

Chrischta Ganz

Heilpflanze des Jahres 2017: Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Die «Heilpflanze des Jahres» wird vom Verein zur Förderung der naturgemässen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim (NHV Theophrastus) gewählt. Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) sei die Heilpflanze des Jahres 2017; fast jeder kenne das «Liebt mich-liebt mich nicht»-Spiel mit dessen Blättern (Abb. 1), doch über die Heilwirkungen der heimischen Blume sei wenig bekannt, teilte der Naturheilverein mit [1].

Das Gänseblümchen: Überall um uns herum zu finden

Kinder lieben Gänseblümchen und sammeln Sträusschen, flechten Kränze, kochen die Blüten in ihren Suppen, stecken sie sich in die Haare und zupfen die weissen Zungenblüten beim bereits erwähnten «Liebt mich-liebt mich nicht»-Orakelspiel ab.

Das Gänseblümchen ist auf vielen Produkten wie Naturjoghurt, Taschentüchern, Tampons usw. abgebildet, denn das Wesen des Gänseblümchens ist Reinheit, Unversehrtheit, Unschuld und Kindlichkeit [2].

B. perennis beeindruckt vor allem durch seine grosse Regenerationskraft. Es erträgt Temperaturen bis minus 15 °C und stellt fast keine Ansprüche an den Boden. Wenn es zertreten wird, steht es wieder auf. Und wenn der Rasen gemäht wird, dauert es nicht lange, bis die Massliebchen die Wiese wieder mit ihren leuchtend gelb-weisen Blütenköpfen verzieren. Ihre Ausdauer, sich nach jedem Tritt auf ihren



Abb. 1. Beim Orakelspiel «Liebt mich-liebt mich nicht» werden die weissen Zungenblüten ausgezupft.



Abb. 2. Das Gänseblümchen ist in Mitteleuropa und Amerika auf Wiesen, in Gärten und in Parkanlagen weit verbreitet.

Kopf sofort wieder aufzurichten und weiter zu blühen, als wäre nichts geschehen, ist eindrucksvoll und Ausdruck einer aussergewöhnlichen Vitalität.

B. perennis ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist in Mitteleuropa und Amerika beheimatet (bis 2000 m.ü.M.). Das Massliebchen fühlt sich auf Wiesen, in Gärten, in Parkanlagen sowie an Weg- und Waldrändern wohl (Abb. 2).

B. perennis ist eine Lichtblume und wendet ihren Kopf der Sonne zu. Über Nacht schliesst sie ihren Blütenkopf und öffnet ihn wieder, sobald die Morgendämmerung den Tag ankündigt. Auch bei Regen schliessen die Gänseblümchen ihre Blütenköpfe [3–5].

Die Namen des Gänseblümchens

Der botanische Name «*Bellis perennis*» geht auf Carl von Linné zurück:

Bellis (bellus = schön) und *perennis* (per = durch, annis = Jahr). Das heisst: Das Gänseblümchen ist eine schöne Blume, die das ganze Jahr hindurch blüht, auch im Winter, wenn kein Schnee liegt [4].

Andere Quellen gehen davon aus, dass die schöne Nymphe «Belides» die Inspiration für den botanischen Namen gab. In der Mythologie flüchtet Belides vor Vertumnus, dem lüsternten Gott der Obstgärten, lässt sich fallen und verwandelt sich in ein Gänseblümchen. Im Italienischen heissen die Gänseblümchen bis heute «Bellide» [6]. Weitere Volksnamen sind Margritli, Gänseliese, Tausendschön, Sonnenblümchen, Mondscheinblume, Regenblume, Baldurs Auge, Frühblümchen, Angerblume, Grasblume, Otterblume, Mariablümchen, Muttergottesblümchen, Ringelröschen, Mägdelib usw. [6, 7]. In England heisst das Massliebchen «Day's Eye», d.h. das Auge des Tages – oder einfach Daisy.

Das Gänseblümchen in der Naturheilkunde

Der verwendete Pflanzenteil ist das Kraut des Gänseblümchens mit den Blüten (*Bellidis perennis herba cum flores*). Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide, Polyine, Mineralstoffe, Vitamin C, organische Säuren und etwas ätherisches Öl [4].

B. perennis wirkt wundheilungsfördernd, entzündungshemmend, adstringierend, schmerz- und juckreizstillend, stoffwechsellanregend, leicht abführend, blutreinigend, antiviral, schleimlösend und expektorierend [3, 4].

Äusserlich verwendet man das Gänseblümchen bei Wunden, Verletzungen wie Quetschungen, Prellungen, Stauchungen, Blutergüssen, Insektenstichen, Verbrennungen, Muskelschmerzen, Furunkeln, Milchschorf, Hauterkrankungen, Juckreiz und Akne.

Indikationen für die orale Gabe sind Verdauungs- und Stoffwechselschwäche, Husten, Erkältung, Fieber, Atemwegserkrankungen, chronische Hauterkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und des rheumatischen Formenkreises, Nieren- und Blasenbeschwerden, Lymphdrüsenanschwellungen und Dysmenorrhö [3, 4, 6, 7].

Das Massliebchen vermittelt «innere Heimat», da es immer und überall da ist. Darum wird es gerne bei seelischen und körperlichen Verletzungen verordnet. Durch die grosse Vitalität und Regenerationskraft wird *B. perennis* auch bei Menschen eingesetzt, die resigniert haben, schwere Schicksalsschläge nicht verkraften können, sich zerschlagen und hoffnungslos fühlen oder im Gefühl, es sei ihnen Unrecht getan worden, stecken bleiben. Nach sexuellen Übergriffen ist es oft Mittel erster Wahl für die psychische Verarbeitung [2, 4, 8].

In der Frauenheilkunde wird das Gänseblümchen zur Förderung der Rückbildung nach der Geburt verwendet, da es das Bindegewebe strafft und die Beckenorgane kräftigt [8].



Abb. 3. In der Wildkräuterküche wird das Gänseblümchen gerne verwendet.

In der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde gilt *B. perennis* als warm und trocken im ersten Grad. Es erwärmt, bewegt und zerteilt zähe Flüssigkeit (vor allem der Verdauungsorgane und der Haut), leitet übermässige Stoffwechselprodukte (gelbgallige Schärfe) aus, regt den Lymphfluss an und gilt als Antidyskratikum [6].

In der Homöopathie werden Tiefpotenzen bei Blutergüssen, Prellungen, Quetschungen, Myalgien und rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Hautentzündungen und Augenschwäche eingesetzt. Ausserdem bewährt es sich bei Überanstrengung und bei Schockzuständen. Gänseblümchen sind z.B. Teil der Rezeptur des Präparates Traumeel® [3, 8].

Die Blütenkränze aus *B. perennis* wurden den Kindern früher auch unter das Bett gelegt als Schutz vor bösen Geistern. Die frisch gequetschten Blätter kann man als erste Hilfe bei Quetschungen und Verstauchungen auflegen. Deshalb wird das Gänseblümchen mancherorts auch «Arnika der Kinder» genannt [7].

Man erzählt, wer die Wurzeln ausgrabe und sie als Amulett um den Hals trage, dem gäbe das Gänseblümchen Zuneigung und Glück [6, 7].

Auch in der Wildkräuterküche wird das Gänseblümchen gern und oft eingesetzt (Abb. 3). Essbar sind die Blätter und Blüten. Blütenknospen können auch in Essig eingelegt und wie Kapern verwendet werden. Sammeln kann man *B. perennis* zu jeder Jahres-

zeit. Im Frühling besitzt es jedoch die grössten Kräfte. Mancherorts ist es auch Bestandteil der Vitalität spendenden Gründonnerstagsuppe [5].

In der Kosmetik wird der Extrakt aus *B. perennis* zur Hautaufhellung eingesetzt, da es die Produktion von Melanin verringert (z.B. bei Leber- oder Altersflecken) [3–5].

Geschichte und Mythologie des Gänseblümchens [3–5, 7, 8]

Für die Germanen war das Gänseblümchen heilig, da es mit seiner liebevollen Ausstrahlung die Seele berührt. Es repräsentierte die Augen von Baldur, des Gottes der Güte, Reinheit und Auferstehung. Der offene Blütenkopf verkündete den Germanen die Anwesenheit ihres Sonnengottes.

Gänseblümchen sollen zu den Lieblingsblumen von Ostara, der germanischen Göttin des grossen Frühlingsfestes zur Tagundnachtgleiche im Frühling, gehören. Ostara gilt als diejenige Göttin, die den Menschen zeigt, wie sie die Erde bearbeiten müssen, damit die Samen keimen und wachsen können, und wie die Menschen zudem ihre noch schlummernden Fähigkeiten entwickeln und ausbilden sollen. Bereits die Germanen sollen *B. perennis* als Orakelblume verwendet haben, indem sie (ähnlich wie die Kinder bei uns) die Zungenblüten auszupften.

