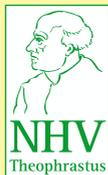


# Gänseblümchen

*Bellis perennis*

Die Jury des NHV Theophrastus hat für den Verein das GÄNSEBLÜMCHEN  
zur HEILPFLANZE DES JAHRES 2017 gekürt.



NHV Theophrastus

– Organisationsbüro –

Reichenhainer Straße 175 · 09125 Chemnitz

Telefon 03 71 6 66 58 12 · Telefax 03 71 6 66 58 13

[www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de) · [orgbuero@nhv-theophrastus.de](mailto:orgbuero@nhv-theophrastus.de)

## **Gänseblumen** (Erwin Strittmatter)

„Manchmal wünsch ich mir die Kraft  
einer Gänseblume.

Im Garten raschelt das Apfelbaumlaub; in den Nächten  
hat es schon Fröste gegeben. Wiesen- und Wegblumen  
sind erfroren.

Im dünnen Fallaub blühen Gänseblumen, winzige Sonnen  
mit Blütenblatt-Strahlen.

Der Schnee fällt, und er bleibt lange liegen.

Die Ponys scharren im Apfelgarten: Im erfrorenen Gras  
blühen die Gänseblumen.

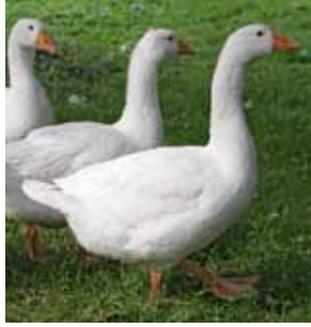
Der Frühling, es taut, und der Schnee verschmilzt.

Am feuchten Wegrand blühen Gänseblumen.

Schneeglocken sprießen an warmer Hauswand. Sie mühen sich,  
weiße Blüten zu treiben. Die Gänseblumen blühen schon lang.

Sie blühten im Herbst, und sie blühten im Winter, sie blühten  
beim Frost und unter dem Schnee.

Manchmal wünsch ich mir die Kraft  
einer Gänseblume.“<sup>1</sup>



## Gänseblume – Ein Steh-auf-Männchen Die Kraft der Freundlichkeit

Gänseblumen sind die Freunde sowohl der kleinen als auch der großen Kinder. Die mit Einfachheit und Stärke gepaarte Freundlichkeit dieser kleinen Sonnenblumen findet ihren Widerhall im kindlichen Gemüt. Gänseblumen sind der ideale Tischschmuck für den Puppengeburtstag; sie krönen mit einem Kranz die kleine Wiesenelfe; ein Sträußchen aus der Hand eines kleinen Jungen lässt Mutterherzen schmelzen und selbst Babys krabbeln von der Decke, um die Blüten zu erreichen.

Die ersten Gänseblümchen im Jahr leuchten in einer kindlichen Reinheit und verbreiten Frohsinn und lächelnde Frühlingsgefühle. Sie verbinden innere Schönheit mit scheinbarer Einfachheit. Dabei wirken die Blumen nicht nur naiv, sondern sie haben auch eine große Zähigkeit und starke Widerstandskraft in sich. Werden sie niedergetreten, was auf Weiden, an Wegrändern oder Wiesen ständig geschieht, so richten sie sich gleich wieder auf, dem Steh-auf-Männchen vergleichbar. Beim Rasenmähen hat man manchmal das Gefühl, sie ducken sich ab, um nicht verletzt zu werden. Die neuen Triebe passen ihre Stiellänge an die Schnitthöhe des Rasens an. Die Gänseblume ist ein typischer Kulturfolger, sie scheint die Nähe des Menschen zu lieben.

