

*Der Verein NHV Theophrastus hat sich zur Aufgabe gestellt, traditionelles und modernes naturheilkundliches Wissen zu verbreiten.*



© Ingram Publishing / Thinkstock

**Bellis perennis**, das Gänseblümchen, wurde zur Heilpflanze 2017 gekürt.

# Wer steckt eigentlich hinter...

**G**änseblümchen-Blüten wirken aufgrund des hohen Saponinanteils auswurfördernd bei Husten. Außerdem regt die Pflanze Verdauung und Stoffwechsel an, ist entzündungshemmend, wundheilend, leicht schmerz- und krampflindernd. Weiterhin beinhaltet sie Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, organische Säuren (z. B. Essigsäure), etwas ätherisches Öl, Vitamin C und viele Mineralien und Spurenelemente.

Gänseblümchen haben durch nationale beziehungsweise europäische arzneimittelrechtliche Regelungen eine sogenannte Null-Monographie erhalten. Das bedeutet einerseits, dass die Pflanze in der Anwendung als „unbedenklich“ eingestuft wurde, andererseits aber auch, dass (noch) kein ausreichender wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweis vorliegt. Als homöopathisches Mittel hilft *Bellis perennis* vor allem Frauen, die zu einem empfindlichen Unterleib neigen. Die Heilpflanze wirkt besonders gut bei Prellungen der weiblichen Brust oder ist bei Traumata im Bereich der Beckenorgane anzuwenden. Gänseblümchen sind mehrjährige immergrüne Pflanzen. Sie bilden mit ihren Blättern eine dicht am Boden liegende Rosette. Das macht sie unempfindlich für Tritte. Außerdem ermöglicht es den Pflanzen, sich in Wiesen zu behaupten, weil sie dadurch das Graswachstum unterdrücken. Obwohl der Rasen meist regelmäßig gemäht wird, treiben aus der Mitte der Rosette bis zu 15 Zentimeter hohe Blütenstängel. Auf diese Vitalität und Widerstandsfähigkeit stützen sich die Heilanzeigen nach der Signaturenlehre bei Schlägen, Stürzen und Verletzungen – auf körperlicher wie auch auf emotionaler Ebene.

Die Pflanzen blühen zehn Monate, bei milden Wintern sogar ganzjährig. Einzeln wirken die Blüten schlicht, aber anmutig. Wenn jedoch die Hauptblütezeit im April und Mai gekommen ist, dann sind Grünflächen oft mit prächtigen weiß-gelben Blumenteppichen geschmückt. Die Blütenköpfchen des Gänseblümchens drehen sich nach dem Lauf der Sonne, weil das Pflanzengewebe der lichtabgewandten Seite schneller wächst, als das der lichtzugewandten Seite. Nachts und bei Regen schließen sie sich.

Die Pflanze vermehrt sich einerseits generativ (geschlechtlich) über Samen, die durch Wind und Ameisen verbreitet werden, andererseits vegetativ (ungeschlechtlich) durch Ausläufer des Wurzelstocks.

Gänseblümchen besitzen nur wenig Nektar und Pollen. Aufgrund ihrer langen Blühdauer sind sie jedoch trotzdem für Honigbienen eine gute Nahrungsquelle in nektararmen Zeiten. ■

Weitere Informationen finden Sie unter [www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de)