

# Heilpflanze Gänseblümchen im Steckbrief (essbar und lecker)

Wenn du im Frühling die ersten Stunden an der Sonne genießt, kommst du nicht darum herum – überall in Parks und auf Wiesen, findest du die weißen Blütenköpfe der Gänseblümchen, die sich dem wärmenden Licht entgegenstrecken.

Sobald dies passiert, ist auch schon Zeit zum Sammeln.

Das Gänseblümchen findest du zwar auch noch im Herbst, aber der erste Vogel fängt bekanntlich den Wurm.

Eine Beschreibung der kleinen Blume ist, aller Wahrscheinlichkeit nach, wohl nicht notwendig, denn schon als Kinder haben wir daraus Kränze gebunden oder der Mutter einen Strauß gepflückt.

Dennoch hat das Gänseblümchen, die ein oder andere Eigenschaft, die du vielleicht noch nicht kennst.

Und deshalb bekommt es nun die Aufmerksamkeit, die ihm zusteht, und ein eigenes Pflanzenporträt.

## Was macht das Gänseblümchen so besonders?

Keine Pflanze wird so unterschätzt wie das Gänseblümchen (*Bellis perennis*). Dabei kann das Gänseblümchen, trotz seiner geringen Größe, einiges, was für uns als Menschen vorteilhaft ist.

Ein besonderes Merkmal der Pflanze ist ihre Zähigkeit. Sie schafft es bei Verletzungen, wie ausgerissenen Pflanzenteilen, oder dem versehentlichen darauf treten, innerhalb kürzester Zeit sich zu erholen und sogar neue Blütenköpfe zu treiben.

Ein kleines Stehaufmännchen also, welches seine ungewöhnliche Lebenskraft auf uns überträgt. Im Frühling ist sie ein erster Indikator für länger werdende Tage und wärmeres Wetter.



Denn das Gänseblümchen weiß sehr genau, wann es sich ausbreiten kann. Dabei hat es erstaunliche Taktiken entwickelt, die ich dir kurz erläutere.

- Zum einen ist da die Verbreitung durch den Regen. Wenn die dicken Tropfen auf die Blütenköpfe des Gänseblümchens fallen, werden dadurch kleine Samen freigesetzt, die sich rund um die Mutterpflanze verteilen. Du kannst dir das in etwa so vorstellen, wie wenn ein Wassertropfen auf der spiegelglatten Oberfläche eines Sees landet. Die Samen werden weitestgehend genau so "weggeschleudert", wie die kleinen Tropfen, wenn sie im Kreis weg spritzen.
- Eine weitere Variante, um sich zu verbreiten, geschieht durch den Wind. Da die Stiele des Gänseblümchens flexibel und biegsam sind, vermag es die Pflanze, sich in jede Himmelsrichtung nach dem Wind zu beugen. Dadurch ist es ihr möglich, sich in sämtliche Richtungen zu verbreiten, in die, der Wind weht. Dort, wo die Samen auf die Erde treffen, entstehen neue Gänseblümchen und so bedecken sie in Teppichformation sämtliche Wiesen.



## Das Gänseblümchen als wichtige Heilpflanze

Ich übertreibe keines Wegs, wenn ich beim Gänseblümchen von einem Multitalent spreche.

Es ist nämlich nicht nur vollständig essbar, sondern verfügt außerdem über eine ganze Palette an Verwendungen in den Bereichen Gesundheit und Heilung.

Schon in der Antike wussten die Menschen, wie man sich das Gänseblümchen zu Diensten machen kann.

- So kommt es unter anderem als Schleimlösendes und Husten stillendes Mittel zur Anwendung und kann als Tee verarbeitet werden. Dieser Umstand kommt vorwiegend bei Kindern hervorragend an. Und seien wir doch mal ehrlich, Gänseblümchen-Tee klingt doch auch für uns viel angenehmer in den Ohren, als das Wort Hustensaft.
- Dazu verfügt das Gänseblümchen über Kieselsäure, einen Inhaltsstoff, der wichtig für schöne und stabile Fingernägel, Haare und natürlich auch für die Knochen ist.
- In der äußerlichen Anwendung wird es zu Salben, Cremes und Tinkturen verarbeitet.
- Es hilft, bei Juckreiz, Hautausschlägen, Ekzemen sowie Rötungen und du kannst es als Erste Hilfe bei Insektenstichen und kleinen Wunden anwenden.
- Hautabschürfungen und Kratzer kommen primär bei unserem Nachwuchs oder Enkelkindern regelmäßig vor. Da ist ein solcher Gänseblümchen-Verband doch eine gute Idee von Mutter Natur, oder?
- Das Gänseblümchen wirkt außerdem entzündungshemmend und fördert die Heilung.
- Als Korbblütler (Asteraceae) regt das Gänseblümchen den Wärmeprozess im Blutbereich an.
- Es fördert die Nierentätigkeit, die Intensivierung des Stoffwechsels und dadurch die Entschlackung.
- Auch in der Schönheitspflege wird das Gänseblümchen eingesetzt. In der Verbindung mit Jojoba-Öl soll es sogar Fältchen um die Augen glätten können.
- Da es auch mit jeder Menge Vitaminen und weiteren Mineralstoffen punkten kann, ist es ein Garant für eine gesunde Haut.