Ihre widerstandsfähigen bodenständigen Blätter bilden eine Blattrosette. Diese verwandeln die durch die Wurzeln aufgenommenen Bodenkräfte in vitale, sich ständig erneuernde Blütenköpfchen. Dabei scheinen die derben, fleischigen Blätter zu glänzen, was nicht recht zusammenpassen will. Dies ist ein Ausdruck von Robustheit und Vitalität. /1/

Ein englisches Sprichwort besagt: „Wenn du mit einem Fuß auf sieben Gänseblümchen treten kannst, dann ist Frühling.“ Sie blühen dort, wo etwas Wiese frei ist. Sie sind anspruchslos an den Boden und wachsen einfach überall, wo der Mensch mit dem Rasenmäher oder die Kühe mit ihren Zähnen den Rasen kurz halten. Diese Allgegenwärtigkeit führt oft dazu, dass wir sie übersehen.





Wir würdigen ja häufig nicht das Vertraute, Bekannte, Gewohnte, sondern jagen dem Neuen, dem Reiz und dem Nervenkitzel nach.

Wie viele andere heliotrope Korbblütler auch folgt die Blüte des Gänseblümchens dem Sonnenstand von Ost nach West. Bei Dunkelheit und Regen schließen sich die Blüten, um sich dann wieder der Sonne entgegenzustrecken. So künden sie als erste nach dem Winter oder nach der Nacht von der Rückkehr der Sonne, der Wärme oder des neuen Lebens. Sie bewahren ihre Wärmekraft in der geschlossenen Blüte selbst unterm Schnee, um sofort blühen zu können, sobald die Sonne scheint. So überwinden sie die Kälte durch die ihr innewohnende Wärmekraft. /2/

Dieser Eindruck von Vitalität und Lebensbeginn wird noch dadurch verstärkt, dass wir in der Regel keine verwelkten Blätter oder Blüten bemerken. Natürlich welken auch Gänseblümchen.

Aber dies geschieht leise und unscheinbar. Die weißen Zungenblätter fallen ab und die gelben Röhrenblüten färben sich grün wie die Blätter der Umgebung. Ein verwelktes Gänseblümchen wird fast unsichtbar. Doch da wachsen ja aus der Blattrosette schon wieder die neuen Blütenknospen empor! /1/ Gänseblümchen lassen uns lächeln. Und so wie echte Freundlichkeit Mauern aus Unsicherheit, Groll oder Gleichgültigkeit beim anderen abbaut, so erwärmen auch die kleinen Dinge des Alltags und der Natur unser Herz und lassen uns wieder Vertrauen fassen.



## **Gänseblume – Maria geweiht** **Die Kraft der Vorfreude und Verheißung**

Das Gänseblümchen trägt im Volksmund viele Namen. Es wird Maßliebchen oder Tausendschön, Augenblümchen oder Sonnentürchen, Himmelsblume oder Marienblümchen genannt. Auf Norwegisch heißt es „tusendfryd“, also „Tausend Freuden“ und im englischen Sprachraum ist fröhlich von „Daisy“ die Rede. Auch heute noch wird ein freundlicher, kurzer Sonnenstrahl im trüben Londoner Nebel als „day's eye“, kurz Daisy, bezeichnet. Sowohl die deutschen Namen „Gänseblume“ und „Maßliebchen“ als auch die Schweizer Bezeich-



nung „Wieseli“ beziehen sich auf ihren bevorzugten Standort auf Wiesen, Weiden, an Wegrändern und überall da, wo ein Fuß hintritt. „Mas“ ist ein altes Wort für Dorfwiese. /8/

Das Lateinische „Bellis perennis“ kann mit „die ausdauernd Schöne“ oder „die ganzjährig Schöne“ übersetzt werden und trifft mehr den Charakter des kleinen „Wieseli“. /2, 4/

