

# Getreten und wieder aufgestanden: *Bellis perennis* – das Gänseblümchen

Wer kennt sie nicht, die kleinen, freundlich wirkenden Blumen, die auf fast jeder Rasenfläche zu finden sind? Das Gänseblümchen zählt zu den bekanntesten Pflanzen Mitteleuropas und wird unter anderem auch Maßliebchen oder Tausendschön genannt. Seinen botanischen Namen *Bellis perennis* verdankt es Carl von Linnè, einem schwedischen Naturwissenschaftler, der es sich zur Aufgabe gemacht hatte, alle bekannten Tiere, Pflanzen und Mineralien zu systematisieren. Beide Namens-teile stammen aus dem Lateinischen: *bellus* bedeutet hübsch, schön und *perennis* ausdauernd. Die „schöne Ausdauernde“ - damit hat er die wesentlichen Merkmale gewissermaßen auf den Punkt gebracht.



Wir wollen uns dieser Wildpflanze etwas ausführlicher widmen. Denn obwohl wir sie alle kennen, wird sie oftmals doch auch verkannt. Im peinlich gepflegten Rasen wird sie oft als Unkraut betrachtet, das schnell und dauerhaft verschwinden soll. Und auch in der Homöopathie wird ihr nicht immer die Bedeutung beigemessen, die sie als Arzneimittel besitzt.

Wie Arnika gehört *Bellis perennis* zur Familie der Korbblütler. Bei dieser Pflanzenart sind die Blütenstände körbchenförmig. Auf den ersten Blick sieht es so aus, als hätte jedes Gänseblümchen nur eine einzelne Blüte, aber tatsächlich besteht diese aus über hundert Einzelblüten. Die gelbe Mitte ist eine Ansammlung der sogenannten Röhrenblüten. Die weißen Blütenblätter werden Zungenblüten genannt. Vor allem diese Anordnung der Zungenblüten rundherum erweckt den Eindruck, dass es sich um eine einzige Blüte handelt. Auch für die Insekten, die das Gänseblümchen braucht, um bestäubt zu werden und sich so zu vermehren, erscheinen alle Einzelblüten wie eine Gesamtheit. Und das macht auch Sinn, denn dieses Gesamtpaket aus gelben und weißen Einzelblüten wirkt auf die Bienen, Hummeln, Fliegen und Schmetterlinge viel attraktiver als die Einzelteile für sich allein genommen.

Mit Hilfe des Windes kann das Gänseblümchen seine Samen verbreiten. Die Stängel sind sehr elastisch und bewegen sich, sobald eine Bö über den Boden streift. Dadurch lösen sich die winzigen Samen und werden verstreut. Die Reichweite der Samen ist dabei nicht sehr groß und daher verbreiten sich Gänseblümchen meist nur im Abstand weniger Meter. Doch die Samen keimen außerdem, wenn sie von Tieren gefressen und wieder ausgeschieden werden. Insbesondere Regenwürmer, Schafe und Rinder tragen auf diese Wei-

se zur Vermehrung und zu einem größeren Radius des Gänseblümchens bei.

Gänseblümchen gehören zu den Pflanzen mit der längsten Blühdauer. Unermüdet entstehen das ganze Jahr über immer wieder neue weiße oder auch zartrosa Blüten. Insbesondere bei milder Witterung zeigt es diese Blühfreude und selbst im Winter blüht es tapfer weiter und kann an geschützten Stellen gefunden werden. Es ist sehr widerstandsfähig und übersteht sogar Frost.

Der Blütenkopf wandert im Tagesverlauf mit der Sonne mit und dreht sich entsprechend. Wird es dunkel oder regnet es, dann schließt sich die Blüte – oder, richtiger gesagt, die Blüten.

### Mythen und Bräuche – *Bellis perennis* als alte „Zauberpflanze“

Im Frühjahr gehört *Bellis perennis* gleich wieder zu den ersten Frühlingsboten. Daher wurde es in der nordischen Mythologie der germanischen Frühlingsgöttin Ostara geweiht. Seine weißen Köpfchen mit der „gelben Sonne“ im Inneren symbolisierten für die Germanen auch die Anwesenheit des Sonnengottes Baldur. Und es ranken sich noch weitere symbolische Bedeutungen und Mythen um diese Pflanze.