Auch die Kelten verehrten das Gänseblümchen. Man geht heute davon aus, dass der Name «Massliebchen» von «Más», altkeltisch für «Anger», abgeleitet wurde. Mit Anger bezeichnete man eine Wiese in der Dorfmitte, d.h. eine gemeinschaftlich genutzte Grünfläche, wo Mädchen auch Gänse hüteten (Allmend). Gänse waren den Kelten ebenfalls heilig, da sie mit ihrem Zug im Frühling das Erscheinen und im Herbst das Weggehen von Freya, der Vegetationsgöttin, symbolisierten. Der Name Gänseblümchen geht darauf zurück, dass die Blumen gerne auf Gänseweiden wachsen. Gänse verzehren die Blüten als Leckerbissen.

sen und halten so die Wiese kurz, was die lichthungrigen Massliebchen anregt, immer wieder neue Blüten anzusetzen.

Die Christen weihten die Ostara-Blume der Jungfrau Maria. Darum wurde das Gänseblümchen zu Maria-blümchen oder Muttergottesblume umbenannt. Eine Legende besagt, dass die zart-feinen Blüten aus dem Boden sprossen, als Maria während der Flucht vor Herodes weinte und ihre Tränen zu Boden fielen.

Pedanius Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) erwähnte das Gänseblümchen nicht, während Plinius (23–79 n. Chr.) erstmals die Bezeichnung «Bellis» aufführte, aber keine Anwendung nannte. Erst 1543 beschrieb Leonhart Fuchs (1501–1577) das Massliebchen bei Gicht und Kropf sowie als Wundheilmittel. Adamus Lonicerus (1528–1586) empfahl es bei Hautfle-

cken, Leberleiden, Geschwulsten und Wunden. Pietro Andrea Mattioli (1501–1577) betonte im «New Kreuterbuch» die grosse Kraft der Wundheilung. Auch wenn das Gänseblümchen klein sei, sei seine Wirkung äusserst kraftvoll, und das sei «auch der Grund, weshalb der Schöpfer so viele Gänseblümchen hat wachsen lassen», soll Nicholas Culpeper (1616–1654) gesagt haben.

In der mittelalterlichen Blumensprache stand *B. perennis*, damals auch «Solis oculis» (Sonnenauge), Sonnenblümchen oder Augenblume genannt, für Unschuld und Reinheit. Im 18. Jahrhundert nahmen verschiedene Dichter das Gänseblümchen in ihre Lyrik und Prosa auf.

Kräuterpfarrer Künzle empfahl Gänseblütentee bei Kindern mit Ge-
deihstörungen: «Eine Prise von Massliebchen soll man jeder Mischung bei-

fügen; es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen, auf die Beine zu helfen.»

Durch die Gestaltung der Natur durch die Menschen entstanden im 20. Jahrhundert mit den vielen Rasenflächen in Parkanlagen und privaten Gärten ideale Voraussetzungen für das Gänseblümchen, sodass sich die Blume bestens vermehren konnte und heute überall zu finden ist.

Auch heute wird das Gänseblümchen in der Naturheilkunde gerne eingesetzt; die Kommission E erwähnt es hingegen nicht.

Eine irische Legende erzählt, dass die Massliebchen jede Nacht von den Seelen verstorbener Kinder auf die Wiesen gestreut werden [3]. Das Gänseblümchen berührt noch heute die Seelen der Menschen, nicht nur die Kinder, mit seiner Lieblichkeit.

Literatur

- 1 Gänseblümchen ist Heilpflanze des Jahres 2017. Süddeutsche Zeitung, 08.06.2016. www.sueddeutsche.de/news/gesundheits/gesundheits-gaensebluemchen-ist-heilpflanze-des-jahres-2017-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-160608-99-229356.
- 2 Kalbermatten R: Pflanzliche Urtinkturen. München, AT, 2005.
- 3 Bühring U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Haug, 2014.
- 4 Bühring U: Alles über Heilpflanzen. Leipzig, Ulmer, 2011.
- 5 Lingg A: Das Heilpflanzenjahr. Stuttgart, Kosmos, 2015.
- 6 Garvelmann F, Raimann C: Humoralmedizinische Praxis. Schiedlberg, Bacopa, 2016.
- 7 Storz W-D: Heilkräuter und Zauberpflanzen. Aarau, AT, 2007.
- 8 Madejsky M: Lexikon der Frauenkräuter. München, AT, 2010.