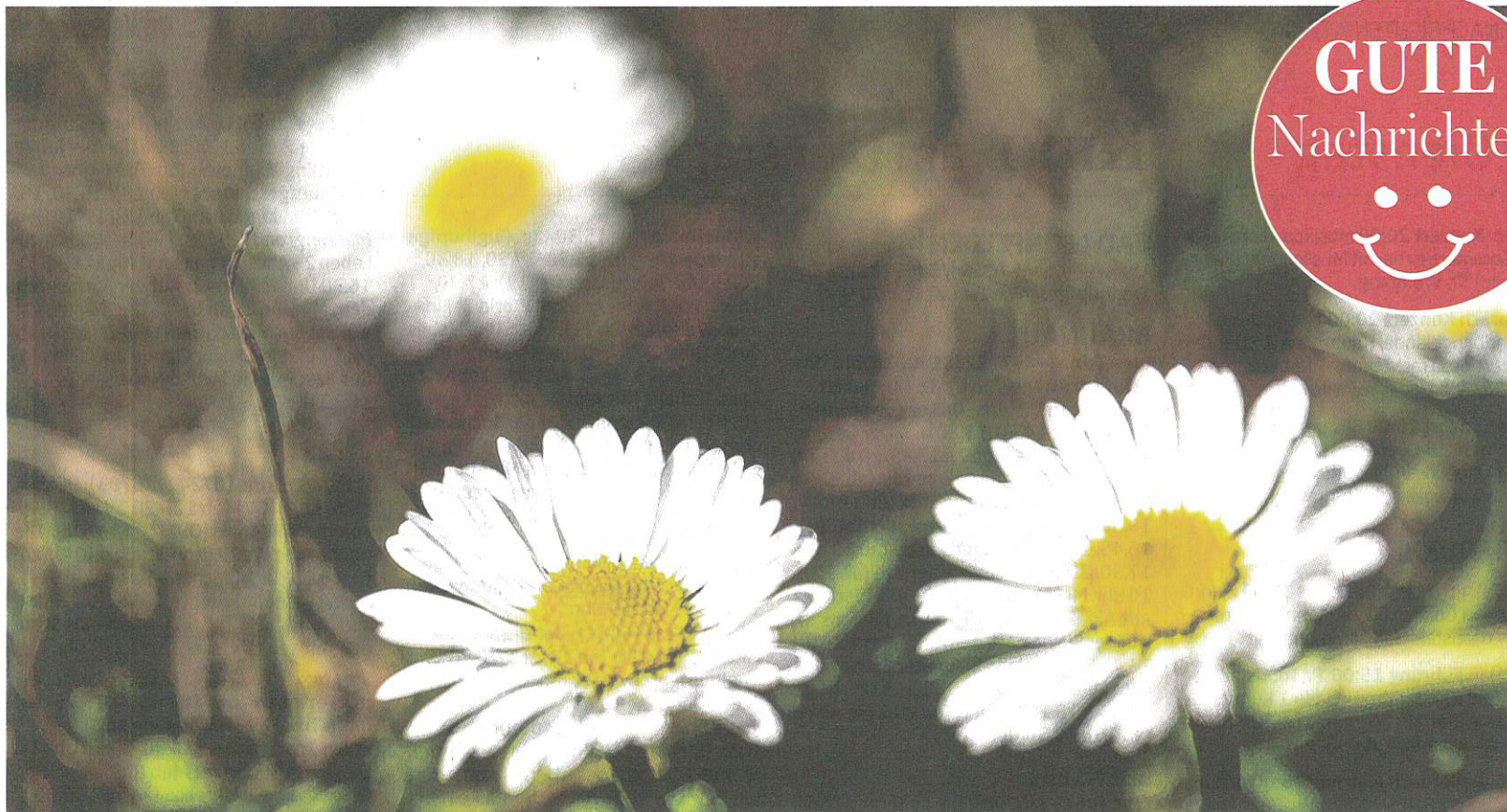


GUTE
Nachrichten



„Frau Doktor Gänseblümchen“ ist fast das ganze Jahr im Einsatz und kann sogar zur äußerlichen Wundbehandlung verwendet werden.

Fotos: Claus Bachl/Volker Weibold

Blutreinigend und schmerzstillend: Gänseblümchen als Heilpflanze 2023

Das Wildkraut ist ein echtes Kraftpaket, heilt Wunden und tut der Haut gut

VON BARBARA ROHRHOFER

Fast jeder kennt es, die meisten unterschätzen es. Dass das Gänseblümchen jede Menge heilende Kräfte besitzt, ist den meisten gar nicht bewusst. Gerade deshalb hat der Verein der Freunde der Heilkräuter das Gänseblümchen zur Heilpflanze 2023 gekürt.

„Das Gänseblümchen steht fast in jeder Wiese und beweist schon dadurch seine Stärke“, sagt Kräuterpfarrer Benedikt Felsing aus dem Waldviertler Stift Geras. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe – ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide und Anthoxanthine – gilt das Wildkraut als wahres Kraftpaket. Seine Gerbstoffe etwa regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an. Kräuterpädagogin und Buchautorin Hannelore Kleiß verwendet die Blätter,

die grünen Blütenknospen und die Blüten.

„Ein Gänseblümchentee wirkt bei Husten, Gicht, Rheuma, Magenschmerzen, Verstopfung und Leber-, Nieren- und Blasenbeschwerden“, sagt sie. Was man für den Gänseblümchentee braucht? „Zwei Teelöffel Blütenköpfe mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Schluckweise trinken.“

Lässt man den Tee länger ziehen und auskühlen und trinkt Tücher darin, kann man diese auf blaue Flecken und verstauchte Gelenke legen. „Aus diesem Grund sind Gänseblümchen auch ein Bestandteil der bekannten Traumeel-Salbe“, sagt die Kräuterpädagogin, die von dieser Pflanze immer wieder begeistert ist. „So unscheinbar und winzig und doch so



„Gänseblümchen sind winzig und doch so stark. Ihre Inhaltsstoffe sind auch in der Heilsalbe Traumeel enthalten.“

■ Hannelore Kleiß,
Kräuterpädagogin

stark. Faszinierend ist auch, dass sie besonders gern auf Spielplätzen und in der Nähe von Häusern blüht. Manche Kinder greifen intuitiv zum Gänseblümchen und kauen es, wenn sie sich verletzt haben“, so die Expertin.

■ **Wiesepflaster:** Aus der Traditionellen Europäischen Medizin ist das Gänseblümchen nicht wegzudenken: Die frischen, zerdrückten, gemörserten Blätter und Blüten des Gänseblümchens dienen äußerlich zur Wundbehandlung.

■ **Schönmacher:** „Eine Gänseblümchen-Gesichtsmaske reinigt und pflegt die Haut, lässt Entzündungen abklingen und erfrischt“, sagt Hannelore Kleiß. Zwei Handvoll Gänseblümchen mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann drei Esslöffel des Aufgusses mit zwei Esslöffeln Kleie und einem Teelöffel flüssigem Honig vermischen und zehn Minuten quellen lassen. Die Maske aufs Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Dann mit warmem Wasser abspülen.