



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Potentilla anserina</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Gänsefingerkraut
<b>Familie:</b>	Rosaceae (Rosengewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole, Cumarine
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut, Wurzel
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Mai bis Juli
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergiessen, 2–5 Minuten ziehen lassen und dann abgiessen. 2 – 3 Tassen täglich trinken (Tagesdosis = 4 – 6 g).
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Das Gänsefingerkraut ist in den gemässigten Zonen Europas heimisch. Hildegard von Bingen beschrieb bereits seine krampflösende Wirkung. Im 16. Jahrhundert beschrieben Bock und Matthiolus die zusammenziehende und schmerzstillende Wirkung des Gänsefingerkrautes (Gänserich).
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	antibakteriell, krampflösend, blutstillend, entzündungshemmend
<i>Äusserlich:</i>	wundheilend
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Verdauungsbeschwerden, Durchfallerkrankungen, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenbereich
<i>Äusserlich:</i>	Waschungen von Wunden, Sitzbad bei Weissfluss
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Wurzel und Blätter als Gemüse, Gänsefingerkrautmilch
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Der Name der Pflanze weist auf ihren bevorzugten Standort hin. Lateinisch "anser" = Gans also Gänseweiden und andere feuchte Orte. Die Bedeutung des Gattungsnamen <i>Potentilla</i> ist unklar.