

KLEINES BLÜMCHEN MIT GROSSER HEILWIRKUNG

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Gänseblümchen, Massliebchen, Tausendschön oder lateinisch *Bellis perennis* sind uns allen bekannt. Weniger bekannt ist ihre grosse Heilkraft. Jedes Jahr erscheinen die Korbblütler nach der Schneeschmelze mit weissem Blütenkranz und gelbem Kern in grosser Zahl in den Wiesen und blühen bis zum Wintereinbruch im Spätherbst. Den Namen haben die Gänseblümchen, weil sie wie eine Gans auf einem Bein stehen. Oder weil sie überaus zahlreich wachsen, wo sich Gänse aufhalten. Es gibt Gänseblümchen mit weissen und mit rötlichen Zungenblüten. Bei Tagesanbruch werden die Blüten von allerlei Insekten aufgesucht. Bei Sonnenschein sind sie geöffnet und folgen der Sonne. Bei schlechtem Wetter sind die Blüten geschlossen, und der Kopf ist nach unten gesenkt. Die medizinischen Eigenschaften dieser unscheinbaren Blume sind seit Jahrtausenden bekannt. Im Mittelalter setzte man sie gegen Fieber, böse Augen und Zahnweh ein. Des Weiteren war sie ein vielgepriesenes Wundheilmittel. Culpeper lobte das Massliebchen mit folgenden Worten: «So klein die Pflanze ist, so gross ihre Wirkung für Körper und Seele, und das ist auch der Grund, weshalb der Schöpfer so viele Gänseblümchen hat wachsen lassen.» Kräuterpfarrer Johann Künzle schrieb: «Eine Prise Gänseblümchen soll man jeder Mischung Kindertee beifügen, es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die Beine zu helfen.»

Heutzutage wird die Pflanze als Tee oder als Tinktur verwendet. Unübertrefflich ist die Wirkung bei Prellungen, Quetschungen, Verrenkungen, Verstauchungen und Folgen von Stürzen gerade jetzt in der Wanderzeit. Zudem werden Blutergüsse schneller aufgelöst, und Muskelkater und Zerschlagenheitsgefühl verschwinden schneller. Auch schwere Beine und Anlaufschmerzen am Morgen verschwinden mit Gänseblümchentropfen (täglich 3 x 20 Tropfen). Weitere Einsatzgebiete sind Ischias, Halskehre, Rheuma nach Kaltbaden und Gicht. Hilfreich sind Massliebchentropfen auch bei Magenbeschwerden, die nach dem Trinken von kalten Getränken auftreten.

Gänseblümchen werden tagtäglich unbeachtet zertreten oder abgemäht. Mit unbändigem Willen stehen sie immer wieder auf und wachsen weiter. Dieser Wille symbolisiert ihre Kräfte. Nutzen wir die Heilkraft dieser einheimischen Pflanze.

