

## Das gelbe Wunder auf der Wiese



Der Löwenzahn ist einer der ersten Pflanzen, die nach dem Winter blühen und gehört daher zu den allerersten Nahrungsquellen der Bienen. Er blüht sogar zweimal im Jahr und wächst nicht nur auf saftigen Wiesen, sondern zeigt seine gelbe Pracht auch an unwirtlichen Stellen wie Straßenrändern.

**Sein unempfindlicher Charakter und seine Zähigkeit stehen für seine allgemeine Wirkung: Er bewahrt und stärkt die Lebenskraft.**

Inzwischen bieten viele Unternehmen den Frischpflanzenpresssaft fertig an. Ich möchte Dir heute aber die Möglichkeiten vorstellen, wie er seit Jahrhunderten angewendet wird. Diverse Rezepte zur Verwendung findest Du hier [1].

### Wofür ist Löwenzahn heilsam?

\* Er reguliert die Verdauung, indem er Leber und Galle positiv beeinflusst. Dadurch funktioniert der Fettstoffwechsel besser. Er wird daher auch bei Gelbsucht, Gallensteinen und Leberzirrhose als Heilpflanze verwendet. Wenn Du unter Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen und Magenkrämpfen leidest, kannst Du von seiner Wirkung profitieren.

\* Er stärkt die Nieren in ihrer Funktion und wirkt der Steinbildung dort, aber auch in der Galle entgegen. Er ist heilsam bei allem, wo die entgiftende Wirkung der Nieren gebraucht wird. Das sind rheumatische Beschwerden, aber auch Hautirritationen wie Juckreiz, schlechte Wundheilung oder bei Insektenstichen. Löwenzahn wirkt harntreibend, versorgt den Körper aber – im Gegensatz zu chemischen Diuretika, die sie ausschwemmen – mit wichtigen Mineralstoffen, wie z.B. Kalzium, Magnesium und Kalium.

## Welche wertvollen Stoffe sind enthalten?

Er enthält Vitamin A, Vitamin B1 und B2. Der Vitamin-C-Gehalt seiner Blätter ist wie bei vielen anderen Wildpflanzen ebenso deutlich höher als bei den meisten Gemüsesorten [2]. 100 Gramm enthalten ca. 3,3 g an hochwertigem Eiweiß, damit mehr wie eiweißreiche Gemüse wie Grünkohl, Rosenkohl oder Spinat. Dazu enthält er Eisen und bioaktive Pflanzenstoffe wie z. B. Bitterstoffe und Flavonoide.

All diese Inhaltsstoffe wirken antioxidativ. Daher gibt es inzwischen auch Studien, die auf eine Wirksamkeit bei Krebserkrankungen hinweisen [3].

## Wie und wann wendest Du Löwenzahn an?

Ich persönlich verwende die Blüten für Tee, wann immer sie verfügbar sind. Pro Tasse (ca. 250 ml) nehme ich 8 frisch gepflückte Blüten, übergieße sie mit kochendem Wasser und lasse den Tee zehn Minuten ziehen. Man kann dasselbe auch in den Wintermonaten mit zerkleinerten und getrockneten Blättern und Blüten machen. Ich sammle für meinen Winter-Vorrat die Blüten bei voller Sonne und nehme die jungen zarten Blättersprossen des Frühjahrs.

Die jungen Blätter sind als Salat köstlich und bereichern als Würzkraut klein geschnitten jedes Gericht.

Den weißen, antibakteriell und entzündungshemmenden Milchsaft aus den Stengeln kannst Du direkt zwei- bis mehrmals täglich auf Hautirritationen aller Art auftragen, solange bis sich die Symptome bessern. Dazu gehören auch Hühneraugen, Hornhaut und Warzen.

Die Wurzel des Löwenzahns kann mehr als einen Meter in den Boden ragen. Es gibt auch dafür Anwendungen [1]. Ich selbst grabe sie nicht aus und freue mich lieber über seine oberirdischen Geschenke Jahr um Jahr.

**Fazit: Dieses Naturwunder kann man nur hoch wertschätzen, denn seine Unempfindlichkeit und Lebenskraft überträgt der Löwenzahn auf all jene, die ihn anzuwenden wissen [4].**

### Quellenangaben:

[1] <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/gewoehnlicher-loewenzahn/>

[2] <https://www.quellonline.de/wildpflanzen-wirksame-antioxidantien/>

[3] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/loewenzahn>

[4] <https://www.hollandandbarrett.gr/en/hnb-wellness-blog/health-wellness/101/dandelion-what-are-its-health-benefits/>

