



Barbara
Simonsohn

... LESEPROBE ...

LÖWENZAHN

Wunderkraut für Resilienz
und Lebenskraft

Anwendungen und Rezepte für
Stoffwechsel, Zellschutz, Hautgesundheit,
Entgiftung und seelische Balance

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Löwenzahn. Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft

Anwendungen und Rezepte für Stoffwechsel, Zellschutz, Hautgesundheit,
Entgiftung und seelische Balance

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-694-0

1. Auflage April 2023

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© **colourbox.de** 4, 5, 8, 16–17, 20, 33, 37, 64–65, 88, 131, 137

© **privat** 9

© **stock.adobe.com** 7: ElenaEmiliya; 12: e1studioart; 15: Stefan Werner; 23, 76, 123: Madeleine Steinbach; 24–25: Rita Priemer; 31: Svetlana Walli; 41: Calado; 49: Andrea Danti; 55: molekuul.be; 61: SciePro; 63: ekramar; 66: upixa; 69: Johanna Mühlbauer; 72: Andy; 81: Comugnero Silvana; 83: Tetiana; 90: eunmi; 97: 7activestudio; 102, 111, 117: andRiU; 105: Marcus Z-pics; 113: kazakovmaksim; 115: Andrea; 118: ausra; 121: Michelle; 127, 141: KashtykiNata; 138: Osterland; 140: schreiber-VIS; 143: Fineblick; 145: Nadine Haase

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,
Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Wie kann eine Pflanze, die so alltäglich und in fast jedem Rasen zu finden ist, aber kaum Beachtung findet und von vielen als Unkraut geschmäht wird, eine solche Bandbreite von Heilkräften haben? Das habe ich mich bei der Recherche öfter gefragt und erkannt: »Das Gute liegt so nah.«

Löwenzahn gleicht die Mineralstoff- und Vitamindesizite aus, die unsere Zivilisationskost leider mit sich bringt. Zusätzlich hilft diese Heilpflanze, vorbeugend und als Arznei, bei vielerlei Beschwerden, sogar bei Diabetes und Krebs, zwei Geißeln der Menschheit. Diese unscheinbare »Wunderpflanze« bringt den Stoffwechsel auf Trab, stimuliert unser Immunsystem, bekämpft Viren und Bakterien, entgiftet sogar von Schwermetallen und schenkt uns Resilienz in bewegten Zeiten – sie stärkt unsere seelischen Abwehrkräfte.

Löwenzahn schenkt Löwenkräfte und wartet nur darauf, von uns gewürdigt und genutzt zu werden. Gehen Sie mit mir auf Forschungsreise, und erfahren Sie mehr über dieses einzigartige heimische Superfood!

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Interview mit der Chlorophyll-Expertin und Buchautorin Halima Neumann	9

Löwenzahn – ein Hansdampf in allen Gassen 17

Verbreitung, Botanik und die Ernte der Pflanze	18
Wo der Löwenzahn vorkommt	18
Wissenswertes über die Botanik	19
EXTRA: Die Entwicklungsstufen der Blüte	24
Löwenzahn sammeln und konservieren	26
EXTRA: Die »heilbringenden« Namen der Pflanze	30
Die Pflanze der Superlative	32
Die wichtigsten Gesundheitsvorteile auf einen Blick	32
Die Inhaltsstoffe der Pflanze unter der Lupe	34
Vitamine	38
Mineralstoffe und Spurenelemente	42
Eiweiß	48
Kohlenhydrate	50
Weitere gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe des Löwenzahns	51

Löwenzahn als Heilpflanze 65

Heilwirkungen des Löwenzahns	66
Akne bis Ausschlag	67–70
Bakterien bis Blutreinigung	71–73
Covid-19	74
Darmprobleme bis Durchfall	75–77
Entzündungen und Erkältungen	77
Flexibilität und Fruchtbarkeit	78
Gallenleiden bis Gicht	79–81

Hämorrhoiden bis Herzgesundheit ...	82–83	Operationen und Osteoporose ...	89–90
Immunsystem	84	Resilienz und Rheuma ...	91
Juckreiz	84	Schlafstörungen bis Stoffwechsel- erkrankungen	92–93
Knochengesundheit bis Krebs	84–85	Thrombose	94
Lebererkrankungen und Leistungsfähigkeit ...	86	Verstopfung und Viren	95–96
Magenkrebs bis Milzerkrankungen	87–89	Warzen	95
Nierenbeschwerden und Nierensteine, Nierengriß ...	89	Zahnprobleme	95

EXTRA: Diabetes Typ II und Krebs 96

Heilrezepte 112

Löwenzahn-Absud (als Darmkur)	112
Löwenzahn-Tee (blutreinigend)	112
Löwenzahn-Tinktur (entgiftend und stärkend)	114
Taraxacum officinale (bei Leber- oder Magenschleimhautentzündung)	114
Blütenessenz (fürs seelische Gleichgewicht)	115
Heilöl (bei Verbrennungen, Insektenstichen)	116

EXTRA: Naturkosmetik zum Selberrichten 117

Rezepte für die Küche 120

Süßer Start	122
Leichte Gerichte für den Tag	124
Eine süße Sünde	133
Getränke	134

EXTRA: Löwenzahn für Naturfreunde 138

EXTRA: Löwenzahn und sein Nutzen für Tiere 142

Ausblick	146	Produkte	151
Literaturempfehlungen	148	Endnoten	152
Wichtige Internetadressen ...	150	Sachregister	156
Weiterbildungsangebote	150	Rezeptregister	158

Einleitung

Während ich dies schreibe, mache ich Urlaub im Nordwesten der Insel Usedom. Weite Teile sind naturbelassen, überall gibt es Wildblumenwiesen statt Einheitsrasen. Wenn ich Löwenzahnblätter, Johanniskraut oder Brennnesseln sammle, um sie in meiner Ferienwohnung zu trocknen und in Einmachgläser zu füllen, fühle ich mich meiner Mutter und Großmutter verbunden, die beide pflanzen- und kräuterkundig waren. Aber nicht nur ihnen, sondern meinen Ahnen insgesamt. Millionen von Jahren waren wir auf die Schätze der Natur angewiesen, weil es keine Landwirtschaft und damit auch keine Feldfrüchte gab und wir auch noch keine Obstbäume veredelt hatten. Wir stellen uns die Menschen der Steinzeit vor, als hätten sie ständig Krisen und Notzeiten zu bewältigen gehabt. Was aber, wenn wir als Jäger und Sammler ein meist entspanntes Leben in Fülle geführt haben und auch im Winter wohlgenährt und gesund waren? Durchschnittlich nur sechs Stunden, so die Wissenschaft, brauchten die Menschen der Urzeit zur Sicherung ihrer Existenz, zum Sammeln, Jagen und Herstellen von Werkzeugen und Kleidung. Wenn wir heute bei uns die 30-Stunden-Arbeitswoche forderten, würde man uns mit Sicherheit als realitätsferne Spinner betrachten. Die Menschen der heutigen Zeit wären außerdem mit dem Leben in und aus der Natur komplett überfordert.

Vielleicht liegt es an meiner Blutgruppe O – das war die erste Blutgruppe der Sammler und Jäger –, dass ich die Zeit in der Wildnis und beim Kräutersammeln und -konservieren als eine Gelegenheit zur tiefen Verbindung mit meiner Herkunft und meinen Vorfahren erlebe. Marianne Ruoff schreibt in ihrem Standardwerk »Löwenzahn und Löwenkraft«, dass wir mithilfe dieser Heilpflanze unsere Beziehung mit unseren Ahnen heilen können. Ich glaube, das können wir mit jeder essbaren oder nützlichen Heilpflanze. Das Glück, das ich beim Kräutersammeln erlebe, wäre sonst nicht erklärbar. Ich fühle mich verbunden mit der Natur und meinen Vorfahren jenseits von Zeit und Raum – und dadurch mit meiner eigenen Natur als Teil der großen. Wenn ich Kräuter erkenne und sammele, mache ich mich selbst »einheimisch«, wie die Wildnispädagogen sagen und es uns die indigenen

Jedes Kind kennt die gelben Blüten.



Völker zum Teil heute noch vorleben. Wir machen uns unsere eigene Heimat vertraut und erfahren auf einer tiefen Ebene, dass wir eins sind mit der Natur, ein Teil von ihr. Durch diese Aufmerksamkeit entsteht eine tiefe Bindung und damit Glück und Zufriedenheit.

Im Englischen sagt man »familiarity breeds contempt«, also: Allzu Vertrautes erntet Verachtung.

Weil jedes Kind die Löwenzahnpflanze kennt und selbst mein zweijähriger Enkel stundenlang die Samen der Pustelblume in alle Winde bläst, wird sie von den meisten geringgeschätzt, fälschlicherweise als Unkraut, nicht als Heilpflanze betrachtet und daher bekämpft statt geliebt und wertgeschätzt. Das sollten wir schleunigst ändern, denn der Löwenzahn vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und steht uns als gesundes und vitaminreiches Wildgemüse das ganze Jahr über zur Verfügung. Der Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl weiß: »Was ihre Heilkraft betrifft, ist sie ein Riese.«¹

Dieses Buch lädt Sie ein zu einem Dialog von Pflanzen zu Menschenseele. Durch uns nimmt sich die Natur wahr. Nur was man liebt, versteht man. George Washington Carver, »Pflanzendoktor« in den USA, betrachtete alle Pflanzen als Geschenke Gottes für uns Menschen und sagte einmal: »Pflanzen werden zu dir sprechen und dir ihre Geheimnisse verraten – vorausgesetzt, du liebst sie genug.«²



Interview mit der Chlorophyll-Expertin und Buchautorin Halima Neumann



Mit Halima Neumann hatte ich erstmals Kontakt, als ich für mein Papayabuch recherchierte. Sie hatte ihren Gebärmutter- und Magenkrebs vor mehr als 40 Jahren auf Hawaii mit Gerstengrassaft, Spirulina und grüner Papaya geheilt und ein Jahr lang nichts anderes gegessen. Sie ist Expertin für Grünes und hat darüber ihr Buch »Grüne Lebenselixiere« geschrieben.

Halima, du bist Expertin für grüne Lebensmittel und der Meinung, sie hätten dir vielleicht vor vielen Jahren das Leben gerettet. Warum ist Chlorophyllhaltiges so wichtig für unsere Gesundheit?

Chlorophyll wirkt entzündungshemmend und gegen pathogene Keime zum Beispiel im Darm. Es hilft, die Darmflora wieder zu regenerieren. In der Mitte des Chlorophyllatoms befindet sich ein Magnesiummolekül. Dieses Magnesium in grünen Lebensmitteln ist sehr wichtig zum Einbau von Calcium in Knochen und Zähne, Haare und Fingernägel. In Milchprodukten ist viel zu wenig

Die Pflanze der Superlative

Der Löwenzahn ist ein Power-Lebensmittel, das uns mit vielen wesentlichen Nährstoffen versorgt. Lassen Sie sich überraschen, wie gesund unser Hansdampf wirklich ist.

Die wichtigsten Gesundheitsvorteile auf einen Blick

Löwenzahn mit all seinen Pflanzenteilen

- ☀ liefert eine Fülle an Antioxidantien.

Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, die für vorzeitige Alterungsprozesse und chronische Erkrankungen verantwortlich sind.

- ☀ reduziert einen zu hohen Cholesterinspiegel.

Ein hoher Cholesterinspiegel wird mit Arteriosklerose und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko in Verbindung gebracht.

- ☀ reguliert den Blutzuckerspiegel.

Löwenzahn gleicht den Blutzuckerspiegel aus und wirkt antioxidativ und entzündungsfördernd – das ist wichtig bei der Behandlung von Diabetes Typ II.

- ☀ senkt einen zu hohen Blutdruck.

Dies wird auf den hohen Kaliumgehalt der Pflanze zurückgeführt.

- ☀ bringt den Stoffwechsel auf Trab und damit die Entgiftung.



- ☀ hilft beim Gewichtsmanagement.

Der Kohlenhydrat-Stoffwechsel wird verbessert, die Aufnahme von Fett reduziert, und die Chlorogensäure und weitere Polyphenole wirken im Tierversuch gewichtsmindernd.

- ☀ reduziert das Risiko für Krebs.

In der Petrischale und auch im Tierversuch waren Löwenzahnextrakte in der Lage, diverse Krebszellen anzugreifen und zum »Selbstmord« – d. h. zur Apoptose – zu bringen, ohne gesunde Zellen zu tangieren.

- ☀ wirkt als Immunbooster.

Löwenzahn enthält eine Menge antibakterieller und antiviraler Inhaltsstoffe wie Vitamin C, E und B sowie Bitterstoffe, Chlorophyll und Polyphenole, die das Immunsystem stärken.

- ☀ stärkt Knochen, Zähne, Haare und Nägel und beugt Osteoporose vor.

