

Gänseblümchen in der Naturkosmetik: sanfter Helfer für empfindliche Haut

Das kleine Stehauf-Männchen – Bellis perennis und die Kunst des Wiederaufstehens

Es liegt im Gras, kaum zu sehen. Tritt man unbemerkt darauf, hebt es im selben Moment bereits wieder das Köpfchen..... Das Gänseblümchen – *Bellis perennis* – ist vielleicht die unscheinbarste Pflanze, die das Frühjahr zu bieten hat. Und gleichzeitig eine der beharrlichsten.

Oft schon Ende Februar, aber sicher Mitte März, wenn die Erde noch zögerlich erwacht, ist das Gänseblümchen bereits da. Es braucht keine besondere Einladung, keinen idealen Boden, keine Aufmerksamkeit. Es blüht einfach. Überall. Und genau das macht es zum perfekten Begleiter des Frühlings: Ankommen und Vertrauen aufbauen. Denn wer vertraut, wenn nicht diese kleine Pflanze – die sich dem Leben hingibt, immer wieder, ohne zu zögern?



Bellis perennis – im ersten Frühlingslicht

Was dich in diesem Artikel erwartet:

- ein Blick auf die wichtigsten Wirkungen des Gänseblümchens auf die Haut
- Auszugsmethoden für Öl, Wasser und Glycerin
- Ideen, wie du Gänseblümchen ganzjährig in DIY-Rezepturen einsetzen kannst

Wirkprofil und Hautnutzen

Die Volksmedizin kannte das Gänseblümchen für die Haut schon lange, bevor die moderne Kosmetik es entdeckte. Und die Wissenschaft bestätigt zunehmend, was Kräuterkundige intuitiv wussten.

Entzündungshemmend und beruhigend

Flavonoide, Phenolsäuren und Triterpene – das pflanzliche Trio, das in *Bellis perennis* steckt – wirkt antioxidativ und entzündungshemmend auf sensible oder zu Unreinheiten neigende Haut. Ideal für Lotionen für Gesicht und Körper sowie After-Sun-Pflege.

Wundheilend

In der Volksmedizin wird *Bellis perennis* bei beanspruchten Hautstellen, Prellungen, Abschürfungen und kleinen Verletzungen eingesetzt – etwa in Handcremes oder Kompressen bei kleinen Abschürfungen.

Anti-Aging und antioxidativ

Polyphenole und Flavonoide fangen freie Radikale und schützen die Haut vor umweltbedingter Hautalterung – besonders wertvoll in Gesichtsölen für reife Haut und in der After-Sun-Pflege.

Mich persönlich interessiert besonders die regenerierende Wirkung für rissige, trockene Lippen oder beanspruchte Haut an den Händen – nach dem Winter oder während der Gartensaison.

Was ins Öl geht – und was ins Wasser

Bevor wir zu den Rezepten kommen, lohnt sich ein kurzer Blick hinter die Kulissen: Nicht alle Wirkstoffe sind gleich löslich. Das entscheidet, welche Zubereitungsform man wählt.

Die lipophilen (fettliebenden) Wirkstoffe – Triterpene und Teile der Polyphenole – wandern ins Öl. Ein Ölmazerat holt also vor allem die beruhigenden, entzündungshemmenden und pflegenden Anteile heraus.

Die hydrophilen (wasserliebenden) Wirkstoffe – bestimmte Flavonoide und Tannine – lösen sich besser in Wasser oder Glycerin. Für ein Gesichtstonic oder ein Glycerit brauche ich also einen wässrigen oder glycerinbasierten Auszug.

Vom Gras ins Glas – drei Wege der Extraktion

1. Das Kaltmazerat

Ich arbeite mit einem Kaltansatz. Das bedeutet: frische Gänseblümchen-Blüten – geerntet an einem trockenen Tag (ideal am Vormittag, wenn sie sich gerade geöffnet haben) – kommen, nachdem sie angetrocknet sind, in ein sauberes Glas, bedeckt mit Mandelöl. Mandelöl deshalb, weil es selbst mild und vielseitig ist – es drängt sich nicht auf, es trägt. Es lässt die Pflanze sprechen.

Das Glas kommt für ca. 4 Wochen an einen hellen, aber nicht zu warmen Ort. Täglich schütteln. Täglich innehalten. Täglich beobachten, wie das Öl langsam die Farbe und die Kraft der Blüten aufnimmt. Mazerate haben eine Langsamkeit in sich, die ich schätze – sie erinnern mich daran, dass manche Dinge Zeit brauchen, um sich zu entfalten.

So geht's Schritt für Schritt:

1. Ernten – Gesunde Blütenköpfchen an einem trockenen, sonnigen Tag pflücken.
2. Vortrocknen – Blüten luftig antrocknen lassen, bis sie sichtbar weniger Feuchte haben. Dieser Schritt ist entscheidend, um Schimmelbildung zu vermeiden.
3. Glas vorbereiten – Nur sterilisierte, vollkommen trockene Schraubgläser verwenden.
4. Befüllen – Das Glas zu etwa zwei Dritteln locker mit Blüten füllen, dann mit Mandelöl vollständig übergießen. Alles soll gut bedeckt sein. Neben Mandel- eignen sich auch Jojoba-, Reiskeim- oder Sonnenblumenöl.
5. Ziehen lassen – Glas verschließen, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen, 4 Wochen ziehen lassen und täglich schütteln.
6. Filtrieren – Durch ein feines Tuch abseihen, das Pflanzenmaterial gut auspressen, das Öl in dunkle Flaschen abfüllen und kühl lagern.

