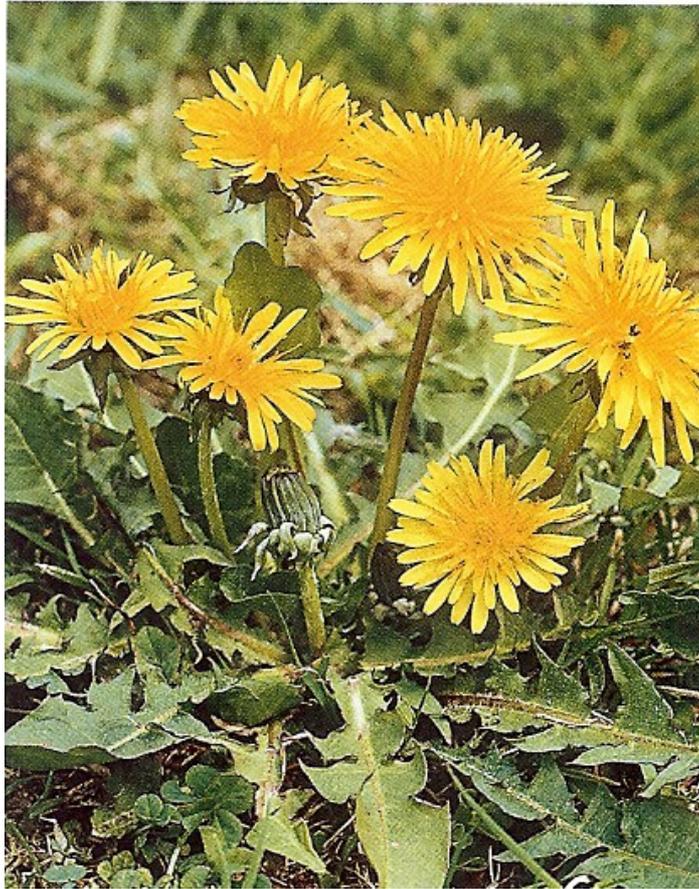


Löwenzahn
Taraxacum officinale



Pflanze mit Knospe und Blüten



„Pustelblume“, der Fruchtstand des Löwenzahns

Tausendfach blühen die goldenen Sonnen im Frühjahr auf unseren Wiesen.

Sie laden uns ein, die Dunkelheit und Schlacken aus unserem Stoffwechsel und unserer Seele zu räumen.

So viele sind es, dass man den Löwenzahn Unkraut nennt.

Oft macht Häufigkeit blind für das Einmalige – der Löwenzahn zeigt uns in seiner Kraft und Vielzahl, wie oft „Einmaliges“ um uns herum zu finden ist.

In der Vielzahl seiner Inhaltsstoffe und ihrem harmonischen Zusammenspiel entfaltet er wirklich „Löwenkräfte“. Es gibt kaum ein Organ, das von ihm nicht positiv beeinflusst wird.

Die Kelten weihten den Löwenzahn ihrem Licht- und Heilungsgott Belenos.

Der arabische Arzt **Avicenna** (11. Jh.) erwähnte den Löwenzahn im „Canon medicinal“.

Lonicerus (Kreuterbuch, 1564) empfahl Löwenzahn bei Abszessen, Fieber, Seitenstechen, Augengeschwüren und – trübungen.

Hieronymus Bock erwähnt u. a. Löwenzahnwasser als Kosmetikum bei roten Flecken und Sommersprossen.

Hieronymus Bock: „...einem menschen oder anderem vihe die flecken in den augen haben, an den hals hehenckt würt, verschwinden die flecken wunderbarlich.“

Pfarrer Kneipp drückt sich ziemlich drastisch aus:

„Wenn die Menschen Löwenzahn und Brennessel nehmen würden, liefen nicht so viele Leichengesichter herum“.

Er lobte den Löwenzahn bei Verschleimung der verschiedensten Organe, wie des Magens, der Lunge als auch bei Leberleiden, Gelbsucht und Hämorrhoiden.

