

Heilpflanze Monat April 2020

Gewöhnlicher Löwenzahn



(*Taraxacum officinale*)

Würde man den wahren Wert dieser Heilpflanze zu schätzen wissen, wäre sie kein unbeliebtes Unkraut mehr, sondern ein willkommener Frühlingsbote, der Vitalität und Schwung in unser Leben bringen kann. Löwenzahn verzaubert im Frühling Wiesen in leuchtend, gelbe Sonnenteppe.

Botanischer Name	Taraxacum, leitet sich aus dem Griechischen ab: „taraxo“ (= die Störung), „akos“ (= das Heilmittel), bzw. „taraxacis“ (= Entzündung) und kéo mai“ (= ich heile).
Volkstümlicher Name	Bettseucher, Butterblume, Dotterblume, Kuhblume, Lichterblume, Milchling, Pfaffenröhrlin, Pustebblume, Schmalzblume.
Familie	Der Löwenzahn gehört zu der Familie der Korbblütler (Asteraceae)
Hauptmerkmale	Erreicht meist eine Höhe zwischen 5-30 cm. Die Blütengröße zwischen 3-6 cm. Die Blütezeit ist im April bis Mai, wobei öfters eine zweite Blüte im August bis Oktober stattfindet. Der Pflanzentyp ist sehr ausdauernd.
Pflanzenbetrachtung	Der Löwenzahn ist fast überall auf der Erde zu finden und wächst auf jeder Art von Boden. Da er den Stickstoff liebt, gedeiht er vor allem auf gut gedüngten Wiesen. Seine gezähnten Blätter, von denen keines dem anderen gleicht, bilden eine bodenständige Rosette, über der sich auf einem langen, röhrenförmigen Stängel die leuchtend gelben Blüten erheben. Viele von uns werden daraus als Kind Ketten und Kränze geflochten haben und haben sich an dem krugeligen Fruchtstand, der „Pustebblume“, erfreut.
Geschichte	Der Löwenzahn gilt als „Ginseng des Westens“. Der Leber hilft er besser zu arbeiten, die Galle lässt er regelmässig fließen. Der Löwenzahn regt die Verdauung, die Nierentätigkeit und den gesamten Organismus an. Insbesondere ist der Löwenzahn eines der ersehnten Frühlingskräuter für die Frühjahrskur. Die Chinesen waren die ersten, die „Pu gong ying“, den Löwenzahn, als Heilpflanze in ihren Kräuterbüchern registrierten. Bei uns taucht er erst in den Kräuterbüchern ab dem 16. Jahrhundert auf.
Inhaltsstoffe	Bitterstoffe, Triterpene, Phytosterole, Flavonoide, Fructose, Schleimstoffe, Inulin (kann im Herbst bis 40% ausmachen), Mineralstoffe.

Heilwirkung:	Der Löwenzahn ist ein Tausendsassa, er kurbelt den gesamten Organismus an. Entsprechend sind eine ganze Reihe von Wirkungen bekannt: <ul style="list-style-type: none">- harntreibend (daher eher nicht auf die Nacht einnehmen)- blutreinigend (Frühjahrskur) und blutbildend- stoffwechsellanregend- allgemein kräftigend / tonisierend- magen- und leberstärkend- appetitanregend- den Gallefluss fördernd- regt die Bauchspeicheldrüse an- gleicht den Blutzuckerspiegel aus- gicht- und rheumawidrig
verwendeter Pflanzenteil	Löwenzahnwurzel, Löwenzahnblätter, Löwenzahnblüten
Unerwünschte Wirkungen	Dosisabhängig können Magenbeschwerden und Durchfall auftreten. Eine Kreuzallergie mit anderen Korbblütlern ist möglich.
Gegenanzeige, Einschränkungen	Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit auf Löwenzahnwurzeln und Löwenzahnkraut. Nicht anwenden bei Darmverschluss, Gallensteinleiden, Verschluss oder Entzündungen der Gallenwege.
Anwendungsformen	Tee, Tinktur, Frischpflanzensaft, Wildgemüse, Löwenzahn-Blütenhonig, Sirup