- ☀ wirkt als Verdauungshilfe.

Löwenzahn hilft bei Verstopfung und weiteren Verdauungsstörungen wie Blähungen oder Durchfall.

- ☀ sorgt für eine gesunde Haut.

Löwenzahn regt die Kollagenbildung auch im Alter an und schützt vor Schäden durch UV-Strahlung.

INFO

SO HOCH IST DER NÄHRSTOFFGEHALT

Löwenzahn enthält im Vergleich zu Kopfsalat:

- ✿ 5-mal so viel Betacarotin (Vitamin A),
- ✿ 5- bis 9-mal so viel Vitamin C (je nach Quelle),
- ✿ 5-mal so viel Vitamin E,
- ✿ 5-mal so viel Calcium,
- ✿ 3-mal so viel Magnesium,
- ✿ doppelt so viel Kalium,
- ✿ doppelt so viel Phosphor,
- ✿ 7-mal so viel Vitamin K,
- ✿ 3-mal so viel Eisen (manche Quellen sprechen von 100-mal so viel),
- ✿ 5-mal so viel Eiweiß

und außerdem 10-mal so viel Folsäure wie Rindfleisch.

Die Inhaltsstoffe der Pflanze unter der Lupe

»Warum in die Ferne schweifen,
wenn das Gute liegt so nah.« J. W. von Goethe

Die Krankenkassenzentrale hat sich die Mühe gemacht, heimische mit exotischen Superfoods zu vergleichen. Superfoods sind besonders vitalstoffreiche und meist ursprüngliche Lebensmittel. Die Bilanz – z. B. Löwenzahn versus Matcha-Tee oder rote Trauben versus Ginseng⁵ – sieht sehr gut aus für unsere heimischen Pflanzen.

Wolf-Dieter Storls Freund, ein Cheyenne-Medizinmann, hält übrigens nichts von Inhaltsanalysen, sondern sagt, der Heiler sei der Geist der Pflanze, mit dem man reden müsse.⁶ Diese Einstellung ist natürlich unserem wissenschaftlich geprägten Denken fremd. Aber auch unsere Vorfahren, die Germanen, haben beim Ernten von Wildkräutern Zaubersprüche aufgesagt, einige finden Sie in meinem Buch über die Brennnessel. Wenn ich Wildkräuter wie Löwenzahn ernte, sage ich im Stillen oder laut »Danke«.

Inhaltsstoffe in Obst, Gemüse und Kräutern in ihrer natürlichen Zusammensetzung wirken synergetisch zusammen, das heißt, sie unterstützen ihre Gesundheitswirkung gegenseitig. Dunkelgrüne Gemüsesorten, Kohlgemüse und allgemein Gemüse zeigen beispielsweise in Studien eine stärkere Schutzwirkung gegen Lungenkrebs als die Vitamine A, C und Folsäure allein. Frisches, unerhitztes Gemüse hat dabei die beste Wirkung, auch, was die Krebsprophylaxe betrifft. In 87 Prozent aller ausgewerteten Fall-Kontroll-Studien wurde die besondere Schutzwirkung von rohem Gemüse gegen das Entstehen einer Krebserkrankung gezeigt.⁷ Bestimmte Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Folsäure oder Chlorophyll werden durch Erhitzen deaktiviert bzw. weniger wirksam, das sollten wir auch beim Verzehr von Löwenzahn bedenken. Die Pflanzenvielfalt, die wir täglich verzehren, ist dramatisch zurückgegangen, und die züchterischen Erfolge haben leider nichts mit Gesundheit zu tun,

sondern mit Geschmack, Größe, Lager- und Transportfähigkeit. »Go wild« – beziehen Sie züchterisch nicht bearbeitete Wildpflanzen unbedingt in Ihre Ernährung ein. Als besonders gesund und effektiv im Schutz vor Zivilisationskrankheiten hat sich dunkelgrünes unerhitztes Gemüse entpuppt.

Dabei sind vor allem Vitamin A und C zu nennen, die extrem gesunden und stoffwechselanregenden Bitterstoffe, weiter Triterpene, die gegen Allergien, Leber- und Krebserkrankungen wirken sowie einen zu hohen Blutdruck

dämpfen, Phytosterine, welche die Cholesterinaufnahme im Darm hemmen, krebshemmende Carotine, Mineralstoffe wie Calcium, Schwefel, Kalium und Kieselsäure, und Flavonoide wie auch Polyphenole (Pflanzenbegleitstoffe, die vor allem krebshemmend, antiallergisch und entzündungshemmend wirken).

Das Inulin in der Löwenzahnwurzel ist ein stärkeähnliches Polysaccharid, das aus Fructose-Molekülen zusammengesetzt ist und daher insulinunabhängig verstoffwechselt wird und ein perfektes Gemüse für Diabetiker darstellt.

INFO

EINE INHALTSANALYSE VON LÖWENZAHN PRO 100 GRAMM⁸

EIWEISS

Löwenzahn enthält alle acht essenziellen und fast alle nicht essenziellen Aminosäuren in einem idealen Aminosäureprofil.

FETTSÄUREN

Fettgehalt insgesamt: 0,7 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 17 mg,
einfach ungesättigte Fettsäuren: 14 mg,
mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 306 mg

KOHLENHYDRATE

Der totale Kohlenhydratanteil beträgt 9,2 g pro 100 g und der Anteil der Faserstoffe 3,5 g.

Die Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Polysacchariden, das sind Mehrfachzucker, die langsam verdaut werden.

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Kalium – 501 mg

Calcium – 168 mg

Chlorid – 100 mg

Natrium – 76 mg

Phosphor – 66 mg

Magnesium – 37 mg

Schwefel – 17 mg

Bor – 8 mg

Eisen – 3,4 mg

Mangan – 0,92 mg

Zink – 0,8 mg

Kupfer – 0,26 mg

Fluorid – 0,07 mg

Jod – 0,003 mg

VITAMINE

Vitamin C Ascorbinsäure – 68 mg

Cholin – 35,2 mg

Betacarotin – 7,9 mg

(entspricht 1,317 mg Vitamin A)

Vitamin E Tocopherol – 2,5 mg

Vitamin B₃ Niacin – 0,8 mg

Vitamin K – 0,778 mg

Vitamin B₅ Pantothenensäure – 0,25 mg

Vitamin B₆ Pyridoxin – 0,2 mg

Vitamin B₁ Thiamin – 0,19 mg

Vitamin B₂ Riboflavin – 0,17 mg

Vitamin B₉ Folsäure – 0,04 mg

Vitamin B₇ Biotin – 0,0007 mg



Heilwirkungen des Löwenzahns

»Wo der Löwenzahn wächst,
braucht man keinen Ginseng.« George Oshawa¹⁹

Die Bandbreite der Heilwirkungen vom Löwenzahn ist beeindruckend. Studien an Patienten in China mit den dort wachsenden Löwenzahnarten ergaben eine Verbesserung so unterschiedlicher Krankheitssymptome wie Ohrspeicheldrüsenentzündungen, verschwommene Sicht, Mandelentzündungen, Halsentzündungen, Gelbsucht und äußerlich bei Brandwunden.²⁰

Löwenzahn ist ein Allrounder, ein »Schweizer Messer« mit vielerlei Funktionen und möglichen Wirkungen. Lesen Sie hier nach, bei welchen Beschwerden oder Krankheitsbildern der Löwenzahn seine Wirkung entfaltet.



Akne

Maria Treben empfiehlt einen Tee aus Löwenzahnwurzeln. Ein gehäufte Teelöffel zerkleinerter Wurzeln wird über Nacht in einem halben Liter kaltem Wasser eingeweicht. Anschließend wird der Kaltansatz erwärmt, abgeseiht und der Tee je zur Hälfte eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach dem Frühstück schluckweise getrunken.²¹ Dazu füllt man den Tee in eine Thermoskanne zum Warmhalten. Tolnai empfiehlt Jugendlichen, die unter Pubertätsakne leiden, den Verzehr von Löwenzahn, aber auch Löwenzahnwaschungen mit dem Saft aus Brennnesselstängeln.²²

Altersfleckchen

Tolnai schreibt, dass der hauptsächlich aus den Stängeln austretende weiße Saft heute noch gern äußerlich gegen die braunen Hautverfärbungen eingesetzt wird.²³ In Europa, Russland und Nordamerika gilt Löwenzahn seit alters her als Schönheitsmittel. Destilliertes Wasser mit Löwenzahnblättern oder der ganzen Pflanze soll in der Lage sein, mit der Zeit Sommersprossen und Altersfleckchen zu entfernen. Sie können ein Löwenzahndestillat oder Hydrolat auch bei der Kräuterkundigen Jana Ellmer erwerben, siehe Adressteil (→ Seite 151). Ein Tee aus Löwenzahnwurzeln wird von den Indigenen Nordamerikas bei Leberflecken angewendet.

Alzheimer (auch Demenz)

Der bekannte Neurobiologe Professor Gerald Hüther sieht in einer optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen und besonders sekundären Pflanzenstoffen eine wirksame Prophylaxe gegen Demenz und Alzheimer.²⁴ Er empfiehlt als Basispräparat auf täglicher Basis den wohlschmeckenden Saft »LaVita« (Bezugsadresse, siehe Seite 151) mit siebzig natürlichen Zutaten, darunter Wildkräuter wie Löwenzahn und Brennnessel, sowie hoher Bioverfügbarkeit.

Alzheimer wird mit entzündlichen Prozessen in Verbindung gebracht. Im Laborversuch konnte ein Löwenzahnextrakt die Bildung von entzündungsförderndem TNF-alpha hemmen und damit Astrozyten schützen (Astrozyten stellen die Mehrheit der Zellen im zentralen Nervensystem dar). Eine andere Untersuchung an der Rush University von Chicago erbrachte, dass täglich zwei Portionen grünblättriges Gemüse wie Löwenzahn das Gehirn um durchschnittlich elf Jahre verjüngen, was durch kognitive Tests ermittelt wurde. Dr. Martha Clare Morris, internationale Expertin für den Zusammenhang von Ernährung und dem Risiko, an Alzheimer zu erkranken, untersuchte mehr als 900 Senioren mit einem Durchschnittsalter von 81 Jahren und in einem Beobachtungszeitraum von zwei bis zehn Jahren. Die Forscher machen besonders die Inhaltsstoffe Folsäure, Vitamin K, Betacarotin und den sekundären Pflanzenstoff Lutein für



Gesundes aus der Natur gegen die Vergesslichkeit

die überraschend geistige Fitness der Senioren, die zweimal täglich grünblättriges Gemüse aßen, verantwortlich.²⁵ Alle diese Inhaltsstoffe finden sich im Löwenzahn.

Arthrosen

Siehe Rheuma

Augen

Seit alters her wird Löwenzahn als Augenheilmittel betrachtet. So schrieb der Kräuterarzt Nicholas Culpeper im 16. Jahrhundert: »Dieses Kraut hilft uns, weiter zu sehen, ohne dass wir eine Brille benötigen.«²⁶ Maria Treben empfiehlt, die Augenlider mit dem weißen Saft aus den Stängeln zu bestreichen, um die Sehstärke zu

verbessern. Tolnai erklärt sich das so, dass Nieren und Augen durch das Körperwasser in Verbindung stehen und es klar sei, warum der Löwenzahn nicht nur der Niere beim Austreiben kleiner Steine hilft, sondern auch die Augen reinigt und erfrischt.²⁷ Löwenzahn ist reich an Carotinoiden, einer Vorstufe von Vitamin A, die gut für die Augen sind. Wenn Sie Bindehautentzündungen oder Augenreizungen wie zum Beispiel bei Heuschnupfen haben, können Sie es einmal mit Löwenzahntinktur, innerlich eingenommen, oder mit dem Verzehr frischer Löwenzahnblätter versuchen. Sind die Lider geschwollen, können Sie Löwenzahnwurzel-Tee trinken und Augenumschläge mit dem Tee machen. Hierzu ist es am praktischsten, Sie verwenden Löwenzahnkraut in Teebeuteln, erhältlich in der Apotheke. Der Beutel wird nach dem Aufbrühen lauwarm auf die Augen gelegt.

Ausschlag

Maria Treben empfiehlt, zur Blütezeit täglich zehn frische Löwenzahnstängel samt Blütenköpfen zu sammeln und roh zu essen, wobei man gründlich kauen sollte.²⁸ Diese »Löwenzahnstängel-Kur« sollte man vier Wochen lang praktizieren. Sie schlägt vor, die bitteren Blütenköpfe zu entfernen und nur die Blütenblätter und Stängel zu essen; wer aber von den Bitterstoffen profitieren will, isst einfach die Blütenköpfe mit.

