

## Zwei Frühjahrsblüher:

### Schneeglöckchen, Gänseblümchen

#### Wesentliche Merkmale:

- Das **Schneeglöckchen** kann den Krankheitsverlauf bei **Alzheimer und Demenz** verlangsamen, es ist auch für seine menstruationsfördernde Wirkung bekannt.
- Das **Gänseblümchen** wird in der Volksheilkunde als **Blutreinigungsmittel** in Form von Frühjahrskuren verwendet

### Schneeglöckchen(Galanthus nivalis)



Das **Schneeglöckchen** ist ein Amaryllisgewächs seine Heimat ist im südwestlichen Asien und in Europa. Der Name *Galanthus* ist abgeleitet aus den griechischen Wörtern *gála* für Milch und *ánthos* für Blüte, *nivalis* lat. Schneeweiss.

Das Schneeglöckchen hat eine weiße Zwiebel, welche Biowärme produziert. Man geht davon aus, dass diese Wärme der Pflanze hilft, den Schnee um den Sprossling zu schmelzen, so dass sie an das Licht dringen kann. Dabei schützt ein festes Hochblatt die zarte Blüte beim Austrieb.

Wenige Tage nach dem Erscheinen der Knospen blühen die Schneeglöckchen auf und kündigen den Vorfrühling an. Die weißen zarten Blüten hängen nickend am Stängel, was ihnen den Namen "Glöckchen" eingebracht hat. Die Samen bilden sich in kleinen Kapseln. Sie werden gerne von Ameisen verbreitet.

Das Schneeglöckchen ist mit dem Märzenbecher verwandt, der gerne in Gärten gepflanzt wird, er hat eine ähnliche Heilwirkung.

Die Glöckchen wurden an Lichtmess dem 2. Feb. als Sinnbild für die Reinheit auf den Altar gestreut. Nach der Signaturenlehre ist das Glöckchen als Mütze, wie sie tief ins Gesicht gezogen ist zu verstehen, denn es ist Sinnbild für keusche Jugendliebe. Man sagte auch: Wer sich mit den ersten Glöckchen die Augen reibt wird das ganze Jahr nicht krank.

#### Anwendung

Der Wirkstoff Galantamin befindet sich in den Blättern und in der Zwiebel. Anfangs wurde diese Substanz zur Behandlung von Kinderlähmung und Nervenschmerzen eingesetzt. Später entdeckte man, dass sich Galanthamin zur Verlangsamung des Krankheitsverlaufes in der Alzheimer- und Demenztherapie eignet.

Galanthamin sorgt im Gehirn dafür, dass Acetylcholin welches das Gedächtnis dirigiert, nur langsam abgebaut wird. So war nach dreimonatiger Behandlung die Gedächtnisleistung der betroffenen Patienten um 35% höher als vor der Therapie. Auch ergab eine Studie, dass das Orientierungsvermögen durch den Schneeglöckchen-Extrakt verbessert werden konnte. Viele ältere Menschen leiden unter einer Schwäche des Kurzzeitgedächtnisses. Dies wurde nach vierwöchiger Einnahme besser. Die positiven Effekte von Galantamin konnten in allen klinischen Studien an Patienten mit Alzheimer-Demenz, leichten und mittleren Grades, festgestellt werden.

Die Firma Janssen hat im Jahr 2000 den Wirkstoff synthetisiert und verkauft das Arzneimittel Reminyl (mit häufigen Nebenwirkungen) europaweit.

Ein Aufguss aus Schneeglöckchenwurzel ist ebenfalls hilfreich. In der Homöopathie wird das Schneeglöckchen bei heftigem Herzklopfen, unregelmäßig schnellem Puls und Herzschwäche bis zum Kollaps eingesetzt. Weitere Indikationen sind wunder, trockener Hals, halbbewusster sorgenvoller Schlaf, ohnmachtsartige Schwäche mit dem Gefühl unterzugehen zu fallen oder im Bett zu versinken. Schimmeliger Geruch in der Nase. Augen brennen und allgemeine Niedergeschlagenheit.

#### Die Blütenessenz des Schneeglöckchens hilft Menschen,

- die sich in einer neuen Situation befinden.
- die ihre Hoffnung verloren haben
- die unter der Kälte eines langen "Winters" leiden, in ihrem Leben ermüdet und ausgekühlt sind
- die unter Niedergeschlagenheit leiden
- die sich nach dem Licht am Ende des Tunnels sehnen.

## Gänseblümchen (*Bellis perennis*)



Das **Gänseblümchen** wird botanisch ***Bellis perennis*** genannt, bellis bedeutet schön, und perennis = ausdauernd, das ganze Jahr hindurch. Diese kleine Blume gehört zu der Familie der Korbblüter und sie kommt auf den ungedüngten Wiesen in ganz Europa vor. Sie ist eine der ersten Blüten im Frühling und sie blüht bis in den September.

Das Gänseblümchen ist ursprünglich in Südeuropa heimisch. Schon im Altertum kam es nach Mitteleuropa, als es dort immer mehr Wiesen gab. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 15 Zentimeter hoch. Im Frühjahr wachsen die verkehrt eiförmigen Blätter als bodennahe Rosette aus. Tritt man die Pflanze nieder, wird sie sich bald wieder aufrichten. Diese Eigenschaft des wieder Aufrichtens, zeigt die Pflanze auch in Ihrer

**Heilwirkung:** Sie hilft uns bei **allen Verletzungen**, wie Schnitte, Prellungen, Quetschungen, Blutergüsse, Verstauchungen, bei Muskelkater und bei Muskelschmerzen.