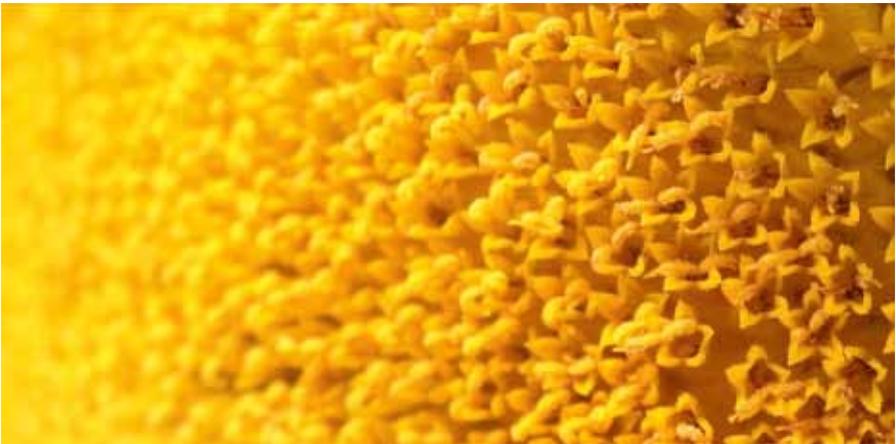
Es verwundert nicht, dass das Gänseblümchen den Germanen als heilige Pflanze galt. Sie wird der Frühlingsgöttin Ostara, der Göttin der Auferstehung und des Neubeginns, zugeordnet. Im germanischen Volksglauben symbolisierten die ersten Blüten im Jahr die leuchtenden Augen Baldurs, des Gottes des Lichtes, der Reinheit und der Güte. Bei den Kelten stand die Erdverbundenheit des Blümchens im Vordergrund. Hier war es die Blume der „Bauernpatronin“, der heiligen Margarete. /8/

Im christlichen Kontext werden die Gänseblümchen wegen ihrer Reinheit und Strahlkraft mit Maria, der Gottesmutter, in Verbindung gebracht. Auf vielen Gemälden wandelt Maria über einen Gänseblumenteppeich. Dieser weist auf Marias selbstlose Liebe und ihre lebensspendenden Kräfte hin. Der Legende nach sind die Marienblümchen den Tränen Marias auf der Flucht nach Ägypten entsprossen.



Das Gänseblümchen steht in symbolischer Verbindung mit dem katholischen Fest von Mariä Verkündigung am 25. März, also 9 Monate vor Weihnachten. So wie im Frühjahr die Erde die neue Saat aufnimmt, so nahm Maria das göttliche Wort als Samen des Heiligen Geistes in sich auf. So konnte es Weihnachten werden. /5/ Eine Verheißung weckt die Vorfreude und damit den Glauben an ein wunderbares Ereignis. Gänseblumen ver-

*Meister von  
Seidenstetten – Mariä  
Verkündigung, um 1490/  
User: Uoaeil/PD-old-70/  
Wikimedia Commons*



künden uns ein Stück „heile Welt“. Sie erzählen nicht vom Vergangenen, vom verlorenen Paradies wie z. B. die Rose. Gänseblümchen sind Zukunftsblumen. Sie wecken die Hoffnung auf eine Zeit, die kommen wird und von welcher die Engel in der heiligen Nacht zu den Hirten sangen. Zuvor helfen uns die sonnigen Gänseblumen zu erkennen, dass Vorfreude und Verheißung Kräfte in uns freisetzen können, die wir im Alltag dringend brauchen und die uns vielleicht das Kindliche und Reine wieder erringen lassen, damit der Mensch seine Bestimmung begreift und sowohl der Schöpfung als auch seinem Mitmenschen dient.



„Wohl dem, der frei von Schuld und Fehle  
Bewahrt die kindlich reine Seele!  
Ihm dürfen wir nicht rächend nahn,  
Er wandelt frei des Lebens Bahn.“

aus Friedrich Schiller: *Die Kraniche des Ibykus*

## Gänseblume – Viele kleine Blüten bilden ein Ganzes Die Kraft der Regeneration und Vitalität



Das mehrjährige Gänseblümchen ist eine ausdauernde Pflanze und gehört zur Familie der Asteraceae (Asterngewächse), deren Namen bedeutet: „strahlend wie ein Stern“. Diese Familie wird auch als Korbblütler (Compositae) bezeichnet. Dabei haben alle Familienmitglieder körbchenförmige Blütenstände, welche mit Strahlenblüten zusammengesetzt (= „compositae“) sind. /6/