Pfarrer Künzle empfahl den Milchsafte zum Entfernen von Hornhautflecken des Auges, eine Löwenzahnkur, um sich von Gallen- und Nierensteinen zu befreien.

Kinder, die an Ausschlägen, Pickeln und ungesunder Haut leiden, sollten 8-10 Tage lang täglich eine Tasse Tee – in kleinen Dosen – von Löwenzahnwurzeln trinken.

Volks Glaube und Brauchtum

Ritual gegen Warzen: Am 3. Tag des abnehmenden Mondes muss Warze mit dem Milchsafte bestrichen werden. Wie der Mond abnimmt, so sollte auch die Warze abnehmen.

Homöopathische Verwendung: Magenentzündungen und Erkrankungen der Leber

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Gerbstoffe

Flavonoide, Triterpene, Phyosterole (sog. sekundäre Pflanzenstoffe)

Mineralstoffe, z. B. viel Kalium (4,5% im Kraut, 2,5 % in der Wurzel), Magnesium, Phosphor, Eisen

Spurenelemente

Vitamine, z. B. Vit. C und B, Provitamin A

Cholin

Inulin (unterstützt Bauchspeicheldrüse bei Kohlehydratverwertung und Zuckerstoffwechsel), Wurzel enthält im Frühjahr ca. 17 %, im Herbst bis zu 50 %

Saponine

Eiweiß

Zum Vergleich: 5 x soviel Eiweiß, 8 x soviel Vitamin C, doppelt soviel Kalium, Magnesium und Phosphor wie Kopfsalat.

Eigenschaften

Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse und Nieren unterstützend

harntreibend (Nierengries), entzieht dabei dem Körper kein Kalium

leberstärkend

gallebildend und galleflußfördernd (Gallensteine)

antirheumatisch

bindegewebsstärkend, gewebeaufbauend

blutreinigend (Rheuma und Gicht)

blutbildend

entzündungshemmend

stoffwechsellanregend (Rheuma, Gicht)

hautheilend

zellbelebend

Wegen seiner positiven Wirkungen auf viele Organe ist Löwenzahn hervorragend für eine reinigende, verjüngende, vitalisierende Frühjahrskur geeignet.

**Verwendbare Pflanzenteile:
die ganze Pflanze ist heilkräftig**

Blätter

zarte Blätter im Frühjahr, sehr mineral- und vitaminreich, besonders Kalium für Niere und Herz, als herber, leicht bitterer Wildsalat, gehackt über Suppen und Eintöpfe gestreut, als Brotbelag, im Grünen Smoothie, in Eierspeisen, gedünstet als Gemüse usw., als Tee

Knospen

eingelegt als „Kapern“, gedünstet als Gemüse

Blüten

am besten wenn sie noch nicht voll erblüht sind, anregend für Stoffwechsel und Bauchspeicheldrüse, zu Gemüse und Salat geben, in Honig eingelegt als Löwenzahnblütenhonig oder als Sirup mit Rohrzucker, als Tee

Blütenstengel

nach Maria Treben
täglich 5 – 6 Stück roh langsam gut kauen bei chronischer Leberentzündung, bis 10 Stück bei Diabetes, Ständig kränkelnden, müden, abgeschlagenen Menschen empfiehlt sie eine 14-Tage-Kur.

Wurzeln

im Herbst, reich an Bitterstoffen und Inulin, wirken hervorragend auf Leber und Bauchspeicheldrüse, zerkleinert, roh verzehrt, getrocknet, pulverisiert, als Tee oder 2 – 3 Teelöffel pro Person über Salat gestreut im Winter

Wolle färben: unterschiedlich vorgebeizt oliv, grün oder hellgrün

**Löwenzahntinktur oder Löwenzahntee
mit Engelwurz und Brennessel gemischt**
wirkt „Wunder“ zur Eisen- und Blutauffrischung