Das Gänseblümchen ist auch eine Pflanze die uns bei seelischen Verletzungen, bei einem Gefühl des „**Getretenseins**“ und die innere Wunde zu heilen. Diese Pflanze hat eine große **Widerstandskraft** und unterstützt uns in diesem Heilungsprozeß.

Gänseblümchen wenden sich wie Sonnenblumen der Sonne zu. Morgens schauen sie nach Osten, am Abend nach Westen. Nachts und bei Bewölkung und bei Regen, schließen sich die Blüten.

Gänseblümchen können roh gegessen werden und sind eine **essbare Dekoration** für Salat und andere Gerichte.

### Wirkungsweise

Das Gänseblümchen enthält Saponine, pflanzliches Eiweiss, Bitterstoffe und Gerbstoffe.

Sie enthalten siebenmal mehr Vitamin C als Kopfsalat. Außerdem sind sie reich an Vitamin A, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.

### Anwendung

In der Volksheilkunde wird das Gänseblümchen als Blutreinigungsmittel in Form von Frühjahrskuren verwendet. Es ist hilfreich beschrieben bei Erkältungen, Angina, Asthma, Bronchitis, Verstopfung, Leberleiden, Gelbsucht, Nierenleiden, Blasenleiden, Gicht, Rheuma, Hautflecken, Wunden, Furunkeln, Wassersucht, Leukorrhö sowie bei schmerzhafter und zu starker Menstruation. Es unterstützt den Stoffwechsel und die Funktion der Leber, es wirkt verdauungsfördernd und ist ein einfaches Mittel zur Entgiftung des Körpers.

### Gänseblümchentee

Für einen Gänseblümchentee wird ein Teelöffel Gänseblümchen mit 200ml kochenden Wasser übergossen. Es wird empfohlen 2 Tassen dieses Gänseblümchentes zur innerlichen Anwendung einzunehmen. Bei Erkältungen oder Erkrankungen der Atemwege empfiehlt sich eine Mischung aus Huflattich, Spitzwegerich und Gänseblümchen. Die Saponine, also die Seifenstoffe in den Gänseblümchen; verflüssigen zähen Schleim und erleichtern das Abhusten

Der Kräuterparrer Künzle empfiehlt das Gänseblümchen in jedem **Kindertee**, wie sie durch diese „Kinderpflanze“ psychisch wie physisch gestärkt werden.

Auch kann die Pflanze äußerlich und innerlich als **Tinktur** verwendet werden, ich verwende mein **selbstgemachtes Öl** aus den Blüten zur **Massage bei Muskelschmerzen** und Verstauchungen.

### Verwendung in der Homöopathie

In der Homöopathie wird aus den frischen blühenden Kräutern eine Essenz hergestellt. Sie wird bei allen katarrhalischen Erkrankungen sowie bei Muskel- und Gelenkrheumatismus angewendet. Äußerlich wird die Essenz bei Verletzungen, Quetschungen und Verrenkungen wie Arnika verwendet.

### Aktuelles

#### Vorträge/Veranstaltungen:

- **So./Mo. 16. und 17. März 2014** mit **Anton Styger**

Sonntag 16.3. **Heilerseminar**; von 10.00 Uhr – 17.30 Uhr

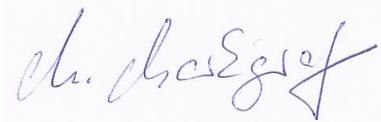
Montag 17.3. **Heilungsgespräch mit Ablösungen** 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Bitte anmelden unter : [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

- **Donnerstag 20. März 2014** 19.00 Uhr  
Offener **Kräuterstammtisch**; Thema: Inhaltsstoff Gold in den Naturreichen  
Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14
- **Freitag 21. März 2014** 19.00 Uhr  
**Strophanthin: Vorbeugung gegen Herzinfarkt**; mit **Apotheker Herrn Matthias Stadler, Aulendorf**  
Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a  
Bitte anmelden unter: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



#### Literaturhinweise:

##### Literaturhinweis Schneeglöckchen:

<http://www.fairaktiv.com/gesundheit/schneeglockchen-gegen-alzheimerkrankheit-und-demenz.html>  
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/schneegloeckchen.htm>  
<http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-lexikon/schneegloeckchen--menstruationsfoerdernd.php>

##### Literaturhinweis Gänseblümchen:

Kölbl's Kräuterfibel

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort

Pater Simons Haus-Apotheke

<http://fytocosmos.wordpress.com/2012/07/12/ganseblumchen-kleine-blume-grose-heilkraft/>  
<http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/179-gaensebluemchen.html>  
<http://www.iknews.de/2013/03/24/pflanze-des-monats-gaensebluemchen-kleine-blume-mit-grosser-wirkung/http://de.wikipedia.org/wiki/G%C3%A4nsebl%C3%BCmchen>  
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/gaensebluemchen.htm>  
<http://heublumen.net/gaensebluemchen-heilpflanze/>