Gänseblumen kommen in fast ganz Europa vor. Sie besiedeln Höhen bis 2400 Meter, da sie Temperaturen bis  $-15^{\circ}\text{C}$  aushalten, ohne zu erfrieren. Im kurzen, abgeweideten oder gemähten Gras gedeihen sie gut, da sie dort genügend Licht erhalten. Auf wilden Wiesen, wie z.B. Bergwiesen, trifft man sie selten. Wegen ihrer geringen Wuchshöhe von 10 – 20 cm werden sie dort von anderen Pflanzen überwuchert. An kahlen Stellen dagegen kann sich ein regelrechter Gänseblument Teppich ausbilden. Dieser beginnt mit einer Ursprungspflanze, von welcher sich strahlenförmig die Tochterpflanzen ausbreiten. Von diesen gehen wiederholt neue Generationen aus. Die Bestäubung übernehmen Bienen, Schmetterlinge oder Hummeln und die fertigen Samen verwehen mit dem Wind oder werden über Weidetiere wie Kühe oder Schafe verteilt. Die Keimfähigkeit der Samen bleibt trotz des Passierens des Verdauungstraktes der Tiere erhalten.

Aus dem kurzen Wurzelstock mit zahlreichen dünnen Wurzeln bildet sich eine widerstandsfähige Blattrosette mit einfachen, spatelförmigen, sattgrün glänzenden, derben Blättern. Die Blattspitze ist abgerundet und der Blattgrund keilförmig. Das Blatt verjüngt sich zum Blattstiel hin,



welcher rot ist. Der Blattrand ist besonders an der Spitze gekerbt. Die fleischigen Blätter selber sind alle behaart und werden mit der Zeit kahl. Die grünen, immer gleichartigen Blätter erinnern ein wenig an die allerersten, saftigen Keimblätter, welche sich aus einem tot wirkenden Samenkorn entfalten. Dafür kann die Kraft der Keimlinge so groß sein, dass Steine oder Asphalt aufgebrochen werden. Dieser vitale Drang zum Licht ist eben auch den Blättern des Gänseblümchens eigen. /2, 7/

Auf einem bis zu 20 cm langen blattlosen Stiel scheint das weißgelbe Blütenkörbchen zu schweben, welches von einem grünen Kranz schmaler, unbehaarter Deckblätter eingehüllt ist.

Das Auffälligste am Gänseblümchen sind natürlich die gelben Blüten mit den weißen Blättern. Doch auch hier trügt der Schein. In Wirklichkeit sind im gelben Blüteninnern Hunderte kleinster Röhrenblütchen vereint. Als Knospen sind sie streng in kleinen Sechsecken geordnet und entfalten sich beim Erblühen in winzige Scheibenblüten mit 5 Blättern. Diese duften erstaunlich süß. Die einfachen, weißen Strahlenblüten bilden den Blütenkranz. Beim Aufblühen der Knospe ist die Spitze der Außenseite noch rötlich und färbt sich im Verlaufe des Blühens zum reinen Weiß. /1, 2, 7, 8/

In den Blüten und Blättern finden sich Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Vitamin C, ein wenig ätherisches Öl, organische Säuren und Mineralstoffe. Das Gänseblümchen besitzt einen deutlich höheren Mineralgehalt an Magnesium, Calcium, Eisen und Phosphor als z. B. der Löwenzahn. /8, 9/

Die Samen sind ca. 2 mm kleine, ovale Schließfrüchte, deren Oberfläche behaart sein kann. Man muss schon sehr genau hinsehen, denn sie sind schwer zu erkennen. /7/



## **Gänseblume – ein Pflaster auch für die Seele** **Die Kraft, äußere und innere Verletzungen zu heilen**

Die ganze Familie der Korbblütler hat eine starke Beziehung zum Thema Verletzungen. Die bekannteste Pflanze ist dabei der Bergwohlverleih, besser bekannt als Arnika. Daneben sind uns diesbezüglich die Ringelblume, die Kamille oder die Schafgarbe bestens vertraut. Da reiht sich auch das Gänseblümchen nahtlos ein.



