

Gänseblümchen

Bellis perennis

Asteraceae · *Bellis* · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Bellis perennis ist eine weit verbreitete, mehrjährige Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie wird oft als Symbol für Unschuld und Jugend gesehen.

WIRKUNG

entzündungshemmend, harntreibend

ANWENDUNG

Nastoe für innere Anwendung bei Husten und Entzündungen der Atemwege, Umschläge oder Kompressen für äußere Anwendungen bei Wunden und Hautproblemen

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Innerlich: Gänseblümchen kann man innerlich, als Tee oder Tinktur gegen Erkältungen einsetzen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Wundheilung, Hautirritationen, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden

ÜBERLIEFERTES WISSEN

vor allem bei leichten Hautproblemen, kleinen Prellungen und unspezifischen Beschwerden verwendet

ERKENNUNGSMERKMALE

körbchenförmiger Blütenstand mit Hüllblättern und bewimpertem Rand; einfache Blattspreite mit nur einem Mittelnerv

WUCHS

Rosettenbildend

BLÜTEZEIT

- Frühling bis Frühsommer, ganzjährig bei mildem Klima

STANDORT

Sonne bis Halbschatten, gleichmäßig feucht

HERKUNFT

Mitteleuropa (heimisch), Südeuropa, Nordafrika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten und Blätter

ZUBEREITUNG

- Nastoe
- Umschläge

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: ... · Mondphase: ...

SAMMELN

Sammelzeit: März bis November Anwendung Gänseblümchen kann man wahlweise als Tee, als Tinktur oder als Frischpflanze anwenden. Die häufigste Art, Gänseblümchen anzuwenden ist als Tee. Tee Für einen Gänseblümchen- Tee übergiesst man ein bis zwei Teelöffel Gänseblümchen mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschliessend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich. Wie bei allen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Dauernanwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschliessend kann man wieder sechs Wochen lang Gänseblümchen-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Gänseblümchen-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach. Tinktur Um eine Gänseblümchen- Tinktur selbst herzustellen, übergiesst man Gänseblümchen in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle | Pflanzenteile: Blätter

TROCKNUNG

Lufttrocknung an der Sonne (1-2 Tage) oder im Schatten (2-3 Tage), Mikrowelle als Alternative

LAGERUNG

Dunkel, trocken, luftdicht (bis zu 1 Jahr)

INHALTSSTOFFE

- terpineol
- decanal
- isorhamnetin-3-glucuronide
- methyl 3,5-dimethoxy-4-[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}benzoate
- (2r)-1-hydroxy-5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl acetate
- (z)-cyclododecene
- farnesene
- 7,11,15-trimethyl-3-methylidenehexadec-1-ene
- 2-heptadecanone
- polygalic acid
- isorhamnetin 3-glucoside
- palmitic acid
- (r)-cis-verbenol
- 6-methyl-5-hepten-2-one
- undecane
- abietatriene
- 4-ethenyl-1-isopropyl-4-methyl-3-(prop-1-en-2-yl)cyclohex-1-ene
- 2-ethylhex-1-en-1-ol
- linalool, (+)-
- undecanoic acid
- pentadecanoic acid
- β phellandrene
- geranyl propionate

- 2-methoxy-4-vinyl-phenol
- (2z)-3,7-dimethylocta-2,6-dien-1-yl (2z)-2-methylbut-2-enoate
- geranyl acetate
- oct-1-en-1-yl acetate
- allo-ocimene
- phytol
- β -bourbonene

