



# GÄNSEBLÜMCHEN

*Bellis perennis*



## Erkennungsmerkmale und Verwechslungsgefahren

Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) ist eine niedrigwachsende Pflanze mit länglichen, gezackten Blättern, die eine Rosette bilden. Es hat charakteristische gelb-weiße Blüten mit gelber Mitte und leicht rosa gefärbten Blütenblättern. Diese Pflanze wächst häufig in Gärten, Rasenflächen und Wiesen, bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte.

Das Gänseblümchen ist in der Regel leicht zu identifizieren und es gibt wenige Verwechslungsgefahren.

## Astrologische Zuordnung

Das Gänseblümchen wird astrologisch Sonne, Mond und Venus zugeordnet.

## Name und Brauchtum

Den germanischen Stämmen, im nebligen Norden zu Hause, wo eine graue Wolkendecke das strahlende Blau des Himmels viel öfter bedeckt als sonst wo auf dem Globus, verkündete der sich öffnende Blütenkelch des Gänseblümchens die Anwesenheit des Sonnengottes Baldur. Die Assoziation ist nicht von der Hand zu weisen, denn der kleine Korbblütler lebt ganz im Einklang mit dem Tagesgestirn.

Alle Korbblütler, deren eidottergelbe Blütenscheibe von einem Strahlenkranz weißer Randblütenblätter umgeben ist – die Kamille und Margerite ebenso wie das Gänseblümchen – wurden in Skandinavien als Baldurs Braue oder Baldurs Auge bezeichnet. Im regnerischen, nebligkühlen England, wo sich die Blume besonderer Verehrung erfreut, heißt sie noch immer Day's eye (Auge des Tages) oder kurz Daisy. Hübsche Mädchen werden oft nach dieser Blume benannt.

### Sammelzeit

Blätter & Blüten

**April – Spätherbst**

### Volksname

Augenblume, Gänseliese, Maßliebchen, Tausendschön, Maiblume

### Pflanzenfamilie

Korbblütler (Asteraceae), mehrjährig

### Standort

jeder Boden, Sonne

### Inhaltsstoffe

Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleim, Anthoxantin

Sammelzeit
Blätter & Blüten <b>April – Spätherbst</b>
Volksname Augenblume, Gänseliese, Maßliebchen, Tausendschön, Maiblume
Pflanzenfamilie Korbblütler (Asteraceae), mehrjährig
Standort jeder Boden, Sonne
Inhaltsstoffe Saponine, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleim, Anthoxantin



MIT DIESER BLUME, DIE EINST DEM SONNENGOTT BALDUR GEWEIHT WAR UND IN SKANDINAVIEN NOCH IMMER „BALDURS BRAUE“ HEIßT, HAT MEINE GROßMUTTER RICHTIG GEZAUBERT.

Die Lieblichkeit des Gänseblümchens hat auch Carl Linnaeus, den großen schwedischen Botaniker, berührt. Er gab der Blume den wissenschaftlichen Namen *Bellis perennis* (von lat. *bellus* = schön und *perennis* = ausdauernd, aus *per* = durch und *annus* = Jahr). Eine passende Bezeichnung, denn die Schönheit dieser Blume währt das ganze Jahr hindurch. Sie kann jeden Monat blühen, sogar im Winter, wenn die Schneedecke weg ist und die Sonne scheint.

### Heilpflanze

Medizinisch wirken die frischen oder getrockneten Blütenköpfe, als Tee (Aufguss) oder Tinktur zubereitet, schleimlösend, adstringierend, blutreinigend, stoffwechsellregend, leicht abführend sowie leicht schmerz- und krampfstillend.

Anwendung findet das Gänseblümchen bei Erkrankung der Atemwege, Arthritis, Rheuma und Gichtkrankheiten. Es wirkt unterstützend bei Leber-, Nieren und Blasenbeschwerden, und die Essenz hilft bei Verletzungen der Muskelfasern, Quetschungen, Fingergeschwüren, Muttermalen und anderen Hauterkrankungen. Außerdem ist es ein Wundheilmittel bei Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen und Muskelschmerzen.

Als Heilmittel für Leberbeschwerden, Hauterkrankungen und vor allem auch bei chronischen katarrhalischen Leiden der Bronchialschleimhaut wird die Pflanze schon in den ältesten Kräuterbüchern erwähnt. In der alten Volksmedizin spielt sie ebenfalls eine nicht zu übersehende Rolle. Der um den Hals gehängten Wurzel traute man zu, dass sie Glück und Verstand verleihe.

### In der Küche

Gewiss gehörte das bescheidene Pflänzchen mit zur »Grünen Neune« und später zur Gründonnerstagsuppe. Aus den schriftlichen Anweisungen an seinen Koch wissen wir, dass Alexander von Humboldt, der geniale Forschungsreisende, das Gänseblümchen zum Bestandteil seiner gepriesenen »Maisuppe« auserkor. Auch für den Salat kann man ein paar Blüten und die ein wenig bitter schmeckenden Blätter nehmen. Mit Sauerampfer und Brennesseln gemischt, ergeben sie ein gutes Frühlingsgemüse. Aus den Blütenknospen können schmackhafte Kapern gewonnen werden.

## GÄNSEBLÜMCHEN KAPERN

R E Z E P T

2 Handvoll Blütenknospen

1. Die Knospen 24 Stunden in Salzwasser einlegen.
2. Anschließend kurz mit heißem Wasser abspülen und in ein Glas abfüllen.
3. Mit etwa ½ Liter Apfelessig übergießen und fest verschließen.
4. Zwei Wochen ziehen lassen und dann genießen.

## In Garten oder Balkon anbauen

### Standort aussuchen:

Gänseblümchen gedeihen in der Regel an sonnigen bis halbschattigen Standorten. Wähle einen Ort mit ausreichendem Sonnenlicht, insbesondere am Morgen oder Abend.

### Für den Balkon:

Verwende Töpfe oder Behälter mit ausreichendem Platz und guter Drainage, um das Gänseblümchen anzubauen.

### Wann pflanzen:

Gänseblümchen können im Frühling oder Herbst gepflanzt werden.

### Bodenvorbereiten:

Lockere den Boden auf und entferne Unkraut.

### Pflanzen:

Grabe im Garten ein Loch, das etwas größer ist als der Wurzelballen des Setzlings. Setze den Setzling vorsichtig in das Loch und bedecke ihn mit Erde. Drücke die Erde leicht an, um Luftlöcher zu entfernen.



DAS GÄNSEBLÜMCHEN ENTHÄLT VIEL VITAMIN C – ALSO GENAU DAS, WAS DER KÖRPER NACH DER EINTÖNIGEN WINTERKOST BRAUCHT.

### Gießen:

Gänseblümchen mögen gleichmäßig feuchten Boden, aber achte darauf, dass der Boden nicht zu nass wird, da Staunässe vermieden werden sollte.

### Pflege:

Gänseblümchen sind meist winterhart, aber bei strengem Frost kann es hilfreich sein, sie mit einer Schicht Mulch oder Vlies abzudecken, um sie zu schützen.



## BLUMEN IM FRISCHEN SALAT

R E Z E P T

Eine Speise, die farbenfroh und schön anzusehen ist, nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Zur ersten Blüte, die den Salat schmückt, gehört das Gänseblümchen. Weitere Blüten:

Rosenblütenblätter (den weißen bitteren Zipfel am unteren Ende des Blütenblattes abzupfen)  
Schnittlauchblüten  
Kapuzinerkresse  
Borretsch  
Ringelblumenpetalen  
Storchenschnabel  
Stiefmütterchen