Im Christentum ordnete man das Gänseblümchen der Muttergottes zu. Der Sage nach sollen die hübschen Blumen überall dort aufgegangen sein, wo die Tränen der Jungfrau Maria auf ihrer Flucht aus Ägypten auf den Boden fielen. Der keltischen Mythologie zufolge soll das Gänseblümchen Wachstum beeinflussen können und auch heute noch hält sich in Großbritannien der Aberglaube, Welpen würden klein bleiben, wenn man ihnen Gänseblümchen zu fressen gibt. Und selbst bei Harry Potter

## Bellis perennis - das Gänseblümchen

finden wir diesen Glauben wieder. Verwendet er doch Gänseblümchenwurzeln, um einen Schrupftrank zu brauen.

Ein sehr alter Brauch, der sich in Deutschland, Dänemark, in der Schweiz und in



*Oft übersehen wir die perfekte Schönheit des Gänseblümchens, weil es so klein und so allgegenwärtig ist.*

Frankreich findet, besagt, dass man die Blüten der ersten drei Gänseblümchen, die man im Frühjahr entdeckt, essen sollte. Damit bliebe man von Fieber, Zahnschmerzen und Augenkrankheiten verschont. Außerdem müsse man den Sommer über keinen Durst haben oder Schaden durch fremdes Wasser erleiden.

Als Kinder haben wir oft mit Hingabe Blumenkränze geflochten. Auch das geht auf einen alten Mythos zurück. Es heißt, dass Gänseblümchen vor der Entführung durch Feen schützen. Daher hat man die Kinder ehemals dazu angehalten, Gänseblümchenkränze zu tragen.

Und wer getrocknete Gänseblümchen bei sich trägt, die am 24. Juni, dem Johannistag, zwischen 12 und 13 Uhr gepflückt

wurden, dem gelingt jede wichtige Arbeit, so heißt es.

Und wir alle kennen sicher die Bedeutung von Gänseblümchen als Liebesorakel: man zupft die Blütenblätter (die Zungenblätter, wie wir ja jetzt wissen) und zählt dabei ab „er liebt mich, er liebt mich nicht...“

Im 18. Jahrhundert galt *Bellis perennis* jedoch als böse Pflanze und sollte von den Bauern ausgerottet werden. Möglicherweise liegt der tiefere Grund darin, dass man sie damals als Abtreibungsmittel verwendet hatte. Es wird auch heute noch davon abgeraten, Gänseblümchen während der Schwangerschaft einzunehmen.

### Das Gänseblümchen als Heilpflanze und Nahrungsmittel

Schon im Mittelalter war *Bellis perennis* als Heilkraut bekannt und geschätzt. Alten Überlieferungen und Kräuterbüchern zufolge wurde sie bei zahlreichen Krankheiten und Beschwerden verwendet: als Wundheilmittel, bei Gicht, Husten, Verstopfung, hohem Blutdruck, Leber- und Nierenleiden, Hautkrankheiten, Rheuma und Hüftschmerzen.

Heute kennt man die Inhaltsstoffe, welche die Heilkraft des Gänseblümchens ausmachen: Saponine, Vitamine, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl und Flavonoide. Viele der Stoffe kennen wir bereits von der Ringelblume (siehe tierhomöopathie Ausgabe 1/2008). Und wie bei der *Calendula* ist es auch hier nicht der einzelne Inhaltstoff an sich, sondern das Zusammenspiel all dieser Stoffe, das die große Bandbreite in der Heilwirkung des Gänseblümchens schafft. Es wirkt dadurch schleimlösend, entzündungshemmend, entwässernd und blutreinigend.

Außerdem enthält die Pflanze viele wichtige Nährstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Vitamin C. Die Blätter schmecken aromatisch-würzig, die Blüten nussig. Daher wird es auch häufig in der Küche verwendet. Zur dekorativen Ergänzung von Salaten oder Suppen, aber auch als Tee, Honig oder Gelee. Zerhackt kann man sie auch zum Würzen von Kräuterquark einsetzen. Die Knospen der Gänseblümchen werden gern eingelegt, man nennt sie dann auch „falsche Kapern“.

### Bellis perennis in der homöopathischen Unfallapotheke

In die Homöopathie wurde *Bellis perennis* von James Compton Burnett eingeführt, einem englischen Arzt und Homöopathen, der von 1840 bis 1901 lebte. Er orientierte sich bei der Verschreibung an den Indikationen, nach denen *Bellis perennis* in der Volksmedizin eingesetzt wurde. In England galt die Pflanze als wichtiges Wundheilmittel.

Die erste Arzneimittelprüfung von *Bellis perennis* wurde von einem Dr. Thomas im Jahr 1856 an sich selbst vorgenommen. 1915 wurde eine weitere Prüfung mit 6 Prüfern durchgeführt. In beiden Fällen hat man eine Tinktur aus *Bellis perennis* verwendet. Man betrachtete *Bellis perennis* als „keine sehr aktive Arznei“ und nahm an, „dass Symptome nur durch große Gaben der Tinktur zu erhalten seien“. Erst 1927 wurde eine Arzneimittelprüfung in größerem Umfang mit 21 Prüfern sowohl mit der Tinktur als auch mit der potenzierten Arznei durchgeführt.