Bei äußeren Verletzungen, also Folgen von Unfällen oder Gewalteinwirkung wie Stürzen, Stößen oder Schlägen, erfolgt meist eine äußere Behandlung mit den Pflanzen selbst oder deren Tinktur. Innerlich kann die Heilung, wie die Neubildung des Knochens im Falle eines Bruches oder die Resorption von geronnenem Blut wie im Falle eines Hämatoms, durch homöopathische Anwendungen dieser Pflanzen unterstützt werden. Dies hat den Vorteil, dass sich auch seelische Anteile der Verletzung wie Schock, Schreck oder Wut positiv beeinflussen lassen.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten ausgewählter Compositae bei Verletzungen. Dabei erfolgt die äußere Behandlung mittels Pflanze selbst, Tee oder Tinktur. Innerlich kann das Geschehen homöopathisch mit der sechsten Dezimalpotenz (D6) begleitet werden. /6, 10, 11, 12/



	Gänseblume	Arnika	Ringelblume	Kamille	Schafgarbe	Löwenzahn
<b>Schlagwort</b>	Wundtheit, Blutungen	stumpfe Traumen	Risse, Abschürfungen	starke Schmerzen	hellrote Blutungen	körperliche Eingriffe
<b>Seelischer Bezug</b>	„niedergetrampelt“	Schock, Schutzwall	Ungerechtigkeit	Ruhelosigkeit, gegen den Willen	Frauenkraut	Grenzüberschreitungen
<b>Äußere Anwendung bei</b>	Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, Gicht, alles wie wund	Blutergüsse, Prellungen, Verstauchungen, Stürze, Neuralgien	Stich- und Risswunden, Fisteln, Eiterungen, Geschwüre, Hämorrhoiden, Verbrennungen	Entzündungen, Schwellungen, Koliken; eine Seite heiß, die andere kühl	frische Blutungen, kleine Einblutungen, Besenreißer, schwache Gefäße	Operationen, Impfungen, Wunden, Medikamente, Drogen
<b>Innere Anwendung bei</b>	verletzt in der Tiefe, sich anpassend	Schock, Kummer, Burn-out	–	Schmerzen, Ärger, Wut	Mangel an Selbstvertrauen, eigensinnig	Bevormundung, Demütigungen, Ärger
<b>Homöopathischer Name</b>	Bellis perennis	Arnika montana	Calendula	Chamomilla	Achillea millefolium	Taraxacum officinale

Gänseblumen können bei Verletzungen ähnlich wie Arnika eingesetzt werden. In England gibt es ja in den Bergen keine Arnikapflanzen, so dass dort die Gänseblumen auch „our own Arnica“ heißen. Der Hauptunterschied ist, dass Gänseblumen eher bei blutenden Wunden und die Arnika bei stumpfen Verletzungen ihre Heilkraft entfalten. /2/





## Gänseblume – Stärkung, Hautbalsam, Leberblume Die Kraft der Erneuerung



### Kinder:

Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle wusste um die Bedeutung des Gänseblümchens als Kinderpflanze, nicht nur des Aussehens wegen, sondern auch wegen seiner Heilkraft. So schrieb er in seinem großen Heilkräuterbuch: ... „eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung Kindertee beifügen; es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die Beine zu helfen.“<sup>2</sup>

Gänseblumenkraut (in Apotheken erhältlich) als Tee zubereitet eignet sich gut für Kinder mit Husten und Erkältung, Hauterkrankungen, bei Schwächezuständen und besonders zur Wundheilung. Drei Tassen täglich getrunken ist eine wirksame Verordnung. /13/

### Stoffwechsel:

Aufgrund der enthaltenen Saponine und Bitterstoffe werden beim Verzehr der frischen Blüten und Blätter der Stoffwechsel und die Verdauung angeregt. Die Entgiftung kommt in Gang. Der Tee wirkt harn- und schweißtreibend. Nach der Signatur (gelbe Blüten, hohe Regenerationskraft) gelten Gänseblümchen schon seit alter Zeit als Leberheilpflanze. Das Blut reinigt sich und chronische Erkrankungen wie Arthrosen oder Gicht werden gemildert. Wegen dieser entgiftenden Effekte eignen sich frische Gänseblüten als Bestandteil einer Frühjahrskur und gehören traditionell zu den neun Kräutern der Gründonnerstagsuppe.