Doch nicht nur äußerlich, leistet die Pflanze einen guten Job, sondern kann auch innerlich einiges zum Wohlbefinden beitragen.

Das Gänseblümchen stärkt nachweislich das Immunsystem. Durch seinen **Gehalt an den Vitaminen C und A**, sowie auch an den Mineralstoffen, **Kalium, Kalzium, Magnesium** und **Eisen** wird es zu einem zuverlässigen Begleiter, der überall verfügbar ist.

Vom Blatt über den Stängel bis hin zur Blüte, ist es komplett essbar und es macht überhaupt nichts aus, wenn du es gleich von der Wiese weg futterst. Voraussetzung ist natürlich, dass diese nicht in einem Hundepark liegt.

## Weitere wichtige Inhaltsstoffe vom Gänseblümchen

Gänseblümchen verfügen über einige Inhalte, die du kennen solltest, damit du weißt, was du damit machen kannst.

Zum einen sind da **Saponine**. Diese wirken schleimlösend und kommen bei Erkältungserscheinungen zum Einsatz. Dazu übergießt du eine Handvoll getrockneter oder frischer Blütenköpfe mit heißem Wasser und lässt den Tee einige Minuten ziehen.

**Bitterstoffe** sind Verdauungsfördernd und bringen deinen Magen und deine Darmtätigkeit in Schwung. Das Gänseblümchen verfügt über Gerbstoffe, die adstringierend wirken. Das heißt, wenn du dich oberflächlich verletzt hast, hilft es dir dabei, dass deine Wunde sich nicht entzündet und schnell wieder heilt.

Die Haut wird dabei von einem leichten Film bedeckt, der die Blutung etwas stoppt und die Wunde zusammenzieht.



Das Gänseblümchen gehört für mich zur Hausapotheke

Der letzte wichtige Stoff sind die **Flavonoide**. Deren antioxidative Wirkung schützt deine Gefäße und

Zellen vor frühzeitiger Alterung, Gefahren durch freie Radikale und vor herzkreislaufbedingten Erkrankungen, sowie bronchialen Infekten und Asthma.

Im Prinzip richtet das Gänseblümchen mehr aus als so manch verschriebenes Medikament, welches du in Wechsel mit weiteren Medikamenten nehmen müsstest und dabei hat es keinerlei Nebenwirkungen, für die du dann ein zusätzliches Medikament verschrieben bekommen würdest.

Natürlich soll das keine bedenkenlose Freigabe sein – sondern jegliche Medizin, ob nun pflanzlich oder nicht, sollte mit dem Arzt beraten werden. So bist du immer, auf der sicheren Seite.

Lies auch

[Nahrungssuche im Winter: 41 essbare Dinge aus der Wildnis](#) – Dieser Leitfaden zur Nahrungssuche im Winter ist voller Fakten und faszinierender Überlieferungen über Notnahrung, die in den schneereichen Monaten wächst.

## Das Gänseblümchen in der Küche

Jetzt weißt du schon einiges über die Heilkraft des Gänseblümchens, aber die Pflanze kann noch mehr für dich tun. Sie wirkt nämlich nicht nur, sondern schmeckt auch hervorragend.

Daher sind hier ein paar Vorschläge für dich, wie du das Gänseblümchen in der Küche verwendest und seine kulinarischen Reize mit seiner Heilkraft kombinierst.

### Gänseblümchen-Honig

Dieser Honig schmeckt nicht nur unfassbar lecker, sondern kann auch bei einer Erkältung eingesetzt werden. In der Herstellung verhält es sich genauso wie beim Löwenzahnhonig, nur dass du eben mehr Blüten benötigst, weil die des Gänseblümchens um einiges kleiner sind, als die Blüten des Löwenzahns.