Die Symptome, die bei diesen Prüfungen entstanden, bestätigten in vielen Punkten die überlieferten Indikationen und ergaben noch einige darüber hinaus. Die Intensität der Symptome war bei den Prüfungen mit

dem potenzierten Mittel wesentlich heftiger. Auch hier zeigt sich wieder, dass homöopathisch potenzierte Arzneien nichts in ihrer Heilkraft einbüßen – im Gegenteil!

Die Prüfer berichteten von einem Gefühl der Zerschlagenheit. Blutungen traten auf. Bei der Mehrzahl der Prüfer entwickelten sich starke Schmerzen in allen Muskeln und Gelenken, auch in den Nerven. Die Muskel- und Gelenkschmerzen wurden durch Bewegung meist schlechter. Trotzdem verspürten die Prüfer einen starken Drang, sich zu bewegen, insbesondere an der frischen Luft.

Darüber hinaus traten vereinzelt weitere Symptome auf wie Hautveränderungen, Magenschmerzen oder Durchfall.

Wie so oft, können wir ein homöopathisches Arzneimittel besser begreifen, wenn wir uns die Situation der Ursubstanz ansehen: auf Gänseblümchen wird sehr häufig achtlos herumgetreten. Trotzdem stehen sie immer wieder auf. Auch hier zeigt sich, was für eine widerstandsfähige kleine Pflanze das Gänseblümchen ist. Und vor diesem Hintergrund kann man sich das Gefühl der Zerschlagenheit, von dem so viele Prüfer berichteten, schon sehr gut vorstellen.

Interessanterweise bildet *Bellis perennis* Wirkstoffe gegen diese Verletzungen durch Tritte, die ihm dabei helfen, sich davon wieder zu erholen. Ähnlich wie Arnika ist es also hilfreich bei Folgen von Quetschungen, Prellungen, Blutergüssen oder Verstauchungen. Doch wie können wir es im Einzelfall von Arnika unterscheiden? Zunächst ist da der Bewegungsdrang. Anders als bei Arnika hat der *Bellis*-Patient einen starken Impuls sich zu bewegen. Dies müssen wir aber von der Empfindung differenzieren, jede Unterlage sei zu hart, die im Arnika-

Zustand auftritt. Denn dieses Gefühl kann die Katze oder den Hund dazu veranlassen, immer wieder die Position zu wechseln, um einen angenehmen Liegeplatz zu finden. Diese Art von Unruhe ist nicht dasselbe wie der Bewegungsdrang von Bellis. Bellis möchte nach draußen und sich dort bewegen oder umherlaufen, obwohl das vielleicht weh tut.

Etwas eindeutiger ist da schon eine andere Modalität (= Einfluss, wodurch Beschwerden sich bessern oder verschlechtern): die Besserung durch Massage. Während Arnika auf keinen Fall berührt werden möchte und Tiere im Arnika-Zustand daher auch entsprechend zurückweichend auf jegliche Form der Annäherung reagieren, bessern sich die Schmerzen durch massieren, aber auch durch lokale Druckeinwirkung wie beispielsweise durch einen Verband. Wir sollten uns allerdings nicht zu früh freuen, denn auch „Bellis-Patienten“ können Berührung als unangenehm empfinden.

*In der Regel ist Arnika das erste Mittel der Wahl, wenn Prellungen, Quetschungen oder Verstauchungen vorliegen. Und oft ist es auch das passende Arzneimittel. Geht die Schwellung nach der Behandlung mit Arnika allerdings nicht zurück, dann müssen wir unbedingt an Bellis perennis denken.*

Denn Bellis ist ein hervorragendes Mittel bei der so genannten „Stase“. Medizinisch bedeutet Stase (aus dem Griechischen: Stauung, Stockung) ein Anstauen von Körperflüssigkeiten, die sich normalerweise in einem stetigen Fluss in einem Hohlorgan befinden. Bestes Beispiel und zutreffend auf Bellis ist die Stase von Blut, das durch eine Verletzung aus der Ader ausgetreten ist und nun im Gewebe „steht“ und dort auch gerinnt. Solche Ansammlungen von flüssigem geronnenem Blut können sehr gut von Bellis aufgelöst werden.

