

**Wildpflanze der Woche –  
Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll**

**Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*)**

**Von wegen Unkraut: Gänseblümchen verschönern nicht nur Rasenflächen, sie stecken auch voller Überraschungen!**



*Bellis* – die Schöne – blüht perennis, das bedeutet: ausdauernd, (fast) das ganze Jahr hindurch. Die Blütezeit reicht bis Ende November. An warmen Wintertagen kann die Blüte schon Anfang Februar wieder erscheinen, nur in Dauerfrostperioden pausiert sie. Hauptblütezeit ist jedoch April und Mai, während dieser Zeit sind Rasenflächen, Wiesen und Weiden mit Gänseblümchen übersät. Der in Deutschland gebräuchliche Name „Gänseblümchen“ geht wohl darauf zurück, dass die Pflanze früher auf dem Gänse-Anger zu Hause war und von Gänsen gerne als Leckerbissen verspeist wird. Aufgrund der großen Verbreitung gibt es unzählige weitere volkstümliche Namen, die regional sehr unterschiedlich sind, wie Tausendschön, Osterblume, Angerblume, Maßliebchen, Regenblume, Himmelsblume, Marien- und Augenblümchen.

**Das Gänseblümchen erkennen**

Die ausdauernde Pflanze aus der Familie der Korbblütler ist wohl die bekannteste heimische Wildpflanze überhaupt. Die Wuchshöhe der kleinen Pflanze erreicht nur 15 cm. Ihre spatelförmigen Blätter bilden eine dichte Rosette am Boden. Die etwa zwei Zentimeter großen Blütenkörbchen sitzen an einzel stehenden, behaarten Stängeln. Sie bestehen aus mehreren hundert Einzelblüten, den gelben Röhrenblüten im Zentrum und einem Kranz weißer bis rosa überlaufender Zungenblüten.

**Warum haben manche Gänseblümchen rosa Spitzen?**

Die Färbung geschieht durch eine Konzentration eines bestimmten Farbpigmentes, dem Anthocyan. Dieses wirkt wie eine Art Sonnenschutz. Das Farbpigment sammelt sich, wenn die Pflanze jung ist und die noch wachsenden Teile der Blume geschützt werden müssen. UV-Strahlen könnten in dieser Phase schädlich werden und das Zellwachstum verhindern. Sobald Blätter und Blütenkörbchen voll entwickelt sind, wird das Anthocyan chemisch abgebaut und die Färbung verliert sich.

**Die Kraft des Gänseblümchens**

Diese kleine Pflanze ist ungewöhnlich robust: Ihre Blattrosette liegt dicht am Boden, was sie unempfindlich für Tritte macht. Reißt man die Blüte ab oder wird sie von Tieren gefressen, so wächst sie umgehend wieder nach. Gänseblümchen sind auch in der Lage das Wachstum von Gräsern zu unterdrücken, weshalb sie sich auf Rasen leicht verbreiten.

## **Der Sonne entgegen**

Als heliotrope Pflanzen verfolgen Gänseblümchen mit ihren Blütenköpfen den Stand der Sonne. Nachts und bei bevorstehendem Regenwetter bleiben die Blütenköpfchen geschlossen und neigen sich der Erde zu.

## **Bienenfreundlich**

Das Gänseblümchen spendet zwar nur wenig Nektar und Pollen. Da es jedoch mehr als zwei Drittel des Jahres blüht, ist es für Bienen und andere Insekten in der frühen Jahreszeit und bei Trachtlücken anderer Pflanzen ein willkommener Nahrungsspender.

## **Haus- und Heilmittel\***

Dass die kleine, heimische Pflanze auch Heilwirkung hat, ist noch wenig bekannt. Um hier Abhilfe zu schaffen, hat sie der „Paracelsus-Verein“ zur Heilpflanze des Jahres 2017 gekürt. Gänseblümchen enthalten viele für unsere Gesundheit wertvolle Inhaltsstoffe, wie Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Vitamin C. Sie wirken blutreinigend und regen Stoffwechsel, Appetit und Verdauung an. Darüber hinaus können Gänseblümchen als Krampf- und Hustenlöser wirken. Für letzteres sind in erster Linie die enthaltenen Saponine verantwortlich. Die Homöopathie nutzt Gänseblümchen als Wundheilmittel und bei Quetschungen, Prellungen und Blutergüssen. Auch bei Akne und anderen Hautproblemen können Erfolge erzielt werden. Für die Hausapotheke wird das Gänseblümchen unter anderem als Tee, im Honig oder als Auflage empfohlen.

## **Tee-Rezept**

Für einen Tee werden 2 Tl frische Blüten mit 150 ml heißem Wasser übergossen und 7-10 Min. ziehen lassen. Kurmäßig werden 2 Tassen täglich über einen Zeitraum von 4 Wochen getrunken. Der Tee soll Hautstoffwechsel und Verdauung anregen und damit bei Hautproblemen für „Schönheit von Innen“ sorgen. Altbewährt ist der Tee außerdem bei Erkältungen und Husten, da die Saponine schleim- und krampflösend wirken.

## **Tipp**

Bei Kindern stoppt das Gänseblümchen als „Wald- und Wiesenpflaster“ für unterwegs alle Tränen. Zerrieben oder zerquetscht ist der Saft der Blätter bei Insektenstichen oder nach Brennnesselkontakt eine heilende Auflage. Die Schmerzen vergehen schneller und der Juckreiz wird gelindert.



## **Gänseblümchen kulinarisch**

Das Gänseblümchen steht uns fast das ganze Jahr über für die Verwendung in der Küche zur Verfügung. Blüten und Blätter können roh oder gekocht verwendet werden. Die geschlossenen Knospen des Gänseblümchens können wie Kapern in Essig oder Öl eingelegt werden. Mit den Blüten lässt sich ein leckerer Sirup oder ein Blütengelee herstellen. Die Blattrosette kann man sehr gut mit Feldsalat mischen. Auch darf das Gänseblümchen keinesfalls in der traditionellen Gründonnerstagsuppe fehlen.

## Rezept für Gänseblümchen-Gelee

Zutaten:

- 2 Handvoll Gänseblümchenblüten  
(möglich ist auch eine Mischung mit Löwenzahnblüten)
- 1 Liter Bio- Apfelsaft
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 500g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Gewaschene Gänseblümchen im Apfelsaft aufkochen und abkühlen lassen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen und auffangen. 750 ml Flüssigkeit abmessen. Zitronensaft zugeben und mit dem Gelierzucker nach Packungsanleitung zu Gelee kochen.

### Tipp

Nach dem Ernten schließen sich die Blüten des Gänseblümchens recht schnell. Gibt man sie kurz vorm Servieren auf warme Speisen, z. B. eine Suppe, dann öffnen sich die Blüten langsam wieder.

## Und zum Abschluss: Gänseblümchen zum Schmunzeln

### Gänseblümchen

Ein Gänseblümchen liebte sehr  
ein zweites gegenüber,  
drum rief's: "Ich schicke mit 'nem Gruß  
dir eine Biene 'rüber !"  
Da rief das andere: "Du weißt,  
ich liebe dich nicht minder,  
doch mit der Biene, das lass sein,  
sonst kriegen wir noch Kinder !"  
(Heinz Erhardt)

### Wichtige Hinweise:

*Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.*

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

\*Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

### Quellen:

- Gesundheit aus der Kräuterapotheke, Sabine Durdel-Hoffmann, Komet Verlag, ISBN 978-3-86941-273-3
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag , ISBN 978-3-440-12932
- Alles aus Wildpflanzen, Coco Burckhardt, Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8001-7763-9
- Meine Kräuterhexengeheimnisse, Gabriele Bickel, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-14494-7
- Die Landapotheke, Erika Dittmeier-Ditzel, Christine Weidenweber, blv, ISBN 978-3-8354-1166-1
- Delikatessen am Wegesrand, Birgit Klemme, Dirk Holtmann, Mädlar Verlag, ISBN 3.92569I-25-I
- Meine wilde Pflanzenküche, Meret Bissegger, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-552-0  
<https://www.paracelsus.de>

Texte und Fotos von Petra Knoll