LUST AUF EINE KUR?

LÖWEN-ZAHN-SCHENKT LÖWENKRAFT

Können Sie zwei Wochen für die Gesundheit einplanen? Dafür müssen sie nicht einmal groß etwas verändern, weder Urlaub nehmen noch auf etwas Gewohntes verzichten. Sie müssen nur Ihr Herz für den Löwenzahn öffnen. Lassen Sie sich von seinen gesundheitlichen Wirkungen auf sämtliche Körpersysteme überzeugen! Sie werden sich dabei kräftig fühlen, denn der Löwenzahn gilt als „Ginseng des Westens" und Sie nehmen eventuell sogar ab.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Jetzt blüht er wieder überall auf den Wiesen, selbst in Parks in der Stadt - ein gelber Blütenteppich voller Leben, naschen doch zahlreiche Insekten an seinem süßen Nektar. Der Löwenzahn war für die europäischen Ureinwohner der Nordländer ein Repräsentant des Himmels. Alte Namen des Löwenzahns deuten darauf hin, dass er dem germanischen Götterboten Heimdall mit seinen geflügelten Schuhen geweiht war. Tatsächlich ist der Löwenzahn eine uralte Pflanze, die sich „wie mit geflügelten Schuhen" rasch über die Welt verbreitete. Ursprünglich im Himalaya während der Kreidezeit vor 145 bis 66 Millionen Jahren entstanden, gelangte der Überlebenskünstler über Samen im Fell der Tiere über die Beringstraße bis Nordamerika und breitete sich schon davor in Europa aus. Er diente bereits frühen Jägern und Sammlern als Heil- und Nahrungsmittel.

Nur ein Unkraut?

Als Blütengelee, Blättermarmelade, Wurzelsirup, Kaffeeersatz, Wurzelgemüse, eingelegte Knospen, Stängelspaghetti, Löwenzahnbutter, Löwenzahnhonig und noch vieles mehr kann man ihn genießen und er ist dabei so nahrhaft und reich an Vitaminen und Mineralstoffen, dass man mit ihm sogar überleben kann. Übrigens ist der Milchsaft des Stängels nicht giftig, wie öfter behauptet wird. Im Gegenteil – man kann damit entzündliche Verletzungen an der Haut rasch zur Abheilung bringen und er fördert den Milchfluss. Der Löwenzahn nährt alles oberhalb und unterhalb der Bodenoberfläche. Für Wild- und Weidetiere ist er eine wahre Delikatesse.

Und dann wäre da noch seine Heilkraft!

Früher sah man den Löwenzahn als Heil(iges) Kraut an, das die Gesundheit rundum verbessert und nach altem Glauben sogar zur Harmonisierung der Ahnenenergien genutzt werden kann, indem die Löwenzahnwurzel verdrängte Erlebnisse hervorholt und einer Klärung zuführt. Diese Erinnerungen sind nahezu verblasst. Es wird Zeit, dass sich das ändert! Denn wo gibt es das noch, ein Allheilmittel, das sämtliche Körpersysteme auf Vordermann bringt?
Das Allroundtalent Löwenzahn lässt keine Körperregion aus, um sein reinigendes, stärkendes Werk zu vollenden. Doch lediglich einmal ein Löwenzahnsalat, ein paar Blüten auf dem Salat oder ein Tee dann und wann ist

zu wenig. Die Anwendung verlangt nach Regelmäßigkeit! Und so nimmt man entweder frische Löwenzahnblätter und macht daraus täglich Smoothies oder Salat. Alternativ kann man auch täglich einen Liter Tee aus getrocknetem Blatt bzw. der Wurzel trinken. Blätter und Wurzeln haben dieselben Wirkstoffe, nur kommen sie in der Wurzel noch intensiver vor. Löwenzahn sollte jedoch nur aus Bioanbau verwendet werden. Bei Wildsammlung ist zu beachten, dass er ein Stickstoffanzeiger ist und auf gut gedüngten Wiesen wächst, wobei er viele Stoffe aufnimmt. Daher nicht dort sammeln, wo künstlich gedüngt wird! Der Löwenzahn aus dem eigenen Garten ist geeigneter. Man kann es sich aber auch einfach machen und geprüftes Löwenzahnwurzelpulver mit dem intensiven Löwenzahnextrakt gemischt in Kapseln nehmen. Zwei bis drei Wochen sollte man durchhalten, damit sich spürbare Erfolge einstellen. Wer auf Korbblütler allergisch ist, sollte ihn eher meiden. Wer zu übertriebenem Kälteempfinden und Durchfällen neigt, sollte den kühlenden *Löwenzahn* mit erwärmenden Kräutern kombinieren. In Frage kommen etwa *Ingwer*, *Curcuma*, *Rosmarin* oder *Sternanis*.

Reinigt die Niere, Blase, Haut und Gelenke

Durch seine durchspülende und Harnsäure austreibende Wirkung entlastet der *Löwenzahn* Blase und Nieren. Man setzte ihn früher bei verzögerter Urinausscheidung, Harnverhalt, Blasen- oder Prostataentzündungen ein und sogar bei Bettnässen, was ihm den Namen „Bettseicher" einbrachte. Entzündungshemmend wirkt er obendrein, was bei allen Entzündungen und allen Abbauprozessen generell von Nutzen ist. Er reduziert mit einer geschwächten Niere zusammenhängende Hautprobleme wie Hautunreinheiten, Ekzeme, Neurodermitis und Flechten und leitet Harnkristalle aus, die zu Gelenksentzündungen (Gicht) und Nierensteinen (Harnsteinen) führen.

Entgiftet Leber und Blut, senkt Blutfette

Leber und Gelenke stehen in engem Zusammenhang. Bei Gelenksproblemen ist der *Löwenzahn* auch aufgrund seiner leberentgiftenden Wirkung hilfreich, selbst Rheuma-Patienten können Erleichterung finden. Bei Verdauungsproblemen, Fettleber und hohen Blutfett-Werten wie Triglyceride und Cholesterin ist der *Löwenzahn* genauso bewährt wie etwa die dafür sehr bekannte *Artischocke*. Mit seinen Bitterstoffen fördert er den Gallenfluss und spült damit nicht nur Giftstoffe aus der Leber, sondern verbessert auch noch die Fettverdauung. Die alten Ärzte erkannten das schon anhand der goldgelben Blütensignatur, die die Pflanze dem Jupiter zuordnet, „dessen Tier der Löwe ist und der im Körper die Leber regiert", wie der Ethnobotaniker Wolf-Dieter-Storl in seinem Buch „Die Seele der Pflanzen" schreibt. Etwa kann man nach Operationen Narkosemittel, die über die Leber abgebaut werden müssen und das lebenswichtige Organ sehr beanspruchen, durch *Löwenzahn* und *Artischocke* wieder ausleiten. Augenentzündungen etwa - in der TCM ist das Sehen der Leber zugeordnet - werden ebenso mit der Einnahme von *Löwenzahn* gelindert.

Gleicht den Blutdruck aus

Durch Senkung der Blutfette wird das Arteriosklerose-Risiko reduziert - ohne das Herz durch die entwässernde Wirkung zu belasten. Beim *Löwenzahn* muss man kein Ausschwemmen von Kalium befürchten, da er selbst viel Kalium enthält. Der *Löwenzahn* erleichtert Venenbeschwerden, reinigt das Blut und fördert die Blutzirkulation. Außerdem kann *Löwenzahn* stressbedingten Bluthochdruck beeinflussen, aber auch niedrigen Blutdruck mit trägem Stoffwechsel, Antriebsschwäche, wenig Appetit und Verstopfung ausgleichen.

> BUCHEMPFEHLUNG
Marianne Ruoff, Löwenzahn und Löwenkraft, AT Verlag 2017

Fördert Bauchspeicheldrüse und Verdauung

Blähungen können ein Zeichen für eine schwache Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse sein. Der *Löwenzahn* verbessert ihre Eiweißverdauung und zusätzlich auch noch die Kohlenhydratverdauung und Zuckerverwertung (Insulinsekretion) – daher ist der *Löwenzahn* so günstig für Diabetiker und dient zur Diabetesvorbeugung.

Reinigt Lymphe, Bindegewebe und Darm, stärkt den Magen

Der *Löwenzahn* bringt das Lymphsystem in Schwung und leitet Einlagerungen aus dem Bindegewebe aus. Bei Schwellungen generell und speziell im Kopf- und Gesichtsbereich kann er sehr hilfreich sein, auch wenn sie von einer Allergie oder einer Nebenhöhlenentzündung herrühren. Außerdem stimuliert der *Löwenzahn* das Wachstum von Bindegewebszellen. Er erleichtert damit sogar Hexenschuss und Ischiasbeschwerden oder Bandscheibenprobleme, die mit schwachem Bindegewebe in Verbindung stehen. Seine Bitterstoffe regen neben den Gallensäuren auch die Magensäfte an. Er wirkt jedoch Gastritis und Magengeschwüren entgegen, wird in der TCM bei Gastritis und Sodbrennen, hervorgerufen durch „Hitze im Magen" mit brennenden Beschwerden, empfohlen. Außerdem reinigt der *Löwenzahn* den Darm, seine Wurzel stärkt die Darmflora. Durch seine antimikrobiellen Eigenschaften hilft er bei Durchfall, große Mengen – vor allem der rohen Blätter – wirken gegen Verstopfung.

Unterstützt Milz, Lunge, Immunsystem und Ausdauer

Die Milz wird durch den *Löwenzahn* bei der Blutbildung unterstützt, die Lunge bei Atemwegserkrankungen. Er fördert das Immunsystem, unterstützt etwa bei viralen Infektionen mit Husten, Fieber und Halsweh und wirkt freien Radikalen entgegen. Er sorgt für mehr Ausdauer beim Sport bei weniger Laktatbildung in den Muskeln und bei Anstrengung tritt Erschöpfung langsamer ein. Die *Löwenzahnwurzel* gilt als Ginseng des Westens und hilft bei chronischer Müdigkeit.

Stärkt Zähne und Knochen, hilft rund um die Geburt

Der Name *Löwenzahn* zeigt schon den engen Bezug zu Zähnen und Stärke. Früher hat man ihn bei Zahnwurzelentzündungen und Knochenentkalkung im Kiefer eingesetzt. Der *Löwenzahn* enthält Bor und Kalzium, was für die Stabilität der Knochen wichtig ist. Bei Milchstau und Brustdrüsenentzündung bzw. -abszess nimmt man ihn ein und legt zerstampftes Löwenzahnkraut auf.

Begleiter bei Krebserkrankungen

Selbst bei Krebs der Prostata, Bauchspeicheldrüse, Leber, Lunge, Haut, Leukämie und Metastasenbildung bei Brustkrebs soll der *Löwenzahn* hilfreich sein, wie man anhand einiger Studien und Fallberichte im Internet nachlesen kann.