Wie stelle ich Gänseblümchen-Honig her?

Zutaten:

- 1 Tasse Gänseblümchenblüten
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Zucker
- Saft einer Zitrone

Anleitung:

Die Gänseblümchenblüten in Wasser geben und aufkochen lassen. Lass das Ganze für mehrere Stunden (max. 24 h) stehen, damit die Inhaltsstoffe und der Geschmack sich auflöst. Nach der Ziehzeit den Zucker und den Zitronensaft hinzufügen und gut verrühren. Dann aufkochen und solange einkochen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.



## **Kräuterquark mit Gänseblümchen-Blättern bereichert deinen Speiseplan**

Der Geschmack des Gänseblümchens weist eine Mischung aus leichter Säure und einer nussigen Note auf. Dies macht es lecker in Quark oder auch auf dem Butterbrot. Die Blütenköpfchen sind obendrein auch noch was fürs Auge und das isst bekanntlich immer mit.

Wie stelle ich Gänseblümchen-Quark her?

Zutaten:

- 1/2 Becher Sahne
- 1 Becher Quark
- 2-3 EL Gänseblümchenblüten
- Zucker
- Salz

Zubereitung:

Sahne und Quark verrühren, mit Zucker und Salz abschmecken. Die Blüten in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen, damit sie etwas weicher werden und dann unter die Quark-Sahne-Masse heben.

Was im Quark gut kommt, kann auch im Salat nicht verkehrt sein. Auch hier glänzt das Gänseblümchen mit seinem Talent, als Vitaminlieferant und durch seinen Geschmack.





Wenn du denkst, dass es das schon gewesen ist, so bist du auf dem Holzweg. Du kannst nämlich mit den Knospen der Gänseblümchen folgendes anstellen.

### **Gänseblümchen wie Kapern einlegen**

Wie Kapern, lassen sich die geschlossenen Blüten in einer Essig/Salzlake einlegen und später auch exakt so verwenden.

Dabei nehmen sich die Blütenköpfe nicht viel Unterschied zu echten Kapern. Vielleicht machst du deine nächsten Königsberger Klopse ja mit einer Hand voller Gänseblümchen-Knospen.

Die Blüten machen sich auch perfekt in einer Kräuterbutter zum Grillen. Du brauchst dafür nur Salz und Essig.

Deiner Fantasie sind an dieser Stelle, wie immer, keine Grenzen gesetzt. Probieren geht bekanntlich über Studieren, also experimentiere da ruhig etwas herum. Wer weiß, vielleicht kreierst du ja ein Rezept, mit dem du deine Freunde oder Familie überraschen kannst.



## Beschreibung des Gänseblümchen

Das Gänseblümchen ist eine kleine blühende Pflanze, die vorwiegend in Europa und Nordamerika verbreitet ist.

Aus einer dichten Blattrosette schiebt das Gänseblümchen seine zahlreichen Blütenstiele heraus. Das Gänseblümchen besteht aus einem kleinen Blütenstand, der von weißen Blüten umgeben ist.

Die Blüten sind nur wenige Millimeter groß und haben einen Durchmesser von etwa 2-3 cm. Die Pflanze selbst ist meist nur 10-15 cm hoch, wobei es auch größere Exemplare gibt, die bis zu 30 cm erreichen können.





## Vorkommen, Sammelzeit und Ernte

Das Gänseblümchen wächst überall dort, wo es genügend Sonne bekommt. Es ist in ganz Europa, Amerika und sogar in Teilen von Asien verbreitet.

Es ist relativ unempfindlich und kann sogar unter dem Schnee wachsen. Du findest es auf Waldlichtungen, Wiesen und an Wegrändern, auf Feldern, in Gärten und natürlich auch in Parks.

Bienen lieben Gänseblümchen genauso aufrichtig, wie andere Insekten, woraus sich auch ein gewisser ökologischer Nutzen ergibt. Außerdem sind sie ein Indikator für nährstoffreiche Böden, mit wenig Säure, dafür aber mit reichlich Stickstoffgehalt.

Sammelzeit ist von Mai bis in den Spätherbst hinein. Auch mitten im November lassen sich noch Gänseblümchen finden.