### Haut:

Die Haut grenzt den Körper ab und bildet eine Hülle. Innerhalb nur eines Monats durchwandert eine Hautzelle vom Grund der Oberhaut bis zum Teil einer Hautschuppe alle Schichten der Oberhaut. Die Haut ist krank, wenn dieser Rhythmus sich verändert hat. Bei gesunder Haut zeigt sich eine enorme Kraft zur Erneuerung. Dies kann ein Grund neben der entgiftenden und verdauungsanregenden Wirkung sein, dass sich die kleine Wiesenblume positiv auf Hautleiden auswirkt. Außerdem pflegen die enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide die Haut, hemmen Entzündungen und lindern den Juckreiz. Dies kann äußerlich durch Wannenbäder genutzt und innerlich mit dem gleichen Tee unterstützt werden. Ca. 10g Gänseblumen und 10g Acker-Stiefmütterchen, bezogen auf die





*Das Ackerstiefmütterchen und das Gänseblümchen sind die einzigen Heilpflanzennamen mit einer Verniedlichungsform. Sie zeugen von der Anwendung auch in der Kinderheilkunde.*

getrockneten Drogen, werden mit 1 l kochendem Wasser übergossen, 20 min ziehen gelassen, abgeseiht und dem Badewasser zugegeben. Ein Bad lindert den Juckreiz bei entzündeter und trockener Haut.

3 Tassen Gänseblumentee, 6 Wochen lang täglich getrunken, lindert Akne. Äußerlich kann dies mit Gänseblümchenessenz unterstützt werden, indem die unreinen Hautstellen abgetupft werden.

Es ist schon lange bekannt, dass sich Sommersprossen und Altersflecken aufhellen lassen, wenn sie mit frischem Gänseblumensaft bestrichen werden. Dazu wird einfach frisches Kraut ausgepresst oder angequetschte Blätter aufgelegt. Auch wissenschaftlich wurde nachgewiesen, dass Gänseblumenextrakt die Bildung von dunklen Hautpigmenten unterdrücken kann. /2/

#### **Atemorgane:**

Die schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften dieser kleinen Pflanze helfen auch, verschleimte Bronchien zu reinigen. Das Bronchialsekret verflüssigt sich und der Schleim kann besser abgehustet werden.

#### **Gebärmutter:**

Bei diesem Anwendungsgebiet kommt die Gänseblume eher homöopathisch zum Einsatz. Sie hat in Homöopathiekreisen die Bezeichnung „Arnika der Gebärmutter“ erhalten. Dabei entfaltet die Arznei *Bellis perennis* z. B. in der D 6 seine heilende Wirkung nach Geburten, Unterleibsoperationen, Stauungen oder Verletzungen, wie z. B. Quetschungen. Das wunde und zerschlagene Gefühl im Unterleib ist dafür typisch. Bei Mädchen, welche an starker oder schmerzhafter Menstruation leiden, wirkt der Tee normalisierend auf die Blutung. /6/ Während der Schwangerschaft sollten Gänseblümchen nicht innerlich angewendet werden. Im Mittelalter wurde versucht, die Pflanze zu Abtreibungen zu nutzen.