Bakterien

Aus den Wurzeln des Löwenzahns konnten antibakterielle Stoffe isoliert werden. Aber auch in Blüten, Stängeln und Blättern finden sich Polyphenole mit potenziell antibakterieller Wirkung. Katy Diaz fand heraus, dass Polyphenole wie Terpene, Coumarin, Glabellin hoch wirksam gegen den gefürchteten Keim *Staphylococcus aureus* wirken und mäßig wirksam gegen *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae* sowie *Proteus mirabilis*. Die Forscher suchten nach einer effektiven Alternative zu Antibiotika bei Blasenentzündungen, weil immer mehr Keime Resistenzen entwickeln und länger dauernde Antibiotikabehandlungen Nebenwirkungen wie die Verarmung der Darmflora mit sich bringen. Sie empfehlen, aufgrund ihrer positiven Erfahrungen sowohl mit gramnegativen als auch grampositiven Bakterien, Produkte aus Löwenzahnextrakt für Harnwegsinfektionen zu entwickeln.²⁹

Bandscheibenschäden

Siehe *Rheuma*

Blasenentzündung

Löwenzahn wirkt wassertreibend, spült die Blase und den Harnleiter durch und beseitigt so Bakterien, die

zur Entzündung geführt haben. In China nimmt man bei Blasenentzündung Löwenzahn zusammen mit Gundelrebenkraut ein. Gundelrebe wird auch kriechender Günsel genannt und hat den lateinischen Namen *Glechoma hederacea* L. Jeweils 20 Gramm der getrockneten Pflanzen zerkleinert man, lässt sie eine Stunde in kaltem Wasser einweichen, dann im zugedeckten Topf für eine Viertelstunde köcheln, siebt das Ganze in eine Thermoskanne ab und trinkt den Tee über den Tag verteilt.³⁰

Zutaten für den Tee: Gundelrebe und Löwenzahn



Blutdruck

Die im Löwenzahn vorhandenen Flavonoide haben eine blutdrucksenkende Wirkung. Der Effekt dieser wertvollen Nahrungs- und Heilpflanze wurde schon in den 1980er-Jahren entdeckt und zum Beispiel von Werner Christian Simonis beschrieben. Der TCM zufolge ist der blutdrucksenkende Effekt vom Löwenzahn besonders stark im Zusammenhang mit der Kleinen Brunelle, die ebenfalls bei uns wächst und auch in der Apotheke zu bekommen ist. Jeweils etwa 20 Gramm der beiden getrockneten Pflanzen (beim Löwenzahn gern alle Teile) weicht man eine Stunde in kaltem Wasser ein. Das Ganze lässt man zugedeckt 15 Minuten köcheln, sieht es ab und trinkt den Tee über den Tag verteilt. Nimmt man frische Pflanzen, spart man sich das Einweichen. Besonders wirksam ist Löwenzahn, wenn der Bluthochdruck durch Stress verursacht wird. Auch bei Menschen wie mir, die einen sehr niedrigen Blutdruck haben, hilft Löwenzahn, weil er einen trägen Stoffwechsel befeuert, die Verdauung aktiviert und den Appetit fördert. Besonders wirksam ist hierfür die Löwenzahnwurzel.

Blutreinigung

Durch Löwenzahn werden alle Ausscheidungsorgane – Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse und Nieren – angeregt. Der angenehm bittere Geschmack **wirkt**

Heilrezepte

Schon Löwenzahn pur zu essen ist Gesundheitsprophylaxe und kann therapeutisch wirken. Sie können sich aber auch Ihre eigene Löwenzahn-Hausapotheke zusammenstellen!

Löwenzahn-Absud (als Darmkur)

Machen Sie einen Absud/Kaltauszug aus 10 g getrockneter Löwenzahnwurzel, 10 g Klettenwurzel und 10 g Zichorienwurzel (aus der Apotheke) mit 500 ml Wasser. In allen diesen Wurzeln steckt viel Inulin.

Gießen Sie die Mischung ab, und trinken Sie davon 3-mal täglich 100 ml. Inulin ist ein Präbiotikum, das die Nährstoffaufnahme, die Darmtätigkeit und das Wachstum physiologischer Darmbakterien fördert.

