrstoffe.htm>
- [9] <http://kraeuterweiber.blogspot.de>
- [10] <http://www.heilpflanzenkurse.de/node/163>
- [11] <https://fytocosmos.wordpress.com/2012/07/12/gaenseblumchen-kleine-blume-grose-heilkraft/>
- [12] <http://www.heilendepflanzen.de/gaensebluemchen.htm>
- [13] <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/gaensebluemchen.shtml>
- [14] <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/gaensebluemchen.htm>
- [15] <http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/179-gaensebluemchen.html>
- [16] <http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Gaensebluemchen.html>
- [17] <http://www.vital.de/gesundheit/natuerlich-heilen/artikel/die-heilkraefte-der-pflanzen-machen-gesund>
- [18] <http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/gaensebluemchen.htm>
- [19] <http://www.kneippianum.de/blog/die-pflanze-des-monats-marz-das-gaenseblumchen>
- [20] <http://schattensonne2612.de/tl/Heilkr.ae.fte,-Anw-.-2.htm>
- [21] <http://schattensonne2612.de/tl/Heilkraft,-Anwend-.-.htm>
- [22] <http://www.fischer-oberschwaben.de/Wildpflanzen-Heilkraut/612.html>
- [23] <http://www.kraeuterkissen-shop.de/News/gaensebluemchen/>