#### **Augen:**

In manchen Gegenden als Augenblume bekannt, stärkt das Gänseblümchen als Teeaufguss die Sehkraft, entspannt die Augenmuskeln, lindert entzündete Lider und klärt den trüben Blick. Dies bedeutet, dass die Durchblutung des Augapfels verbessert wird und Schlacken abtransportiert werden. Als Leber-



mittel hat es indirekt noch Einfluss auf die Augen, wenn es als Tee getrunken oder als Salat gegessen wird. /14/

### **Gelenke:**

Nicht nur Kinder oder junge Menschen profitieren von der Heilkraft der Gänseblume. Sie kann den Menschen das ganze Leben lang begleiten. Und noch im Alter nützlich sein.

Wer das Gänseblümchen am frühen Morgen vor Sonnenaufgang betrachtet, der sieht, dass es den Blütenkopf hängen lässt und sich erst mit dem Aufgang der Sonne aufrichtet. Das Gefühl von Zerschlagenheit besonders am Morgen beim Aufstehen ist ein Leitsymptom des Gänseblümchens. Man findet dies im morgendlichen Anlaufschmerz besonders bei Rheuma- und Gichterkrankungen wieder. Wärme und leichte Bewegung bessern die Schmerzen. Eine Anwendung des Gänseblümchens z. B. als Tee fördert den Stoffwechsel und die Entgiftung und entlastet damit den Organismus. /11/

Das Gänseblümchen ist eine Pflanze, die für Verletzungen des Körpers als auch der Seele geeignet ist. Hautprobleme besonders bei Kindern, zur Entgiftung des Stoffwechsels und alle Krankheiten, bei denen die Regenerationskräfte eine starke Anregung brauchen, bieten ein Anwendungsgebiet für diese Pflanzen in verschiedenen Darreichungsformen. /3/

## **Gänseblume – Falsche Kapern im Salat** **Die Kraft der Sonnenstrahlen**

Wir wissen, dass das Gänseblümchen dem Magen nützt und als Leber- und Gallenmittel Lebensfreude und Bekömmlichkeit schenkt. So liegt es nahe, Gänseblümchen zu essen. Die frischen, freundlichen Blüten eignen sich sehr



gut als Brotbelag oder als Dekoration von Kräuterbutter, Grünen Suppen, Gemüse oder sogar Kräuterlimonaden. Die jungen Blätter schmecken leicht nussig wie Feldsalat. Im Verbund mit Löwenzahnblättern, Schafskäse, Salz, Pfeffer, Essig und Öl machen Gänseblümchenblüten und -blätter im Salat Appetit und laxieren den harten, geblähten Bauch. Sie regulieren die Blutfettwerte, reinigen die Lymphe und verbessern die Mineralstoffversorgung. Zur Konservierung können die frischen Blütenknospen in mildem Essig und einer Prise Salz aufgekocht werden und noch warm in Gläser abgefüllt werden. Nach 1 bis 2 Wochen sind diese verzehrfertig, lassen sich wie echte Kapern verwenden und passen gut zu Grillgerichten und Eierspeisen. Gänseblümchen auf Tisch und Teller bieten immer eine kulinarische Überraschung, auch wenn manches kleine Mädchen die Blüten aus Mitleid nicht essen möchte. /14, 15/



## Die Kraft der Einfachheit

„Manchmal wünsch ich mir die Kraft einer Gänseblume.“ <sup>1</sup>

Die Botschaft des Steh-auf-Männchens Gänseblümchen geht uns zu Herzen. Die Kräfte der Freundlichkeit, der Vorfreude, der Vitalität und der Erneuerung erleichtern uns den Alltag. Fassen wir Mut und Zuversicht aus der Gewissheit, dass nach jedem Winter ein Frühling folgt und dass Wärme, Freundlichkeit und Liebe jedes Eis und jede Mauer zum Schmelzen bringen, dass wir bewusst auch das Unscheinbare sehen, auf den anderen zugehen, von Hoffnung künden, Freude verschenken - die Gänseblümchen leben es uns vor.

Lassen wir uns von dieser einfachen, freundlich-reinen Blume helfen und inspirieren, damit sich aus kleinen Anfängen Großes entwickelt.



