



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

GÄNSEBLÜMCHEN (bellis perennis)

Diese in unseren Breiten überall vorkommende Blume muss wohl niemandem gezeigt werden, jeder kennt sie. Aber gerade weil sie so häufig vorkommt wird ihre Kraft oft unterschätzt. Man kann die Blütenköpfe auf ein Butterbrot legen oder als gleichermaßen schmückende wie wohlschmeckende Beigabe in den Salat mischen. In manchen Gegenden gilt heute noch die alte Weisheit: „Das erste Gänseblümchen, das man im Frühjahr findet, gegessen, bringt Gesundheit das ganze Jahr.“

Das Gänseblümchen ist sehr vitaminhaltig und wird daher gerne zur sogenannten „Blutreinigung“ verwendet, also dem Aufbau von neuen Kräften nach der langen Winterzeit oder aber auch nach Erkrankungen. Dabei kann die Blume roh gegessen oder als Tee zubereitet werden. Und es ist ja bis in den Herbst hinein, in manchen schneearmen Jahren sogar das ganze Jahr über zu finden.

Aber Gänseblümchen helfen auch bei diversen Hautproblemen, hier am besten als Tee getrunken UND das Ansatzkraut auf die betroffene Stelle aufgelegt, als eine Behandlung von innen und außen. Eine besondere Rezeptur gibt es gegen unreine Haut, dabei werden mit dem Tee Waschungen durchgeführt: Je ca. 1 EL Gänseblümchen und Stiefmütterchen (Ackerstiefmütterchen, die wilde Form also, und nicht die gezüchtete) werden mit 1l lauwarmen Wasser übergossen und 8 bis 10 Stunden stehen gelassen. Danach wird abgeseiht.

Der alkoholische Ansatz aus Gänseblümchen hilft bei Muskelproblemen, Verstauchungen, Verrenkungen, als Umschlag bei Hämatomen (blauen Flecken) und – bei Knutschflecken.

Halten Sie vor der Selbstanwendung von alternativen Heilmitteln immer Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker!

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz