

Gänseblümchen



Standort Sonne bis Halbschatten
Boden lehmig
Wasser feucht bis frisch
Staude 5-15 Blüte Mai bis November weiß
Balkon geeignet

Verwendete Blätter und Blüten

Pflanzenteile

Inhaltsstoffe Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Anthoxanthin, Flavonoide, Fumarsäure, Schleim, Inulin

Sammelzeit März bis November

Heilwirkung

regt **Kollagen**bildung an

antidiabetisch

antioxidativ

entzündungshemmend

schleimlösend

beruhigend

Blutdrucksenkend

blutreinigend,

blutstillend,

harntreibend,

krampfstillend,

schmerzstillend,

Stoffwechsel anregend

Schon kleine Kinder kennen und lieben das freundliche Gänseblümchen, das Wiesen mit leuchtenden weiss-gelben Tupfern verziert. In der antiken römischen Medizin wurden Gänseblümchen bereits für ihre **gesundheitsfördernden Eigenschaften** geschätzt. Wir wissen von Aufzeichnungen, dass römische Feldärzte die Pflanze oft in Säcken trugen und sie bei Schlachten verwendeten, um die Wunden der Soldaten zu behandeln. Gänseblümchen wurden nicht nur in der westlichen Medizin verwendet, sondern auch in verschiedenen traditionellen medizinischen Systemen auf der ganzen Welt, wie in der traditionellen chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Lehre. Hierbei wurden sie **zur Behandlung von Hauterkrankungen, Magenbeschwerden und Atemwegserkrankungen** eingesetzt.

Wirkung

Gänseblümchen wirken entzündungshemmend, schleimlösend und stoffwechselanregend und werden traditionell zur Heilung von Hautverletzungen und bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Sie können äußerlich bei Prellungen, Quetschungen, Insektenstichen oder Wunden verwendet werden, innerlich als Tee zur Linderung von Husten und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Die Pflanze enthält zudem Vitamine, Mineralstoffe und Bitterstoffe.

Anwendung

Gänseblümchen-Tee

Für einen Gänseblümchentee wird ein Teelöffel Gänseblümchen **mit 200 ml kochenden Wasser** übergossen. Ein Tee aus den Blättern des Gänseblümchens regt Appetit und Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und kann durch seine krampfstillenden Fähigkeiten auch Husten lindern. Dank seiner harntreibenden Eigenschaften kann Gänseblümchen-Tee auch Ödeme schwinden lassen.

Äußerlich angewandt kann Gänseblümchen-Tee Ausschläge lindern, unreine Haut klären und hartnäckige Wunden heilen

Tinktur aus Gänseblümchen

Um eine Gänseblümchen-Tinktur selbst herzustellen, übergiesst man Gänseblümchen 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 nimmt man **ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen** ein. Man kann sie auch äußerlich für Einreibungen gegen Quetschungen und Verrenkungen anwenden. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Äußerliche Anwendung und Wirkung der Gänseblümchentinktur:

- entzündungshemmend
- Hautkrankheiten
- Hautausschläge
- Muskelverspannungen
- unreine Haut
- Verrenkungen
- Wunden
- Quetschungen

Das Gänseblümchen in der Kosmetikindustrie

Aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe und heilenden Eigenschaften hat das Gänseblümchen seinen Weg in die Kosmetikindustrie gefunden. Es ist bekannt für seine **entzündungshemmenden und hautberuhigenden Wirkungen** und wird daher oft **in Hautpflegeprodukten wie Cremes, Lotionen und Seifen** verwendet. Besonders bei gereizter und empfindlicher Haut trägt das Gänseblümchen dazu bei,

Rötungen und Irritationen zu lindern. Darüber hinaus soll es bei regelmäßiger Anwendung dazu beitragen, den Teint zu verbessern und die Haut zu revitalisieren, was es zu einem wertvollen Bestandteil in vielen **Anti-Aging-Produkten** macht.