#### Zitate:

- 1 Küßner, Hildegard (Hrsg.): Wasseransel auf dem Stein, Evangelische Verlagsanstalt Berlin, 1985, S. 7
- 2 Girsch, Michaela: 5 Heilpflanzen für Kinder, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München, Naturheilpraxis 5/2007, S. 672
- 3 Schwarz, Andrea: Ich mag Gänseblümchen, Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., 2011, S. 148

#### Literatur

- /1/ Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2002
- /2/ Sommer, Markus: Heilpflanzen, Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart, 2011
- /3/ Rupprecht, Margret: Gänseblümchen (Bellis perennis), aus: Naturheilpraxis 6/2014, S. 17/18, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München
- /4/ Ritter, Claudia: Das Gänseblümchen, aus: Der Heilpraktiker 3/2013, S. 25-27, Verlag Volksheilkunde, Bonn
- /5/ Grün, Anselm; Türtscher, Susanne: Die Heilkraft der Natur, Vier-Türme-Verlag, Münterschwärzbach, 2010
- /6/ Scholten, Jan: Wunderbare Pflanzen, Narayana Verlag GmbH, Kandern, 2015
- /7/ Autorenkollektiv: Heilpflanzen, Neuer Kaiser Verlag GmbH, Klagenfurt, 2000
- /8/ Cohnen, Catrin; Lawniczak, Diana: Blütenmythen, Natur-Mensch-Medizin Verlags GmbH, Bad Boll, 2005
- /9/ Schuster, Christina: Nährstoffe in Wildkräutern und Kulturgemüse, <http://wildkraeuter.de/naehrstoffe.htm>, Stand 2013
- /10/ Richter, Andreas: Nichts ist, wie es war, aus Spektrum der Homöopathie 3/2013, S. 14-20, Narayana Verlag GmbH, Kandern
- /11/ Vonarburg, Bruno: Homöotanik Band 1: Zauberhafter Frühling, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2005
- /12/ Vonarburg, Bruno: Homöotanik Band 2: Blütenreicher Sommer, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2005
- /13/ Girsch, Michaela: 5 Heilpflanzen für Kinder, aus Naturheilpraxis 5/2007, S. 672-674, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, München
- /14/ Biosphärenpark Großes Walsertal: wilde kräuter rezepte, Biosphärenpark Management, Sonntag (Österreich), 2015
- /15/ Kaufhold, Peter: Phytomagister Band 2, Books on demand, Norderstedt, 2016

Autorin: Dipl.-Ing. Anke Herrmann, Heilpraktikerin, Großvoigtsberg, 2017

Der Text ist urheberrechtlich geschützt.

Titelzeichnung und Blütenvignetten: Uta Büschel, Schmiedeberg, 2017

Fußleiste: Aquarell von Gänseblümchen, Buderath, Sibylle; [www.sibylle-buderath.de](http://www.sibylle-buderath.de)

Layout/Bildbearbeitung: IMAGIC DTP Dresden GmbH

© Bildnachweise:

fotolia.com: S. 11 (ferkelraggae), S. 14 (weseetheworld), S. 16 (VLevi, kids picking daisies park); Hanke, Gabriele: Seiten 7, 9 (Schafgarbe/Gänseblumen), 10; Herrmann, Samuel: Seiten 6, 9 (Kamille), 10, 13; Kummer, Matthias: Seite 16 (im Schnee); NHV Theophrastus: Seite 9 (Löwenzahn, Ringelblume); Vogel, Maria: Seiten 4, 10 (Blätter, Wurzel), 12, 16 (Blütenansatz)



Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205,

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Medien-Nr.: 01-17-0600

Stand: Januar 2017

Die Autorin sowie der Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.



## BLUMENGESCHÄFTE

verkaufen

keine Gänseblümchen

sie sind  
wohl auch  
unverkäuflich

genauso wie ich  
Liebe  
Zärtlichkeit  
Freundschaft und Menschen  
nicht kaufen kann

Sie wachsen wild  
blühen unbeachtet  
und warten nur auf jemanden  
der sich  
endlich bückt