

Zarte Hautschmeichler : Gänseblümchen

Autor(en): **Lipinski, Katja von**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043129>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zarte Hautschmeichler: Gänseblümchen

Die reinigenden und reizlindernden Wirkstoffe der kleinen Pflanze verwöhnen unser grösstes Organ, vertreiben die Wintermüdigkeit und sorgen für einen frischen Teint. Naturkosmetik frisch von der Wiese!

Text: Katja von Lipinski

Es wächst auf Rasenflächen in Gärten und Parks, wird selten höher als 15 Zentimeter und blüht in warmen Wintern das ganze Jahr hindurch: *Bellis perennis*, das Gänseblümchen, auch bekannt als Massliebchen, Regenblume, Tausendschön, Marienblume oder Augenblümchen, stammt ursprünglich aus dem warmen Mittelmeerraum und ist heutzutage auf allen Kontinenten zu finden.

Der kleine Korbbblütler enthält Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Anthoxanthin, Vitamine, Mineralstoffe und etwas ätherisches Öl. Mit diesem Paket an Wirkstoffen wird er in der Volksmedizin vorrangig zur Blutreinigung und Aktivierung des Stoffwechsels eingesetzt. Das Blümchen gilt als wärmendes Magen-, Galle- und Lebermittel, wirkt appetitanregend und entgiftend. Mit seinen Blüten und Blättern behandelt man Erkältungen und Husten. Auch in der Homöopathie verwendet man Auszüge von *Bellis perennis* bei Quetschungen und Blutergüssen, vorrangig bei Verletzungen von weichem Gewebe, meist im Bauchraum, hier ist das Massliebchen

auch als «Arnica des Bauchraumes» bekannt. Bei seelischen Wunden oder körperlichen Übergriffen kann das Gänseblümchen mit Aktivierung der Regenerationskraft helfen. So wie sich die Pflanze nach dem Betreten wieder aufrichtet, soll die Einnahme von Gänseblümchenpräparaten resigniertem Gemüt helfen, neue Lebensenergie zu finden.

Kräuterpfarrer Künzle empfahl, jedem Kindertee Gänseblümchen beizumischen.

Eine ganz spezielle Verbindung hat das Gänseblümchen zu unserer Haut. Auszüge aus der kleinen Pflanze helfen bei Unreinheiten, Entzündungen, Neurodermitis, Akne und verletztem Gewebe. Auch hier können die reinigenden und stoffwechselanregenden Eigenschaften der Pflanze Abhilfe schaffen. Angereicherte Cremes, Abkochungen, eine Salbe oder Tinktur wirken reizlindernd, beruhigend und entzündungshemmend, und das durch alle Altersgruppen hinweg: Gänseblümchenauszüge beleben den älteren Teint, reinigen bei Akne und pflegen empfindliche Babyhaut.





Gänseblümchentee

reinigend und besänftigend, bei Rötungen, Akne, unreiner Haut

Zutaten:

ca. 8 Gänseblümchenblüten
150 ml heisses, nicht mehr kochendes Wasser

Zubereitung:

Blüten mit dem heissen Wasser aufbrühen und ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Anwendung:

Äusserlich bei Hautunreinheiten und gereizter Haut als Wassessenz und Gesichtswasser nutzen. Der Tee kann auch als reinigendes und beruhigendes Hautspray verwendet werden.

Täglich frisch zubereiten.

Innerlich zur Reinigung bis zu 3 Tassen täglich trinken.

Bei einer Korbblütlerallergie sollte auf Gänseblümchenpräparate verzichtet werden.



Gänseblümchentinktur

für ein klares Hautbild

Zutaten:

1 Einmachglas
1-2 Hände voll Gänseblümchenblüten
Alkohol, ca. 38 %

Zubereitung:

Glas zur Hälfte mit frisch gepflückten Blüten füllen und mit Alkohol aufgiessen. Glas verschliessen und für 4-6 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen. Täglich schütteln. In eine dunkle Tropfflasche abseihen.

Anwendung:

Äusserlich mehrmals täglich verdünnt als Auflage, Tupfer oder Waschung anwenden.

Innerlich 10 Tropfen Tinktur in 1 EL Wasser verdünnen und 3-mal täglich einnehmen.



Gänseblümchenölauszug

für einen sanften Teint, als Körperöl, Ölphase für Creme oder Grundlage für eine Salbe

Zutaten:

100 ml Öl, z.B. Sonnenblumenöl, Sesam-, Mandel- oder Traubenkernöl
1 Schraubglas
1 Hand voll Gänseblümchen

Zubereitung:

Blüten in ein Glas geben und mit Öl aufgiessen. Gefäß im Wasserbad erhitzen, Öl für ca. 10 Minuten im Wasserbad simmern, d.h. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Öl abkühlen lassen und Vorgang ein weiteres Mal wiederholen. Der Ölauszug kann auch als Kaltauszug hergestellt werden. Dafür Blüten und Öl in ein Schraubglas geben und Auszug ca. 3 Tage hell ausziehen lassen. Ölauszug abseihen.



Gänseblümchensalbe

zur Pflege irritierter oder entzündeter Haut, bei Neurodermitis

Zutaten:

100 ml Ölauszug
12 g Bienenwachs

Zubereitung:

Bienenwachs in den Ölauszug geben, beides im Wasserbad erwärmen, rühren bis sich das Wachs aufgelöst hat. Glas abkühlen lassen.

Anwendung:

Nach der täglichen Reinigung dünn auf Gesicht bzw. Körper auftragen.

