

Heilsamer Löwenzahn

Der gelbe Löwenzahn zählt wohl zu den auffälligsten Frühlingspflanzen. Nach einem kalten, trüben Winter sind seine vitaminreichen Blätter und Blüten für einen Frühjahrsputz des Körpers gut geeignet. Sie können jedoch noch mehr.

Kein „Unkraut“

Löwenzahn ist kein banales Unkraut, sondern eine der **effektivsten Heilpflanzen** der Naturmedizin. Der Name der lateinisch *Taraxacum officinale* genannten Pflanze leitet sich von seinen Blättern ab, deren Zacken an die Zähne von Raubtieren erinnern.

Allerdings ist der Löwenzahn nicht nur reich an Nachkommen, sondern auch reich an Namen - bis zu 300 verschiedene wurden gezählt. Die vielen Namen spiegeln auch den Bekanntheitsgrad der Pflanze wider: Pustelblume, Hundelblume, Kuhblume, Maiblume, Eierpetsch, Backenzahn, aber auch Pissblume, Bettsaier oder Bettnässer heißt sie.

Die recht anspruchslose Pflanze gehört zu den **Korbblütlern**. Löwenzahn wächst auf Wiesen, an Wegrändern und in Gärten. Heimisch ist er in Europa, Asien und Nordamerika. In anderen Teilen der Welt ist er als Kosmopolit inzwischen ebenfalls eingebürgert. Im Gebirge ist er bis etwa 2.800 m über NN vertreten.

Die mehrjährige krautige Pflanze wird bis zu 50 Zentimetern hoch. Die **Blüte** des Löwenzahns erstreckt sich von April bis Oktober. Der Blütenkopf besteht ausschließlich aus Zungenblüten und sitzt am Ende eines hohlen und milchsaffführenden Stängels.

Als **Heilpflanze** hat der Löwenzahn schon eine lange Tradition. Bereits im 11. Jahrhundert beschrieben arabische Ärzte seine heilenden Kräfte. Hauptwirksubstanzen sind verschiedene Pflanzenfarbstoffe, ätherische Öle sowie Gerb- und Bitterstoffe.

Das steckt drin

Zu den gesunden Inhaltsstoffen des Löwenzahns zählt beispielsweise **Beta Carotin** (Provitamin A). Es ist wichtig für die Augen, schützt vor Nachtblindheit und sorgt für einen gesunden Stoffwechsel der Haut.

Vitamin B1 und B2 unterstützen die Nerven und Muskeln, sind Energiespender und Fitmacher. **Vitamin C**, das Löwenzahn in größeren Mengen enthält, stärkt u.a. das Immunsystem. Frauen, die die Pille nehmen, haben einen erhöhten Bedarf.

Vitamin E gilt als Antioxidans, senkt den Cholesterinspiegel und beugt so Herzerkrankungen sowie Schlaganfall vor.

Neben den Vitaminen sind auch Mineralstoffe wie **Kalium**, Calcium und Eisen im Löwenzahn enthalten. Kalium sorgt im Körper für einen ausgewogenen Wasserhaushalt und ist somit hilfreich bei Nieren- und Blasenproblemen.

Calcium stärkt Knochen und beugt Osteoporose vor, wohingegen **Eisen** die Bildung der roten Blutkörperchen anregt. So sollen Abgeschlagenheit und Müdigkeit verschwinden.

Wichtigster Bestandteil sind jedoch die **Bitterstoffe**. Dem Taraxacin ist im Wesentlichen der zart bittere und angenehm würzig herbe Geschmack des Löwenzahns zuzuschreiben. Zudem fördert er unter anderem die Magensaftsekretion und den Gallenfluss.

Vielfältig einsetzbar

In der Volksheilkunde wird der Löwenzahn hauptsächlich als verdauungsförderndes Mittel und für **Frühjahrskuren** zur Blutreinigung angewendet.

Die moderne phytotherapeutische Nutzung der Heilpflanze geht jedoch weit darüber hinaus: Zur Blutreinigung, bei Oberbauchbeschwerden, bei Magen-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenproblemen, bei Nieren-, Blasen- und Gelenkleiden, bei Hautausschlägen, **rheumatischen Beschwerden** und zur Entschlackung wird Löwenzahn genutzt.

Vielfach wird Löwenzahn in Form von **Tee** verwendet. Dabei sollte die Tagesdosis von drei Gramm nicht überschritten werden. Wer Löwenzahntee kurmäßig trinkt, sollte dies nicht länger als vier bis sechs Wochen tun.

Teezubereitung: Einen Teelöffel fein geschnittenen Löwenzahn mit einer Tasse Wasser kurz aufkochen und 15 min ziehen lassen. Morgens und abends sollte eine Tasse Löwenzahntee warm getrunken werden.

Zur Anregung der Arbeit von Leber und Galle kann auch ein **Löwenzahnfrischpflanzensaft** dienen. Davon nimmt man, wenn Beschwerden auftreten, über den Tag verteilt drei Esslöffel ein.

Auch ein **Magenbitter** lässt sich aus Löwenzahn herstellen, der dann bei Magenbeschwerden, Völlegefühl und Aufstoßen zum Einsatz kommt. Dazu sammelt man im Frühjahr oder Frühsommer frische Löwenzahnblüten.

Auf einen Dreiviertelliter klaren, mindestens 40prozentigen Alkohol (z.B. Korn) benötigt man 30 Blüten. Die Blütenköpfe unter fließendem Wasser gut abwaschen, abtropfen lassen und mit dem Alkohol in eine Flasche geben. Diese drei Wochen stehen lassen, dabei täglich aufschütteln und dann abseihen.

Für Blase und Nieren

Zur Anregung der **Blasen- und Nierentätigkeit** hat sich eine Mischung aus Löwenzahn-, Goldrute- und Birkenblättern bewährt. Zu zwei Teilen Löwenzahnblättern und -wurzeln gibt man jeweils einen Teil Goldrutenkraut und Birkenblätter.

Von diesem Gemisch einen Teelöffel mit einem Viertelliter heißem Wasser übergießen und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Über den Tag verteilt werden drei Tassen von diesem Tee getrunken.

Eine **Löwenzahntrinkkur** kann bei Nierengries oder kleineren Nierensteinen ausleitend wirken. Dazu werden fünf Teelöffel getrocknete Löwenzahnblätter und -wurzeln mit einem halben Liter kaltem Wasser übergossen. Nun die Flüssigkeit zum Sieden bringen und bei kleiner Hitze 20 Minuten ziehen lassen, abseihen.

Anschließend wird der Tee mit eineinhalb Liter Wasser (ca. 50 °C warm) verdünnt. Die gesamte Menge während weniger Minuten trinken. Damit wird die Harnbildung stark angeregt.

Auch bei rheumatischen Beschwerden kann Löwenzahntee (vermischt mit etwas Pfefferminze im Verhältnis 4:1) hilfreich sein. Vorbeugend gegen Rheumaschübe kann auch Löwenzahnsalat wirken.