ÄTHERISCHE ÖLE

- (2s,3r,4s,5r,6r)-3-[[[(2s,3r,4s,5r,6s)-5-[[[(2s,3r,4s,5r)-3,5-dihydroxy-4-[[[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy]oxan-2-yl]oxy]-3,4-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy]-4,5-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl]
(4ar,5r,6as,6br,8ar,9r,10r,11s,12ar,12br,14bs)-5,11-dihydroxy-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[[[(2r,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylate
- terpineol
- (2r)-1-hydroxy-5-methyl-2-(prop-1-en-2-yl)hex-4-en-1-yl acetate
- farnesene
- 7,11,15-trimethyl-3-methylidenehexadec-1-ene
- 6-[(acetyloxy)methyl]-5-hydroxy-4-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-3-[(3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl)oxy]oxan-2-yl
9-[(acetyloxy)methyl]-11-hydroxy-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[[[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylate
- polygalic acid
- (r)-cis-verbenol
- 6-methyl-5-hepten-2-one
- abietatriene
- 4-ethenyl-1-isopropyl-4-methyl-3-(prop-1-en-2-yl)cyclohex-1-ene
- linalool, (+)-
- (2s,3r,4s,5s,6r)-4-[[[(3s)-3-(acetyloxy)butanoyl]oxy]-3-[[[(2s,3r,4s,5r,6s)-5-[[[(2s,3r,4s,5r)-3,5-dihydroxy-4-[[[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy]oxan-2-yl]oxy]-3,4-dihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy]-5-hydroxy-6-methyloxan-2-yl]
(4ar,5r,6as,6br,8ar,9r,10r,11s,12as,12br,14bs)-5,11-dihydroxy-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[[[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy]-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylate
- β phellandrene
- (2s,3r,4s,5s,6r)-4,5-dihydroxy-6-[[[(1r,2r,3s,4r,5r)-2,3,4-trihydroxy-5-(hydroxymethyl)cyclohexyl]oxy]methyl]-3-[[[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy]oxan-2-yl
(4as,6as,6br,8ar,9r,10r,11s,12ar,12br,14bs)-11-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-10-[[[(2s,3r,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-methyloxan-2-yl]oxy]-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydronicene-4a-carboxylate

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Saponine können Verdauungsprobleme verursachen, besonders bei übermäßigem Verzehr.

VERGIFTUNGSZEICHEN

Verdauungsprobleme, Allergien, Übelkeit, Durchfall

NEBENWIRKUNGEN

Seltene Nebenwirkungen wie Allergien, Übelkeit, Durchfall; bei Überdosierung verstärkte Nebenwirkungen möglich

GEGENANZEIGEN

Schwangere, Allergiker und empfindliche Personen sollten vorsichtig sein

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Do not use daisy tincture if you are allergic to plants in the Asteraceae family. · Pflanze latein: Bellis perennis · Pflanze deutsch: Gänseblümchen
- Typ: synergistisch · Hinweis: Kamille und Gänseblümchen kombiniert verstärken die entzündungshemmende und beruhigende Wirkung, besonders bei Hautproblemen und Magen-Darm-Beschwerden. · Pflanze latein: Bellis perennis · Pflanze deutsch: Gänseblümchen
- Typ: hemmt · Hinweis: Saponine in Gänseblümchen können die Absorption anderer Substanzen im Darm beeinflussen, was potentiell antagonistisch wirken kann. · Pflanze latein: Bellis perennis · Pflanze deutsch: Gänseblümchen
- Typ: hemmt · Hinweis: Saponine haben eine haemolytische Wirkung und fördern die Phagozytose durch Macrophagen, was die Immunreaktion stärkt. Sie können auch einen milden Erwartungsreiz auf der Bronchialmucosa verursachen. · Pflanze latein: Bellis perennis · Pflanze deutsch: Gänseblümchen
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Gänseblümchen sollte niemals mit anderen Kräutern kombiniert werden, bei denen Saponine oder ätherische Öle enthalten sind, da dies zu verstärkten Nebenwirkungen führen kann. · Pflanze latein: Bellis perennis · Pflanze deutsch: Gänseblümchen
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Teemischung gegen Akne (Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Zaubernussblätter, Kamille und Birkenblätter). · Pflanze latein: Bellis perennis · Pflanze deutsch: Gänseblümchen

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Omeprazol> · Titel: Omeprazol - WikipediaGänseblümchen: Wirkung, Anwendung + Rezepte - PhytoDocGänseblümchen essen: Verwendung, Rezepte und wann sie ... - AOKGänseblümchen - Vorkommen, Inhaltsstoffe & Medizinische ...
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bellis> · Titel: Bellis-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Bellis_perennis · Titel: Bellis perennis-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://weclinic.in/blog/bellis-perennis-uses> · Titel: Bellis Perennis: Uses, Dosage, Side Effects, Composition, and More
- Typ: web · Url: <https://www.drhomeo.com/medicine/bellis-perennis-homeopathic-medicine-its-use-indications-and-dosage/> · Titel: Bellis Perennis: Homeopathic Medicine - Its Use, Indications And Dosage - Homeopathy at DrHomeo.com
- Typ: web · Url: <https://www.herbalreality.com/herb/daisy/> · Titel: Daisy (Bellis perennis): Benefits, Uses, Safety, Research | Herbal Reality
- Typ: web · Url: <https://www.gartenjournal.net/gaensebluemchen-giftig> · Titel: Sind Gänseblümchen giftig? » Das sollten Sie wissen
- Typ: web · Url: <https://houlihealth.de/2024/07/02/gaensebluemchen-heilkraft-aus-der-natur/> · Titel: Gänseblümchen: Heilende Kraft, Anwendung und Dosierung
- Typ: web · Url: <https://canada.ambrosia.ca/products/bellis-perennis-1m> · Titel: BellisPerennis1m | Ambrosia Canada
- Typ: web · Url: <https://www.botanybeebotanicals.com/pages/common-daisy-bellis-perennis> · Titel:

Common Daisy -Bellisperennis- BotanyBeeBotanicals

- Typ: web · Url: <https://www.iandeorganics.com/products/bellis-perennis-lm-potency> · Titel: Bellisperennis-LM – I & E Organics Apothecary
- Typ: web · Url: <https://www.gardenershq.com/Bellis-daisy.php> · Titel: BellisPlant Growing & Care Guide for Gardeners
- Typ: web · Url: <https://www.marias-kraeuterabenteuer.at/2023/pflanzenportrait-gaensebluemchen/> · Titel: PflanzenportraitGänseblümchen- Maria´s Kräuterabenteuer
- Typ: web · Url: <https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/kurzportraet/gaensebluemchen.html> · Titel: Gänseblümchen: HeilpflanzeBellisperennis... - Forum Naturheilkunde
- Typ: web · Url: <https://medinfoworld.com/drugs/bellis-perennis> · Titel: Bellis Perennis – Uses, Dosage, Side Effects & Warnings ...
- Typ: web · Url: <https://weclinic.in/blog/bellis-perennis-uses> · Titel: Bellis Perennis: Uses, Dosage, Side Effects, Composition, and ...
- Typ: web · Url: <https://homeopathywatch.com/2025/09/28/bellis-perennis-30-200-q-1m-uses-benefits-side-effects/> · Titel: Bellis Perennis – Uses, Benefits & Side Effects
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Bellis%20perennis> · Titel: LOTUS — Bellis perennis
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Gaensebluemchen> · Titel: Gänseblümchen- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.wildfind.com/pflanzen/gaensebluemchen> · Titel: Gänseblümchen— Wildpflanze | Wildfind
- Typ: web · Url: <https://natuerlich.thieme.de/heilpflanzen/detail/gaensebluemchen-essbar-und-heilsam-3350> · Titel: Gänseblümchen-TraditionelleHeilpflanze derVolksmedizin
- Typ: web · Url: <https://homeopathybooks.in/rare-homeopathic-remedies/bellis-perennis-8/> · Titel: BELLISPERENNIS- Oscar Hansen - HomeopathyBooks.in
- Typ: web · Url: <https://www.botanybeebotanicals.com/pages/common-daisy-bellis-perennis> · Titel: Common Daisy -Bellisperennis- BotanyBeeBotanicals
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Bellis_perennis · Titel: Bellis perennis - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://herbsandtheiruses.com/bellis/> · Titel: Bellis – Herbs and Their UsesBellis perennis L. Asteraceae | Springer Nature LinkA Review of Bellis Perennis: Chemical Composition ...Bellis Perennis L.: Herbal Monograph(PDF) Bellis in Herbal Medicine - Academia.eduBellis perennis - WikipediaBellis perennis L. - Botanical Society of Britain & Ireland
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-031-87802-2_46 · Titel: Bellis perennis L. Asteraceae | Springer Nature Link
- Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Маргаритка_многолетняя · Titel: Маргаритка многолетняя — Википедия
- Typ: web · Url: https://www.freepik.com/premium-ai-image/herbal-medicinal-plant-common-daisy-also-known-as-bellis-perennis_166145871.htm · Titel: Premium Photo | Herbalmedicinalplantcommon daisy also known as...
- Typ: web · Url: <https://www.alamy.com/old-botanical-illustration-engraving-of-daisy-bellis-perennis-traditional-medicinal-herbal-plant-see-notes-image396001791.html> · Titel: Old botanical illustration engraving of Daisy /Bellisperennis. - Alamy
- Typ: web · Url: <https://pippettes.co.uk/blogs/down-pippettes-farm/daisy-colony-at-pippettes-farm-bellis-perennis> · Titel: Daisy colony at Pippettes Farm -Bellisperennis