



Die Heilwirkung des Löwenzahn (Taraxacum officinale)



Beinahe überall lächeln uns ab April die großen, sonnengelben Blüten der 2 - 50cm hohen, mehrjährigen Pflanze an, die wir Löwenzahn nennen und deren kugelförmiger Fruchtstand die überall bekannte "Pustelblume" bildet. Der Name Taraxacum ist nach dem arabischen Arzt Avicenna (Ibn Sina) um 1000 n.Chr. über das Mittelalter aus dem arabisch-persischen tharakhchakon hervorgegangen. Officinale ist neulateinisch und bedeutet «in der Apotheke gebräuchlich».

Der Löwenzahn war schon im alten Griechenland eine geschätzte Heilpflanze, bei den Germanen war sie der Liebesgöttin Freya geweiht. Von den arabischen Ärzten Rhazes und Avicenna wurde sie erstmals beschrieben, in Kräuterbüchern taucht sie erstmals im 16. Jahrhundert auf. Heute wissen viele, dass er eine vorzügliche Heil- und Küchenpflanze ist. Der Löwenzahn blüht von April bis September. Gesammelt werden in die Blüten, Blätter und Wurzel. Die Blätter werden kurz vor der Blüte gesammelt, die Blüte selbst am ersten Tag

nach ihrer Öffnung, sonst geht sie beim Trocknen in Samen über.

Die Wurzel dient als bitterer Tee (<http://www.kraeuterweisheiten.de/loewenzahn.html>) und getrocknet und zerkleinert als Kaffeeersatz (<http://www.ololiuqui.org/pflanzen/rezpte/loewenzahn>), die Blätter zum Salat, die Blütenknospen als Kapernersatz und die Blüten für Sirup und Massageöl.

Heilwirkung

Hauptwirkstoffe des Löwenzahns sind Bitterstoffe und Inulin, diese sind Appetitanregend, verdauungsfördernd und regen Leber- und Gallentätigkeit an. Extrakte aus Löwenzahn helfen bei Blähungen und Völlegefühl.

Die Bitterstoffe heißen Eudesmanolid, Tetrahydroiridentin oder Germacranolid Ainsiosid. Weitere Inhaltsstoffe sind Triterpene wie Taraxasterol, Sitosterol, Flavonoide und Cumarine.

Im Herbst ist viel Inulin enthalten, das den Kohlehydratstoffwechsel fördert.

Das enthaltene Kalium sowie Flavonoide erhöhen die Wasser- und Salzausscheidung über die Niere. Diese harntreibende Wirkung ist was hilfreich bei Blasenentzündung, Rheuma oder chronischen Hautproblemen.

Anwendung

In seiner Vielseitigkeit wirkt der Löwenzahn galletreibend, harntreibend und entwässernd, leicht abführend, blutreinigend, schleimlösend, appetitanregend und förderlich bei der Fettverdauung. So wird er bei Störungen des Gallenflusses, Gallen und Leberstörungen, Wassersucht, Appetitlosigkeit, Darmträgheit, Verstopfung, Gicht, Rheuma und zur Entschlackung angewendet. Außerdem regt der Löwenzahn die Bauchspeicheldrüse an, mit dieser Eigenschaft im Zusammenspiel der anderen vielen positiven Eigenschaften ist der Löwenzahn besonders für Entschlackungskuren im Frühling zu empfehlen oder zur Unterstützung von Fastenkuren (besonders bei Diabetikern).

Die wertvolle Heilpflanze nimmt in der Homöopathie und Volksheilkunde einen bedeutenden Platz ein. Eine Kur mit Löwenzahn (z.B. tägl. 5 Stängel essen) hilft vielen unnötigen Leiden vorbeugen und dient der Gesunderhaltung auf ganz natürliche Weise.

Löwenzahn-Blütenessenz

Eine Essenz aus Löwenzahn-Blüten kann helfen, Muskelspannungen loszulassen, die durch aufgestaute Gefühle entstanden sind. Sie fördert die Beweglichkeit. So wie die Löwenzahnblüte aufrecht auf ihrem Stängel steht und ihr gelbes lebensfrohes Leuchten verströmt (Beziehung gelb – Jupiter – Leber), kann sie uns helfen, Spannungen aufzulösen und Gefühle zu äußern.

Die Löwenzahn-Blütenessenz hilft Menschen,

- die durch festgehaltene Gefühle Muskelverspannungen bekommen haben
- die durch Verkrampftheit unter steifem Nacken leiden
- die sich nicht trauen, ihre Meinung zu sagen
- die unter Stress stehen
- die nicht loslassen können
- die eine stabile Erdung brauchen

In der Spagyrik nach Dr. Zimpel ist der Löwenzahn eine der gewaltigsten Pflanzen, denn Sie vermag Hass, Wut, Zorn und andere negative Gefühle in Liebe umzuwandeln. Es ist eine soziale Pflanze, die einem hilft, sich den anderen und dem Leben zu öffnen. Sie öffnet unseren Geist für neue Erfahrungen.

Für die biologisch dynamische Landwirtschaft wird die Löwenzahnblüte getrocknet in einen Rinderdarm gestopft und während des Winterhalbjahres in der Erde vergraben. Als Präparat wird dies zum Kompost gegeben. Dieser befähigt dann die Pflanzen



in seiner Düngewirkung mit dem Kiesel (Silicium) intensiv umzugehen. Der Kiesel ist die Grundlage für alle Fruchtbarkeit und für unser Bindegewebe. Er wird wegen der Anwendung des Kunstdüngers heute viel zu wenig in die Pflanzen eingelagert.

Ein **Rezept bei Gallenbeschwerden** ist folgendes:

Pfefferminzblätter u. Löwenzahn je 15 g, Arnika u. Kamille je 10g zusammenmischen.

Davon 1 EL mit einem ¼ Liter kochenden Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Das ganze sollte man mehrmals täglich über eine längere Zeit einnehmen.

Löwenzahn-Tee

Für einen Tee werden 1/4 Liter kaltes Wasser und vier Teelöffel Löwenzahn (Blätter, Blüten und Wurzeln) kalt angesetzt und zum Kochen gebracht. Nach 15 Min wird abgeseiht, von dem Tee wird täglich 2x eine Tasse getrunken.

Für einen Auszug zwei Teelöffel frisches Löwenzahnkraut und zerkleinerte Wurzeln mit zwei Gläsern Wasser für acht Stunden kalt ansetzen und über den Tag verteilt trinken.

Für eine vier- bis sechswöchige Kur kann ein Tee aus den Wurzeln gekocht werden, dazu koche man eine Tasse Wasser mit zwei Teelöffeln gehackter Wurzel auf.

Löwenzahntee sollte ungesüßt getrunken werden.

Statt einer Teekur kann auch eine vierwöchige Presssaftkur gemacht werden. Die frischen Pflanzenteile werden dazu im Dampfsafter entsaftet.

Löwenzahn in der Küche

Der Löwenzahn schmeckt auch hervorragend als Salat, hier werden nur die frischen, jungen Blätter verwendet. (Deckt man sie für eine Weile lichtdicht ab, schmecken sie ähnlich wie Chicoree). Die Wurzeln können wie Schwarzwurzel oder Spargel zubereitet werden. Die Blüten, drei Wochen in Honig eingelegt und diesen dann abgeseiht, ergeben einen köstlichen Blütenhonig, in Vodka angesetzt einen vorzüglichen Heilschnaps.

Fazit:

Der Löwenzahn ist **kein Un-Kraut, sondern eine Heilpflanze ersten Ranges!**

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- Samstag 28.Mai 2011, 10°° - 18°° **„Heilkräuter für die Haut“**
mit Herstellung von individuellen Salben
mit **Dr. Höfer** im schönen Lebensraum-Garten, 78355 Hohenfels-Liggersdorf Röschberg 114
Anmeldung erbeten Tel. 07557-929533, siehe www.lebensraum-garten.net Gebühr € 60.-
- Donnerstag 16.Juni 2011, 14°° - 20.30°° **Anton Styger**
Heilungsgespräch mit Ablösungen von krankmachenden Mustern
Da Anton Styger die Vielzahl der gewünschten persönlichen Gespräche nicht mehr bewältigen kann, bietet er Gruppenheilungen an, von
- 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
- 16.00 Uhr – 17.30 Uhr
- 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Man kann sich zu einem der drei Termine anmelden, unter manfred.markgraf@email.de oder telefonisch unter 07554-9899991. Es findet statt in Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuterstr.14a, 88699 Frickingen
Kostenbeitrag: 20,- €

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

http://www.derkleinegarten.de/800_lexikon/807_heilpflanzen/114_loewenzahn.htm

<http://www.naturheilt.com/heilpflanzen/index.html>