

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zarte Hautschmeichler : Gänseblümchen  
**Autor:** Lipinski, Katja von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043129>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zarte Hautschmeichler: Gänseblümchen

Die reinigenden und reizlindernden Wirkstoffe der kleinen Pflanze verwöhnen unser grösstes Organ, vertreiben die Wintermüdigkeit und sorgen für einen frischen Teint. Naturkosmetik frisch von der Wiese!

Text: Katja von Lipinski

Es wächst auf Rasenflächen in Gärten und Parks, wird selten höher als 15 Zentimeter und blüht in warmen Wintern das ganze Jahr hindurch: *Bellis perennis*, das Gänseblümchen, auch bekannt als Massliebchen, Regenblume, Tausendschön, Marienblume oder Augenblümchen, stammt ursprünglich aus dem warmen Mittelmeerraum und ist heutzutage auf allen Kontinenten zu finden.

Der kleine Korbblütler enthält Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Anthoxanthin, Vitamine, Mineralstoffe und etwas ätherisches Öl. Mit diesem Paket an Wirkstoffen wird er in der Volksmedizin vorrangig zur Blutreinigung und Aktivierung des Stoffwechsels eingesetzt. Das Blümchen gilt als wärmendes Magen-, Galle- und Lebermittel, wirkt appetitanregend und entgiftend. Mit seinen Blüten und Blättern behandelt man Erkältungen und Husten. Auch in der Homöopathie verwendet man Auszüge von *Bellis perennis* bei Quetschungen und Blutergüssen, vorrangig bei Verletzungen von weichem Gewebe, meist im Bauchraum, hier ist das Massliebchen

auch als «Arnica des Bauchraumes» bekannt. Bei seelischen Wunden oder körperlichen Übergriffen kann das Gänseblümchen mit Aktivierung der Regenerationskraft helfen. So wie sich die Pflanze nach dem Betreten wieder aufrichtet, soll die Einnahme von Gänseblümchenpräparaten resignierterem Gemüt helfen, neue Lebensenergie zu finden.

Kräuterfarrer Künzle empfahl, jedem Kindertee Gänseblümchen beizumischen.

Eine ganz spezielle Verbindung hat das Gänseblümchen zu unserer Haut. Auszüge aus der kleinen Pflanze helfen bei Unreinheiten, Entzündungen, Neurodermitis, Akne und verletztem Gewebe. Auch hier können die reinigenden und stoffwechselanregenden Eigenschaften der Pflanze Abhilfe schaffen. Angereicherte Cremes, Abkochungen, eine Salbe oder Tinktur wirken reizlindernd, beruhigend und entzündungshemmend, und das durch alle Altersgruppen hinweg: Gänseblümchenauszüge beleben den älteren Teint, reinigen bei Akne und pflegen empfindliche Babyhaut.





### Gänseblümchentee

*reinigend und besänftigend, bei Rötungen, Akne, unreiner Haut*

#### Zutaten:

ca. 8 Gänseblümchenblüten  
150 ml heisses, nicht mehr kochendes Wasser

#### Zubereitung:

Blüten mit dem heissen Wasser aufbrühen und ca. 4 Minuten ziehen lassen.

#### Anwendung:

*Äusserlich* bei Hautunreinheiten und gereizter Haut als Waschessenz und Gesichtswasser nutzen. Der Tee kann auch als reinigendes und beruhigendes Hautspray verwendet werden.

Täglich frisch zubereiten.

*Innerlich* zur Reinigung bis zu 3 Tassen täglich trinken.

Bei einer Korbblütlerallergie sollte auf Gänseblümchenpräparate verzichtet werden.



