



## Alte Heilkräuter neu entdeckt

Mein Name ist Rosi Mangger Walder. Ich bin Kräuterpädagogin und Kräuterbäuerin und wohne mit meiner Familie auf meinem Kräuterhof in St. Leonhard Passeier. Zur Zeit mache ich eine Ausbildung zur Kneipptrainerin und merke jedes mal aufs neue, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Neben unserer Ernährung können wir mit diversen anderen Hilfsmitteln dazu beitragen, dass wir gesund bleiben. Vor allem die Welt der Kräuter ist faszinierend für mich, denn sie tragen einen offensichtlich großen Teil dazu bei, gesund zu bleiben. Somit stelle ich dieses mal eine alte vergessene Heilpflanze vor. Auf meiner Internetseite finden sie alle Termine von meinen Kräuterwanderungen. [www.kraedu.com](http://www.kraedu.com)

### Das Gänseblümchen

Im Volksmund wurde es auch als Maßliebchen, Tausendschön, Marienblümlein und Sonnenauge bezeichnet. Hier haben wir es mit einem echten Korbblütler zu tun, der vom Aussehen her die kleine Schwester der Margerite sein könnte. Aber nur wegen des Aussehens, nicht wegen der Inhaltsstoffe. Während man die Margerite höchstens als Bachblüte oder einzelne Blüten als Schmuck für Speisen einsetzt, kann vom Gänseblümchen alles verwendet werden. Als Wildpflanze ist das liebeliche Blümchen in letzter Zeit

in aller Munde, kaum ein Gourmetsalat kommt ohne die kleinen Durchputzer aus. Es wächst praktisch überall und blüht bis in den Herbst hinein. Früher hat man es auch medizinisch verwendet. Gänseblümchen haben in hohem Maße das, was alle Frühjahrspflanzen auszeichnet. Es regt den Stoffwechsel an und wird als Blutreinigungsmittel, zur Entschlackung und Entgiftung verwendet. Vitamin C, alle wichtigen Mineralstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, wenig ätherisches Öl, Schleimstoffe und Inulin machen dieses Pflänzchen so wertvoll. Es wirkt stopfend, schmerzstillend, krampflösend, entzündungshemmend, schleimlösend, harntreibend, blutstillend, blutreinigend, wundheilend und gewebefestigend. Bereits Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp, Pfarrer Künzle u. v. m. haben dieses alte Heilkraut erfolgreich eingesetzt. Es war in der Volksmedizin fest verankert. Man setzte es im Frühling zur Blutreinigung ein. Man kräftigte damit den Körper und behandelte mit ihm Gicht und Rheuma. Ebenso wurde es bei schlecht heilenden Wunden und Hautausschlägen verwendet. Das Gänseblümchen kam auch bei Bronchitis zum Einsatz und war ein sanfteres Lungenkraut als Thymian. In der gehobenen Küche ist dieses Blümlein kaum mehr wegzudenken. Es wird bei Suppen, Salaten und als Kräuterquark,

Smoothy und Pesto verwendet.

**Rezept:** Eine Zwiebel, Kartoffel, etwas Sellerieknolle klein schneiden und nach dem Andünsten mit Brühe aufgießen. Wenn alles gar ist, mit einer Küchenmaschine mixen und Gänseblümchenblätter und Blüten darüber streuen. Wildkräutersalat: Löwenzahnblätter; Gänseblümchenblätter und Blüten, Gierschblätter; Sauerampferblätter und einen Salatkopf kurz waschen und mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig anrichten. Wer mag, kann anderes Gemüse dazu geben. Man kann sich auch noch eine Marinade aus einem guten Bioöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Joghurt oder Senf zubereiten. Dazu schmecken auch ein paar gebratene Pilze oder Speckstreifen. Kurioses: Laut alten Überlieferungen sollen die ersten drei Blüten im Jahr dem Menschen, der es findet, die Gesundheit erhalten. Es sind unzählige Märchen und Sagen über das Blümlein überliefert. In den Alpen heißt es, dass Maria auf der Flucht nach Ägypten bitterlich weinte, oder Maria Magdalena am Grabe Jesu weinte, und aus jenen Tränen sei das Gänseblümchen entsprungen. Ich persönlich finde die Geschichte, wo das Jesuskind aus Langeweile in der warmen Stube, weil es nicht raus konnte, einen Stofffetzen nahm und kleine Blüten ausschnitt, viel schöner. Die Kelten und später die Germanen hielten das Gänseblümchen in hohen Ehren. Es war eine Pflanze der lebensspendenden Frühlingsgöttin. Diese kümmerte sich um das Volk, um die Bauern, die alle ernährten und doch die wenigsten Rechte besaßen.

**Gartentipp:** Für den Monat März noch einige Gartentipps und alte Bauernweisheiten. Der Vorfrühling ist nun da und wenn etwas Neues beginnt, wird stets gründlich geputzt. Kehren wir den Winter raus, indem wir auch zwischen den Sträuchern das alte Laub entfernen. Den Rasen sollten wir nicht vergessen, diesen abrechen und vertikutieren. Die Beete sollten vorbereitet werden, indem man den Boden lockert und mit Kompost düngt. Die Sträucher und Stängel sollten geschnitten werden. Was ein richtiger März ist, soll eingehen wie ein Löwe und ausgehen wie ein Lamm.

3. März: St. Kunigund macht warm von unt'.  
10. März: 40 Märtyrer: Wie das Wetter auf 40 Ritter fällt, 40 Tage dasselbe anhält.  
19. März: Wenn's einmal um Josefi is, so endet auch der Winter g'wiß.  
27. März: Ist an Ruprecht der Himmel rein, so wird er's auch im Juli sein.