Du erntest beim Gänseblümchen die Blüten mit Stängel und die Blätter. Diese kannst du frisch zubereiten oder im Fall der Blüten auch trocknen und für den Winter lagern.

Die getrockneten Gänseblümchen-Blüten, legst du am besten in ein Glas mit Schraubdeckel und stellst dieses anschließend an einen dunklen Ort, wie in den Küchenschrank oder die Vorratskammer.

So gelagert halten sich die Blüten sehr lange und du kannst im Winter Tee daraus machen. Blätter und Stiele bereitest du am besten frisch im Salat, Quark oder Smoothie zu.

Vitamin C verfliegt rasch und du willst ja schließlich davon profitieren.

Lies auch

[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#) – Du bist dir unsicher, welche Pflanzen du im Notfall essen kannst? Dann lass uns zusammen lernen und ich zeige dir, wie du garantiert

nicht im Wald verhungerst.

## **Fragen und Antworten**

### **Wie wird das Gänseblümchen noch genannt?**

Es gibt viele Namen für das Gänseblümchen, hier nur eine kleine Auswahl: Augenblümchen, Angerblümlein, Augenblümchen, Kindsblümle, Morgenblume, Gänselieschen, Osterblume, Himmelsblume, Maiblume, Marienblümchen, Maßliebchen, Mondscheinblume, Regenblume, Tausendschön.

### **Ist das Gänseblümchen ein Frühblüher?**

Gänseblümchen blühen in der Regel im Frühjahr, können aber auch im Sommer und Herbst blühen.

### **Ist das Gänseblümchen essbar?**

Gänseblümchen sind essbar und können in [Salaten](#), [Suppen](#) oder als Dekoration für andere Gerichte verwendet werden. Sie haben einen leicht herben Geschmack und eine knusprige Textur.

### **Welche Teile vom Gänseblümchen kann man essen?**

Alle Teile des Gänseblümchens können gegessen werden: Blüten, Blätter und Stiele.

### **Woher hat das Gänseblümchen seinen Namen?**

Das Gänseblümchen hat seinen Namen von den kleinen, gelben Blüten, die an die Köpfe von Gänsen erinnern.

### **Wofür stehen Gänseblümchen?**

Gänseblümchen stehen für Freude, Hoffnung und Liebe.

### **Was kann man aus Gänseblümchen machen?**

Aus Gänseblümchen kann man Marmelade, Gelee, Tee, Salben, Saft und Sirup herstellen.

### **Sind Gänseblümchen gesund?**

Gänseblümchen sind nicht nur gesund, sondern auch sehr schmackhaft. Sie können roh in Salaten oder gekocht in Gerichten verwendet werden.

### **Ist Gänseblümchen Kamille?**

Auch wenn das Gänseblümchen der Kamille ähnelt, ist es nicht die gleiche Pflanze.

## Warum gehen Gänseblümchen abends zu?

Die Gänseblümchen schließen sich abends, weil sie die Blüten dadurch schützen und ohnehin kein Sonnenlicht sowie Insekten vorhanden sind.

## Fazit: Das Gänseblümchen ist ein kleiner Überlebenskünstler voller Power

Wenn das Gänseblümchen eines beweist, dann ist das der Umstand, dass klein, nicht automatisch auch nutzlos bedeutet.

So winzig die Pflanze im Vergleich zu anderen Heilpflanzen auch erscheinen mag, so vermag sie eine ganze Menge zu bewirken und verdient Achtsamkeit.

Das wiederum macht sie zu einem Geschenk für jene, die es zu nutzen wissen.



Seine Widerstandsfähigkeit wirkt sich auf uns aus und kann jedem ein Vorbild sein. Von diesem psychologischen Aspekt einmal abgesehen, ist es köstlich und vor allem hübsch anzusehen.

Wenn mehr Menschen achtsam durch die Natur gehen, ist es nicht ausgeschlossen, dass auch das Gänseblümchen eines Tages, den ihm gebührenden Platz unter den Heilpflanzen bekommt.

Und gerade bei solchen besonderen Fähigkeiten, wäre es überaus schade, wenn es weiterhin ein solches Schattendasein fristen muss. Ich hoffe wie immer, dass dir der Artikel wieder teilweise die Augen öffnen konnte und ihr genauso viel Spaß beim Lesen hattet, wie es von mir beabsichtigt war.

Wenn man Pflanzen mag und ihre verborgenen Kräfte schätzt, kommt man um die Liebe zum Gänseblümchen, einfach nicht herum.



## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>