Wildkräuterküche

Löwenzahn-Blütenhonig

(Rezept aus dem Buch Heilkräuter im Garten, siehe Quellenverzeichnis)

Für einen Löwenzahn-Blütenhonig lässt man 200 Löwenzahnblüten (aus sauberen, nicht verunreinigten Wiesen sammeln) in 1l Wasser mit zwei in Scheiben geschnittenen Zitronen ca. eine Stunde kochen. Das Ganze lässt man einen Tag zugedeckt stehen. Dann seiht man ab, gibt 1kg Zucker dazu und lässt die Flüssigkeit nochmals eine Stunde kochen. Anschliessend füllt man den Löwenzahn-Blütenhonig in Gläser ab.

Löwenzahn-Sirup

(Rezept aus dem Buch Heilkräuter im Garten, siehe Quellenverzeichnis)

Für einen Löwenzahnsirup lässt man vier Handvoll gewaschene Löwenzahnblüten mit 20g Zitronensäure in 1l heissem Wasser rund 3 Stunden ziehen. Dann kocht man das Ganze während 15 min. Anschliessend wird die Flüssigkeit durch ein Sieb abgeseiht und 1kg Zucker eingerührt und das Ganze so lange weitergekocht, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Sodann wird der Sirup heiss in vorher sterilisierte Flaschen abgefüllt und beschriftet. Angebrauchte Flaschen im Kühlschrank aufbewahren.

Frühjahrskur mit Löwenzahnfrischsaft

Rezept aus dem Buch Frauenheilpflanzen, siehe Quellenverzeichnis)

Sammeln Sie frische Löwenzahnblätter (viele) und entsaften diese in einem Kaltensafter. Entwickeln Sie ein eigenes Gefühl für die Mengen und bewahren Sie Saffreste, die Sie nicht am selben Tag verbrauchen, im Kühlschrank auf. Die Dosierung lautet, vor den Mahlzeiten 3-mal tägliche 1 Esslöffel in 1 Glas Wasser zu trinken. Eine simple Methode ist auch, die klein geschnittenen Blätter in eine Knoblauchpresse zu stopfen und so Tropfen für Tropfen jeweils frisch Ihren Esslöffel zu füllen. Steht Ihnen keine dieser Möglichkeiten zur Verfügung, besorgen Sie sich in Apotheke, Reformhaus oder Bioladen sterilisierten Frischpflanzensaft.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Sammeln, Verarbeiten und Geniessen!

Quellenangaben

- Bild: <http://www.gesundheitszentrum-in-stuttgart.de/loewenzahn>
- Die Phytotherapeutische Hausapotheke, Gisela Schmid, www.lulu.com
- Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, Nymphenburger Verlag, 3. Auflage 2012
- Heilkräuter im Garten, Thomas Pfister & Reinhard Saller, Haupt Verlag, 1. Auflage 2014
- Alles über Heilpflanzen, Ursel Bühring, Ulmer Verlag, 2. Auflage 2011

Wichtiger Hinweis: Die angegebenen Rezepturen und Empfehlungen können keinen Arztbesuch oder die individuelle Behandlung mit Heilpflanzen ersetzen. Wenn Sie Tees, Tinkturen oder andere Rezepte (auch Wildkräuterküche) ausprobieren, so tun Sie dies **eigenverantwortlich**. Die Verfasserin übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für eventuelle Folgen. Bedenken Sie bitte, dass Heilpflanzen bei Menschen unterschiedlich wirken können. Zum Beispiel: das erfolgreich angewandte Teerezept von Ihrer/Ihrem Freund(in) kann bei Ihnen wirkungslos sein oder eine unerwünschte Wirkung hervorrufen. Gönnen Sie sich Unterstützung durch eine/einen Behandler (In), Arzt oder Ärztin, wenn Sie in Selbsthilfe nicht weiterkommen. Alle Ratschläge und Informationen sind von der Verfasserin nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden.