

# **Gänseblümchen / Massliebchen / kleines Margritli**

## **Bellis perennis**

Das Gänseblümchen wächst auf Wiesen und Rasen fast das ganze Jahr. Oft wird es zertrampelt und abgeschnitten und erblüht doch immer wieder. Kinder machen Sträusschen, Kränzlein und schmücken sich mit diesen strahlenden Blüten. Das Wesen des Gänseblümchens ist auf die Bewahrung der kindlichen Unberührtheit und Reinheit ausgerichtet.

### **Inhaltsstoffe**

Gerbstoffe (zusammenziehend) und Bitterstoffe (für Leber und Galle), Schleimstoffe, Vitamin C

### **Heilwirkung**

Stoffwechsel anregend, krampfstillend, blutreinigend, entwässernd, unterstützt die seelische und körperliche Unversehrtheit.

Bei Blutungen und Blutergüssen, Muskelschmerzen und -zerrungen, vor allem verbunden mit dem Gefühl, Unrecht erlitten zu haben.

### **Anwendung**

Volksmedizinisch

Zerriebene Blättchen als Auflage brauchen vor allem bei Verstauchungen und Blutergüssen.

Kulinarisch

Blätter und Blüten das ganze Jahr sammeln für Salate, Suppen oder zum Garnieren von Speisen.

Knospen schmecken nussartig, als Kapernersatz verwenden

Samen von Ende August bis September roh oder geröstet in Salate geben oder im Winter als Keim Saat auf der Fensterbank als frische Vitaminquelle

### **Quellen**

Aus Freya's Zaubergarten, Ursel Bühring, Edition Achillea 1992

Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, AT Verlag, 2005 (4.Aufl.)

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

