



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Bellis perennis</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Gänseblümchen
<b>Familie:</b>	Asteraceae (Korbblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Saponine, Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, ätherische Öle
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Blüte, Blatt
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Mai bis September
<b>Zubereitung:</b>	2 Teelöffel Blüten oder Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Pflanze ist in ganz Europa verbreitet. Das Gänseblümchen wird erstmals 1543 im Kräuterbuch von Leonhard Fuchs als Wundheilungsmittel erwähnt. Von Lonicerus wurde es auf nüchternen Magen genossen zur Anregung des Appetits gegeben.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	auswurfördernd, entzündungshemmend, fiebersenkend
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, zusammenziehend
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Stoffwechsellanregung, Husten, Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen, zur Gebärmutterrückbildung
<i>Äusserlich:</i>	Furunkel, Ekzeme, schwer heilende Wunden
<b>Verwendung in der Küche:</b>	in Salaten, Saucen, zu Fischgerichten
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Vor der Christianisierung war das Gänseblümchen der Freya und der Ostara geweiht. Es steht also in Bezug zur Göttin der Liebe und der Frühlingsgöttin. In Schlesien heisst das Gänseblümchen Osterblümel. "Wenn du mit einem Fuss auf sieben Gänseblümchen treten kannst, dann ist Frühling."