### Gänseblümchentinktur

*für ein klares Hautbild*

#### Zutaten:

1 Einmachglas  
1-2 Hände voll Gänseblümchenblüten  
Alkohol, ca. 38 %

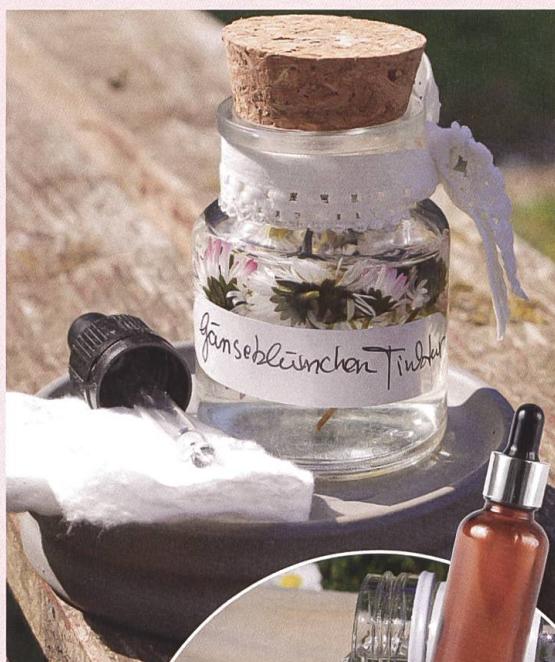
#### Zubereitung:

Glas zur Hälfte mit frisch gepflückten Blüten füllen und mit Alkohol aufgiessen. Glas verschliessen und für 4-6 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen. Täglich schütteln. In eine dunkle Tropfflasche abseihen.

#### Anwendung:

*Äusserlich* mehrmals täglich verdünnt als Auflage, Tupfer oder Waschung anwenden.

*Innerlich* 10 Tropfen Tinktur in 1 EL Wasser verdünnen und 3-mal täglich einnehmen.



### Gänseblümchenölauszug

für einen sanften Teint, als Körperöl, Ölphase für Creme oder Grundlage für eine Salbe

#### Zutaten:

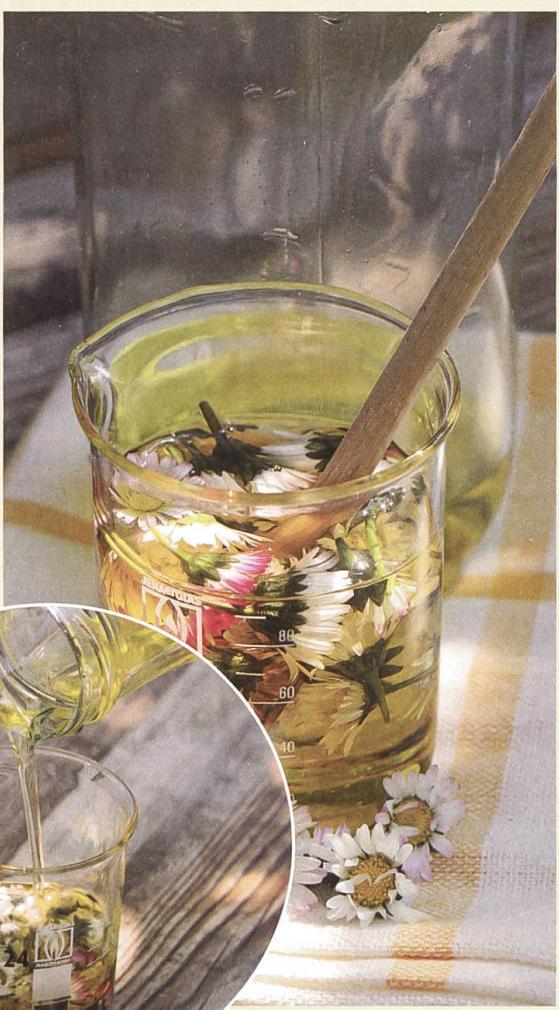
100 ml Öl, z.B. Sonnenblumenöl, Sesam-, Mandel- oder Traubenkernöl

1 Schraubglas

1 Hand voll Gänseblümchen

#### Zubereitung:

Blüten in ein Glas geben und mit Öl aufgiessen. Gefäss im Wasserbad erhitzen, Öl für ca. 10 Minuten im Wasserbad simmern, d.h. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Öl abkühlen lassen und Vorgang ein weiteres Mal wiederholen. Der Ölauszug kann auch als Kaltauszug hergestellt werden. Dafür Blüten und Öl in ein Schraubglas geben und Auszug ca. 3 Tage hell ausziehen lassen. Ölauszug abseihen.



### Gänseblümchensalbe

zur Pflege irritierter oder entzündeter Haut,  
bei Neurodermitis

#### Zutaten:

100 ml Ölauszug

12 g Bienenwachs

#### Zubereitung:

Bienenwachs in den Ölauszug geben, beides im Wasserbad erwärmen, rühren bis sich das Wachs aufgelöst hat. Glas abkühlen lassen.

#### Anwendung:

Nach der täglichen Reinigung dünn auf Gesicht bzw. Körper auftragen.

