

# Das Gänseblümchen

## Bellis perennis

Serie Heilpflanze

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau mit Phytotherapie-Ausbildung

Das Gänseblümchen ist keine gewöhnliche Wiesenblume, sondern ein Sinnbild für stille Stärke, Einfachheit und Lebensmut. Es erinnert uns daran, dass Heilung und Schönheit oft in der Bescheidenheit liegen – direkt unter unseren Füßen. Welche Erinnerungen wohl die Bewohnenden an das Gänseblümchen haben?

### Namensherkunft

Der botanische Name *Bellis perennis* stammt aus dem Lateinischen: *bellus* bedeutet «schön», *perennis* «ausdauernd» – die «ewig Schöne». Und tatsächlich: Das Gänseblümchen blüht fast das ganze Jahr über, trotz Schnee, Wind und Rasenmäher. Im Volksmund kennt man es auch Marienblümchen, Müllerblümchen, Tausendschön oder Muttergottesblümchen – Namen, die seine Zartheit, Reinheit und Beständigkeit widerspiegeln.

Gänseblümchen wird es genannt, weil es gerne auf Gänseweiden wächst.

Der Name Massliebchen trägt das Blümchen, weil es appetitanregend wirkt. In den Niederlanden bedeutet «matelief» Esslust, der Name leitet sich von daher ab.

### Erscheinungsbild

Die Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und kann daher auch Allergien auslösen.

Sie ist immergrün, hat eine Blattrosette mit bis zu 2 cm langen Blättern, welche leicht gekerbt sind. Ihre Blüten mit der gelben Mitte und den weissen Zungenblüten wenden sich stets der Sonne zu. Im Gegensatz zur Margerite ist beim Gänseblümchen der Blütenstiel immer blattlos. Der Stiel und die Blätter sind leicht behaart.

**Wichtiger Hinweis:** In Ziergärten trifft man oft eine Zuchtform der *Bellis* mit gefüllten Blüten an. Diese sehen zwar prächtig aus, haben aber keinen Nektar und sind daher für Insekten wertlos.

### Mythos & Legende

In alten Überlieferungen galt das Gänseblümchen als Symbol der Reinheit, Jungfräulichkeit und Unschuld. Eine Legende erzählt, dass die kleinen Blüten dort wuchsen, wo die Tränen der Jungfrau Maria auf die Erde fielen.

In der nordischen Mythologie war das Gänseblümchen der Göttin Freya geweiht – der Beschützerin von Liebe, Fruchtbarkeit und Geburt. So wurde es auch als Blume der jungen Mütter und Kinder verehrt. In alten Liebesorakeln zupfte man die Blütenblätter mit dem Spruch: «Er liebt mich, er liebt mich nicht ...» – ein Brauch, der das Gänseblümchen tief in unser kollektives Herz verwoben hat.

### Heilwirkungen

Das Gänseblümchen gehört zu den sanften, aber kraftvollen Heilpflanzen unserer Wiesen.

Es wirkt:

- entzündungshemmend
- wundheilungsfördernd
- blutreinigend
- stoffwechsellanregend
- mild schleimlösend

In der Volksheilkunde wird es innerlich als Tee oder Tinktur bei Erkältungen, Husten, Leber- und Gallenbeschwerden eingesetzt.

Äusserlich hilft es bei Prellungen, Quetschungen, Hautunreinheiten oder kleinen Wunden – ähnlich wie die Arnika, weshalb es auch als «Arme-Leute-Arnika» oder als kleine Schwester der Arnika bezeichnet wird.

Seine feinen Blätter und Blüten regen den Lymphfluss und die Selbstheilung an – eine wunderbare Pflanze zur sanften Regeneration.

Folgende Inhaltsstoffe enthält das Gänseblümchen: ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine, Bitterstoffe, Schleimstoffe, fettes Öl und Inulin.

### Verwendung in der Küche

Das Gänseblümchen ist ein Genuss für Auge und Gaumen:

- Blütenknospen lassen sich wie Kapern einlegen.
- Frische Blätter schmecken leicht nussig und leicht säuerlich. Sie passen in Frühlingsalate, Wildkräuterpesto oder Smoothies.
- Blütenblätter zieren als essbare Deko Desserts, Suppen oder Kräuterbutter.

Sie sind reich an Vitamin A und C, Kalium, Magnesium und Bitterstoffen, die den Stoffwechsel anregen und die Verdauung fördern.

In der Küche symbolisieren sie das Erwachen des Frühlings – sie bringen Licht und Leichtigkeit auf den Teller.

### Signatur der Pflanze

Auf seelischer Ebene steht das Gänseblümchen für Unerschütterlichkeit, Lebensfreude und kindliche Offenheit. Es richtet sich immer wieder zur Sonne, egal wie oft es niedergetreten wird – ein Sinnbild für Resilienz und Selbstheilungskraft.

In der Pflanzenbotschaft könnte man sagen: «Bleibe offen und leicht, auch wenn das Leben dich niederdrückt – du hast die Kraft, dich wieder aufzurichten.»

Oder ganz kurz gesagt: «Kopf hoch, sagt das Gänseblümchen und lacht der Sonne entgegen.»

[www.naturspruenglich.ch](http://www.naturspruenglich.ch)

