

Gänseblümchen

Botanisch: *Bellis perennis* | **Familie:** Korbblütler - Asteraceae
Auch bekannt als: Massliebchen

Das Gänseblümchen ist eine der bekanntesten heimischen Wildpflanzen. Es ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch ein wertvolles Wildgemüse und ein altes Heilmittel. So klein es auch ist, seine Wirkung auf Körper und Seele ist erstaunlich gross.



Wesen der Pflanze

Unberührtheit, Unschuld, Unversehrtheit, Kindlichkeit

Verwendete Pflanzenteile

Blühendes Kraut

Anwendungsgebiete

- **Innerlich:** Beim Heilungsprozess von seelischen Verletzungen in der Kindheit, Husten, Hautunreinheiten, Stoffwechsel
- **Äußerlich:** Ekzeme, kleinen Wunden, Juckreiz, Muskelschmerzen, Prellungen

Inhaltsstoffe

Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide, Mineralstoffe, Vitamin C

Wirkung

Entzündungshemmend, zusammenziehend, stoffwechselfördernd, schmerz- und juckreizlindernd

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen

Nicht anwenden bei Korbblütlerallergie.

Präparate

- Getrocknete Droge
- Tinktur
- Ölauszug
- Salbe

Dosierung

- **Tee:** 1 TL getrocknete oder 2 TL frische Blütenköpfe und Blätter mit 250 ml heissem Wasser übergießen. 10 min. ziehen lassen. 3 mal täglich 1 Tasse trinken
- **Tinktur:** 1-3 mal täglich 2-5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen oder 10-15 Tropfen in Wasser für äusserliche Anwendung
- **Äußerlich:** als Salbe dünn auftragen, im Wasserbad als Teeauszug, Einreibung mit Ölauszug, als Wickel