



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 26. Januar 2017

Heilpflanze des Jahres 2017 - Bellis perennis

Manche gekürten Heilpflanzen sind sehr exotisch. Die diesjährige kennt fast jedes Kind: das Gänseblümchen. „Er/Sie liebt mich – er/sie liebt mich nicht“ ist ein beliebtes Spiel bei Verliebten. Kinder flechten mit ihr Kränze und Ketten. Doch dass diese Korbblütlerin auch Heilwirkungen hat, ist kaum bekannt. Es ist eine kleine, robuste Blume, die fast überall wächst und selbst Frost überlebt.

Zu Zeiten der Germanen war das Gänseblümchen heilig. Dieser erste Hinweis durch die Bezeichnung „heilig“ zeigt, dass es bereits lange vor unserer Zeitrechnung als Heilpflanze Verwendung gefunden hat. Doch konkrete Niederschriften, die ausführlicher die therapeutischen Wirkungen der Bellis perennis beschreiben, finden sich erst im Mittelalter. Das Kraut und die Blüte wurden damals hauptsächlich bei Gicht, Leberleiden, Hautflecken, Wunden und Darmträgheit eingesetzt.

Nachdem sich im 18. Jahrhundert die falsche Annahme verbreitete, dass man das Gänseblümchen für Abreibungen einsetzen könne, versuchte man diese Pflanze gänzlich auszurotten und erließ deshalb eine offizielle Verordnung. Mit diesem Vorgehen verschwand gleichzeitig auch das Wissen um dessen Heilwirkungen. Um an die vielseitige Heilwirkungen zu erinnern, wurde sie jetzt zur Heilpflanze 2017 erklärt. Ihre heilenden Inhaltsstoffe sind Sapoine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe, verschiedene Vitamine und Mineralien.

Am besten sammelt man das Gänseblümchen zwischen März und Oktober. Verwendet werden die Blütenköpfchen und das grüne Kraut.

Verwendung findet das Gänseblümchen als Tinktur, als Gänseblümchensirup, als Frischpresssaft oder Tee, der am häufigsten verwendet wird. Die Teezubereitung ist sehr einfach. Für eine Tasse übergießen Sie einfach zwei Teelöffel Gänseblümchen mit kochendem Wasser, lassen diesen zehn Minuten ziehen und seihen ihn dann ab. Drei Tassen pro Tag sind zu empfehlen. Dieser Tee regt den Appetit an, fördert die Verdauung, lindert durch seine schleimlösenden Eigenschaften Husten und wirkt antibakteriell. Wendet man den Tee äußerlich an, dann verbessert er unreine Haut und lässt Wunden gut heilen.

Um eine Tinktur herzustellen, übergießen Sie ein mit Gänseblümchen gefülltes Schraubdeckelglas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Diese Mischung lassen Sie mindestens zwei Wochen, besser 6 Wochen ziehen, bevor sie zum Einsatz kommt. Diese Tinktur soll den Stoffwechsel anregen und Müdigkeit vertreiben. Nehmen Sie zweimal täglich einen Teelöffel ein oder aber verdünnen Sie die Tinktur mit Wasser oder Tee. Äußerlich aufgetragen, wirkt sie gut bei Prellungen. Frisch gepflückte Gänseblümchen und ihr Kraut sind wertvolle Beigaben zum Salat und verschönern jedes angerichtete Essen.

Eine alte Weisheit oder aber einen alten Glauben möchte ich Ihnen zum Schluss nicht vorenthalten: Isst man die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr, die man entdeckt, so wird man im gesamten Jahr vor Krankheiten geschützt sein. Probieren geht über Studieren. :-)

Ihre

Dr. Petra Bracht