

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Gänseblümchen Tee



Das Gänseblümchen, eine Heilpflanze.

Allerdings wird diese, weil es an wissenschaftlichem Erkenntnismaterial mangelt, nur volks- und erfahrungsheilkundlich eingesetzt.

Bei Husten und Hautleiden! Das saponinhaltige Wildkraut hat sich vor allem als schleimlösendes und auswurförderndes Hustenmittel bewährt. Wirkt entzündungshemmend!

Es wird in erster Linie als Tee verwendet.

Gänseblümchen-Tee soll auch **bei Verdauungsbeschwerden und Stoffwechselleiden** nützlich sein. Dazu könnten die enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide und ...beitragen.

- **Saponine:** Bekannt für ihre auswurfördernde Wirkung,
- **Flavonoide:** Wirken antioxidativ,
- **Gerbstoffe:** Besitzen adstringierende Eigenschaften,
- **Ätherische Öle:** Wird nachgesagt, einen positiven Einfluss auf die Psyche zu haben,
- **Vitamin C und Inulin:** Stärken das Immunsystem,
- **Magnesium:** Wichtig für diverse Körperfunktionen.



Gänseblümchen Tee

Mit frischen oder getrockneten Gänseblümchen! Er wird **bei Husten getrunken und äußerlich, in doppelter Dosierung, für Umschläge bei Verletzungen und Hauterkrankungen** (z. B. Milchschorf) verwendet.

In der Homöopathie stellt Bellis perennis ein wichtiges Mittel für die Wundversorgung dar, auch als Folgemittel nach Arnica.

Rezept:

- 1 TL getrocknete oder 2 TL frische Blütenköpfe
- Mit einem Viertelliter heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.
- Dreimal täglich trinken.

Gänseblümchen-Tee wird eine stimmungsaufhellende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Traditionell nutzen Menschen diesen Tee, um die **Nerven zu beruhigen und Stress abzubauen.**

Auch als Küchenzutat geeignet!

- Seine Blätter sind eine gute Beigabe in Frühlingssalaten.
- Die Blüten eignen sich als essbare Dekoration.
- Die Knospen in Essig eingelegt, als Kapern Ersatz.

In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der Informationen ergeben, eine Haftung übernommen.

Die vorgestellten Heilpflanzenanwendungen, Rezepture, Erfahrungswerte und sonstigen Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.