Löwenzahn-Tee (blutreinigend)

Für diesen Tee legen Sie Wurzeln, Blüten und Blätter, frisch oder getrocknet, 3 Stunden oder länger in kaltes Wasser. Danach entnehmen Sie die Pflanzenteile und erwärmen den Tee. Hiervon trinken Sie täglich 3 Tassen in kleinen Schlückchen. Damit die therapeutische Wirkung sich voll entfalten kann, bitte den Tee nicht süßen, die Bitterstoffe wirken schon über die Geschmacksnerven auf der Zunge. Dieser Tee wirkt harntreibend,

schwemmt Harnstoffschlacken und feinen Nierengrieß aus, verhindert die Bildung von Gallensteinen, senkt die Blutfettwerte, reinigt die Darmschleimhaut, regt den Milchfluss an und hilft bei Hautunreinheiten wie Akne und Mitessern.⁷⁴

INFO

FRÜHJAHRSKUR MIT LÖWENZAHNSTÄNGELN

Maria Treben empfiehlt, zur Löwenzahnblüte eine Zwei-Wochen-Kur mit frischen Löwenzahnstängeln zu machen. Man sammelt täglich 10 Stängel samt Blüte, entfernt den Blütenkopf und zerkaut die rohen Stängel und Blütenblätter langsam im Mund. »Abgespannte und müde Menschen werden während der Kur eine rasche Belebung der Lebensgeister feststellen.«⁷⁵ Ich empfehle, wegen der gesunden Bitterstoffe die Blütenköpfe mitzuessen.



sich die Blütenkräfte aufs Wasser übertragen können. Nach mindestens 3 Stunden ist die Blütenessenz fertig. Jetzt filtern Sie die Essenz durch einen kleinen Trichter in eine braune Glasflasche mit Verschluss und geben Essig im Verhältnis 1:3 oder einen mindestens 38-prozentigen Alkohol (z. B. Doppelkorn) im Verhältnis 1:9 zum Konservieren dazu. Schütteln Sie die verschlossene Flasche kurz, und beschriften Sie sie mit Datum und Inhalt. Von dieser Mutteressenz gibt man 1 Tropfen in ein Tropffläschchen (Apotheke) und dazu 10 ml Wasser. Man nimmt von dieser Essenz die Menge nach Bedarf, bei akuten Beschwerden etwa 5 Tropfen 5-mal täglich. Die Blütenessenz hilft bei Stress, mangelnder Erdung, mangelnder Flexibilität, bei Unfruchtbarkeit aufgrund von innerer Verkrampfung, bei stressbedingten Muskelverspannungen, bei Minderwertigkeitskomplexen und der Unfähigkeit, Altes und Überflüssiges loszulassen.

Heilöl (bei Verbrennungen, Insektenstichen)

Für dieses Heilöl braucht man Leinöl, Löwenzahnblätter-Saft und Brennnesselblätter-Saft. Man mischt alle drei zu gleichen Teilen und betupft den Insektenstich oder die Verbrennung mit einem Wattebausch, den man in dieses Heilöl getunkt hat. Bei Verbrennungen erst immer längere Zeit die betroffene Stelle unter kaltes Wasser halten. Löwenzahn für bessere Wundheilung kannten schon die Ärzte der Antike.

Naturkosmetik zum Selbermachen

Salbe für rissige und trockene Haut



Rezept 1

Hierfür brauchen Sie etwa 20 Löwenzahnblüten. Geben Sie in einen Topf etwa 200 ml Olivenöl, und erwärmen Sie es vorsichtig auf 60 bis 70 °C (prüfen Sie die Temperatur am besten mit einem Thermometer). Keinesfalls darf das Öl kochen. Jetzt geben Sie nach und nach die Löwenzahnblüten hinein. Es spritzt dabei kurz auf, weil Feuchtigkeit aus der Blüte aufs Öl trifft. Sind alle Blüten im Topf, schalten Sie den Herd ab und legen den Deckel auf den Topf. Das Ganze muss jetzt 3 Tage ruhen. Während dieser Zeit rühren Sie die Mischung ab und zu um. Am 4. Tag wird alles wieder erwärmt – bitte nicht kochen lassen – und über ein Sieb in ein hitzebeständiges Glas oder einen weiteren Topf abgefüllt. Jetzt fügen Sie 20 Gramm Bienenwachs (Apotheke) hinzu und rühren Sie lange, bis alles geschmolzen ist. Am Schluss noch 10 Döschen abfüllen und mit Deckel verschließen. Diese Salbe kann auch als Nachcreme verwendet werden. Sie wirkt sehr gut bei Muskelverspannungen. Verwenden Sie die Salbe etwa sechs Monate.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