Bellis perennis wirkt auch allgemein sehr gut auf die Blutgefäße, wie sich auch bei der Arzneimittelpfropfung gezeigt hat. Ebenso wie es beim gesunden Prüfer Blutungen hervorrufen kann, ist es in der Lage, Blutungen zu stoppen. Es ist eines der besten Mittel, wenn wir es mit Folgen von Schlägen an sehr gut durchbluteten Körperstellen zu tun haben. Und bei Verletzungen der inneren Organe. Wenn es also zum Beispiel einen Unfall gab, bei dem der Bauchraum einen Stoß oder Schlag abbekommen hat und sich eventuell sogar innere Blutungen entwickeln. Aber auch nach größeren Operationen, bei denen es ja zu Verletzungen von tiefen Geweben und inneren Blutungen kommen kann, leistet Bellis perennis gute Dienste. Vorausgesetzt natürlich, der Patient hat in der Folge entsprechende Beschwerden.

*In der homöopathischen Unfallapotheke ist Bellis perennis außerdem besonders nützlich bei Verletzungen der Weichteile und der Drüsen, vor allem der Brustdrüsen. Bilden sich zum Beispiel nach einem Schlag Verhärtungen oder Schwellungen an den Brustdrüsen oder an den Hoden, dann ist Bellis ein hilfreiches Mittel.*

Das vertraute Gänseblümchen gibt uns in seiner Besonderheit noch einen Hinweis auf einen sehr interessanten Wirkungsbereich, den außer Bellis kein anderes, bisher geprüftes homöopathisches Mittel aufweist. Das Gänseblümchen wächst und blüht auch bei nassem, kaltem Wetter, ja sogar noch im Dezember und früh im Februar schon wieder. Wenn nach einem wärmenden Sonnenschein ein kalter Regenguss folgt, dann schließt es rasch seine Blütenköpfchen. An dieser Widerstandsfähigkeit gegenüber raschem Temperaturwechsel können wir uns ein sehr wichtiges Symptom von Bellis merken: Wir alle kennen die Warnung, in einem erhitzten Zustand (sei es durch

## *Bellis perennis - das Gänseblümchen*

Sonnenwärme oder durch Sport) keine eiskalten Getränke zu sich zu nehmen. Plötzliche nasse Abkühlungen eines durch Anstrengung oder heißes Wetter erhitzten Körpers – sei es durch zu kaltes Trinken, einen kalten Regenguss oder einen Sprung in einen eiskalten Bach – können sehr unangenehme gesundheitliche Folgen haben. In der Sportmedizin kennt man starke Muskel- und Gelenkschmerzen, wenn man zu schnell abgekühlt wird. Bellis ist hier ein überaus hilfreiches Mittel. Aber Achtung!: Nicht die Tatsache allein, dass Ihr Hund an einem heißen Tag in einen kalten Bach gesprungen ist, berechtigt zu einer Gabe Bellis. Nur wenn Sie beispielsweise erkennen, dass der Hund seit dem Bad im eiskalten Wasser lahmt, sollten Sie an Bellis denken. Und natürlich überprüfen, ob eventuell ein anderer Grund für die Lahmheit vorliegt.

Besitzer von Retrievern denken bei diesem Beispiel sicherlich an das Phänomen der Wasserrute. Und es wird auch tatsächlich sehr häufig Bellis als Mittel zur Behandlung der Wasserrute empfohlen. Natürlich gilt auch hier die Einschränkung, dass Bellis hauptsächlich als Akutmittel wirkt. Hunde die eine chronische, also immer wiederkehrende Wasserrute zeigen, sollten von einem versierten Homöopathen behandelt werden.

Ebenso wie wir das Gänseblümchen mit anderen Augen betrachten und mehr beachten sollten, wenn wir über den Rasen laufen, dürfen wir es also auch als wichtiges homöopathisches Mittel in unserer Unfallapotheke nicht übersehen.

Zum Schluss noch ein Tipp, falls Sie bei einem Spaziergang ihre Taschenapotheke nicht dabei haben und sich Ihr Tier eine Prellung, Quetschung, einen Bluterguss oder eine Verstauchung zuziehen sollte: pflücken Sie ein Gänseblümchen und zer-



reiben Sie es zwischen den Fingern, bis der Saft austritt und tragen Sie ihn dann auf die Verletzung auf. Auf diese Weise können Sie weiteren Folgen oft schon entgegenwirken. Sind Sie dann wieder zu Hause und Ihr Tier zeigt noch Beschwerden, können Sie es natürlich homöopathisch weiterver- sorgen. ●

*Sabine Loechle*

*Was wären unsere Gärten, Rasen und Parks ohne das Gänseblümchen?*