Du erhältst ein mildes Wirkstofföl, das sich wunderbar einarbeiten lässt:

- in Balsame und Cremes mit ca. 10–20 % Mazerat in der Fettphase
- in ein Körperöl mit 15–25 % Mazerat kombiniert mit z. B. Aprikosenkern- oder Jojobaöl
- in einen Lippenbalsam mit 15 % Mazerat in der Fettphase bei rissigen Lippen

Weiters ist das Gänseblümchen-Mazerat einsetzbar für Wundbalsame (kombinierbar mit Ringelrosen oder Johanniskraut), After-Sun-Öle und leichte Fluids bei sensibler Haut.

2. Das heiße Mazerat (schnell, aber mit Vorsicht)

Einen schnellen Auszug erhältst du durch die warme Mazeration. Aber Vorsicht – empfindliche Inhaltsstoffe können bei zu hoher Temperatur degradieren. Daher hier nur mit sehr sanfter, indirekter Wärme arbeiten: Wasserbad, maximal 40–45 °C, mehrere Stunden, dann noch einige Tage im Warmen nachziehen lassen.

Bei zarten Frühlingsblüten wie dem Gänseblümchen bevorzuge ich die schonende Variante. Die solare Mazeration ist hier nicht nur technisch sinnvoller – sie passt auch einfach besser zur Natur dieser Pflanze.

3. Wässrige und Glycerin-Auszüge

Tee/Infus: Frische oder getrocknete Blüten mit heißem, nicht kochendem Wasser übergießen, 10–15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Eignet sich für kurzfristig verwendete Gesichtswasser oder Maskengrundlagen. Wichtig: soll bald verbraucht oder gut konserviert werden.

Glycerit: 70 g pflanzliches Glycerin (99 %) mit 30 g Wasser mischen, über die frisch gepflückten, aber angetrockneten Gänseblümchenblüten gießen und 2–3 Wochen ziehen lassen. Wie beim Kaltmazerat täglich schütteln, dann filtrieren. Glycerinextrakte sind feuchtigkeitsspendend, konservierungsfreundlicher als wässrige Auszüge und lassen sich gut in Gele und leichte Fluids einarbeiten. Mit dieser Methode kannst du gezielt die wertvollen Flavonoide und Tannine herausholen.

Den wässrigen oder Glycerin-Auszug verwendest du:

- als wässrige Phase oder als Teil eines Gesichtswassers für normale bis empfindliche Haut
- als Wirkstoffzusatz (5–10 %) in einem Gel oder für eine Gesichtsmaske
- oder einfach als Tee genossen in der Frühjahrskur oder zum Abendausklang

Rezepte aus der Manufaktur



Frisch geerntet – vom Gras ins Glas

Lippenbalsam mit Gänseblümchen (30 g)

- 13,5 g Gänseblümchen-Mazerat
- 6 g Basisöl (Jojobaöl oder Aprikosenkernöl)
- 7 g Mangobutter
- 3 g Bienenwachs (optional Beerenwachs)
- 0,5 g Tocopherol
- 3 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

Herstellung: Basisöl, Mangobutter und Wachs im Wasserbad schmelzen, Becherglas aus dem Wasserbad nehmen und leicht überkühlen lassen. In das noch flüssige Gemisch wird das Gänseblümchen-Mazerat sowie Tocopherol eingerührt, sodann das ätherische Öl (kein Zimt oder Pfefferminze für die Lippen) zügig einrühren und abfüllen. Je nach Konsistenzwunsch ist der Wachsanteil zu erhöhen oder zu reduzieren und analog dazu der Ölanteil anzupassen.

Wenn du das Gänseblümchen nicht nur als Balsam auf den Lippen, sondern auch als feines Tonic spüren möchtest, habe ich noch ein zweites Rezept für dich vorbereitet – ein mildes Gesichtswasser aus Glycerit und Hydrolat. Es gehört zu meinen liebsten Frühlingsrezepturen und ergänzt den Lippenbalsam.

Das vollständige Rezept stelle ich dir gerne als kleines PDF bereit. **Ein kleines Geschenk aus der Manufaktur.** Du findest es in meiner **Pflanzenpost.**

Gänseblümchen – auch von innen

Was viele nicht wissen: *Bellis perennis* ist essbar. Die zarten Blütenköpfchen schmecken leicht bitter-nussig und machen sich wunderbar im Frühlingsalat, als essbare Dekoration auf Suppen oder einfach frisch vom Stiel genascht. Die Pflanze begleitet uns also nicht nur auf der Haut – sie darf auch auf den Teller.

Sicherheit und Grenzen im DIY-Einsatz

Das Gänseblümchen ist sanft – aber auch bei sanften Pflanzen gilt: informiert formulieren.

Als Korbblütler (Asteraceae) kann *Bellis perennis* Kreuzallergien mit anderen Vertretern dieser Familie auslösen – Arnika, Kamille, Ringelblume gehören dazu. Wer auf eine davon reagiert, sollte auch beim Gänseblümchen einen Patch-Test machen.

Warum ich dieses Pflänzchen liebe

Das Gänseblümchen lehrt mich etwas, das ich immer wieder brauche: Beharrlichkeit ohne Lärm. Es kämpft nicht. Es zeigt sich einfach – jeden Tag, ohne große Geste.

Vielleicht ist das der Grund, warum ich beim Mazerat täglich innehalte. Das Öl färbt sich langsam, die Blüten geben still, was sie haben. Es ist kein dramatischer Prozess. Es ist geduldig, leise, verlässlich.

Genau wie das kleine Stehauf-Männchen selbst.