

Die Zeichen der Natur

- die Kräuter meiner Wiese

Zierlich, anmutig und zart sieht sie aus. Ganz anders als der robuste Löwenzahn.
Das täuscht!

Das Blümelein, das kleine, das ich meine, ist eine sehr kraftvolle ausdauernde Pflanze. Das Gänseblümchen blüht fast das ganze Jahr über und taucht sogar unter einer schmelzenden Schneedecke blühend auf. Dieses Jahr ist es auf meiner Wiese trotz der Kälte sehr groß und langstielig gewachsen. Fast schon wie eine kleine Margarite.

Es war unseren Ahnen heilig. Es berührt die Seele mit seiner starken Ausstrahlung und Lieblichkeit, verkörpert Unschuld und Reinheit.

Der Ausstrahlung und Strahlkraft gemäß wird das Gänseblümchen bei den Germanen und in sonne-armen nordischen Ländern mit dem Sonnengott Baldur in Verbindung gebracht. Es öffnet seine Blüten nur bei Helligkeit/Sonne und bringt wie die Sonne die Lebensfreude. In dem Zusammenhang ist es auch bei den Kelten der Göttin Ostara geweiht: Ein Frühlings-Symbol, das laue Frühlingswinde, Wiederkehr der Singvögel, Licht und Neubeginn verspricht.

Besonders in England wird das Gänseblümchen als Day's eye (Auge des Tages), kurz: Daisys, geliebt und verehrt. Viele englische Dichter haben es in Versen gerühmt.

Davon zeugt auch sein botanischer Name: *Bellis perenne*, die ausdauernde Schöne.

Bellis ist eine Seelenblume, die Trost und Freude gibt. Probieren Sie es aus und betrachten in nicht so guter, sorgenvoller oder niedergeschlagener Stimmung einen Flecken mit Gänseblümchen, verbinden sich mit ihnen, lassen ihr Herz berühren und Frieden und Zufriedenheit einkehren.

Als Heilpflanze wirkt das Gänseblümchen als Tee, Essenz oder Tinktur zubereitet schleimlösend (Atemwege), adstringierend (Wunden), blutreinigend/stoffwechsellanregend (Leber, Niere, Blase; rheumatische, arthritische Erkrankungen), leicht abführend, schmerz- und krampfstillend. Die aus der Frischpflanze hergestellte Essenz gilt als wunderbares Wundheil- und Schmerzmittel bei Verletzungen, Hauterkrankungen, Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen.

Sowohl die Homöopathie als auch Hildegard von Bingen („*Bellis* macht die Augen klar“) sehen *Bellis perennis* als augenstärkend („Augenblume“).

Wenn man die Verwendung von *Bellis* in verschiedenen Ländern als auch die Erprobung in der Homöopathie betrachtet, wird die Wirksamkeit besonders für die Atemwege und ihre Schleimhäute und für die Haut gesehen. Die dafür wirksamen Inhaltsstoffe sind Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Bitterstoffe und viel Vitamin C.

Auch in der Küche besticht das Gänseblümchen mit Schönheit. Für einen Gänseblümchen-Salat werden die Blätter und Blüten mit einem Bund Radieschen in Scheiben vermengt und eine Marinade aus Essig, Öl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer bereitgestellt. Was für eine weiß-rot-rosa-Komposition: ein Geschmacks- und Augen-Schmaus!

Allgemein sind Blüten und Blätter eine wertvolle Nahrungsergänzung in allen Salaten und Suppen. Auch aus diesen Knospen lassen sich hervorragend Kapern herstellen. Entweder mit Estragon-Essig kurz aufkochen und noch warm mit etwas Salz abfüllen, so sind sie nach ein paar Tagen fertig. Oder einen Tag in Salzwasser einlegen, kurz mit heißem Wasser abspülen und mit Apfelessig übergießen.

Alexander von Humboldt gab seinem Koch die schriftliche Anweisung, Gänseblümchen in seiner gepriesenen „Mai-Suppe“ neben Schafgarbe, Gundelrebe, Waldmeister, Sauerampfer, Brennessel, kleinem Wiesenknopf zu verwenden. Mehlschwitze herstellen, mit Brühe ablöschen, die fein gewiegten Kräuter zugeben und nach Wunsch mit Weißwein, Muskat, Zitrone Salz, Zucker oder Zwiebel variieren.

Am Schluss ein Rezept für die Schönheit: Eine Handvoll Blüten mit einer halben Tasse kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen, filtern und abfüllen. Für eine Gesichtsmaske 3 EL Aufguss mit 2 EL Kleie und 1 TL Honig mischen, auftragen, 15 Minuten wirken lassen und abspülen. Die Haut wird wunderbar zart.

Als Bachblüten-Tinktur steht das Gänseblümchen für Abgrenzung und Klarheit.

Auch das Gänseblümchen ist von Kindern heißgeliebt. Wunderschöne Kränze entstehen, Blüten werden ins Haar geflochten. Sogar das Jesuskind spielte mit dieser Blume. Die weißen Zungenblüten sind rosa angelaufen durch einen Kuss des Jesus-Kinds – so die Geschichte.