

Löwenzahn, *Taraxacum officinalis*, Korbblütler

Zum Namen

Das Wort *Taraxacum* kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Ich heile die Störung, Entzündung“. Eine andere Möglichkeit ist die Herleitung aus dem Persischen, die übersetzt wird mit „ein bitteres Kräutlein, das auf dem Basar verkauft wird“.

Löwenzahn hat unendlich viele verschiedene Namen, die alle für sich selbst sprechen: Pusteblume, Kuhblume, Butterblume, Kettenblume, Röhrleinkraut, Pissenlit (dieser Name erzählt auf diese drastische Weise von der Wirkung auf die Nieren). In den alten Kräuterbüchern wird er auch „Augenwurz“ oder „scheel-ogen-blom“ genannt. Mit einem Kaltansatz der Wurzel sollen Gesicht und Augen regelmäßig gewaschen werden und gesund bleiben.

Die amerikanische Kräuterfrau Susun S. Weed schlägt vor, dem Löwenzahn die Ehrendoktorwürde zu verliehen mit dem Titel: „Dr. s.h.“ – Doktor Selbstheilung“. Das spricht für seine unendlich vielen Wirkungen.

Die Sinne und der Löwenzahn

Sehen

Löwenzahn kommt als „ausdauernde“ Pflanze überall vor und ist eine der anpassungsfähigsten und vitalsten Pflanzen auf der ganzen Welt. Aus einer kräftigen Pfahlwurzel wächst früh im Frühjahr eine Blattrosette mit sattgrünen, tief gezähnten Blättern. Die goldgelben Blüten sitzen am Ende des manchmal bis zu 50 cm hohen, hohlen Stängels, der einen milchartigen Saft enthält (deswegen wird er auch „Milchbusch“ genannt). Als Kurztagespflanze blüht der Löwenzahn im Frühjahr und manchmal auch noch ein weiteres Mal im Herbst, im Einklang mit dem niedrigen Stand der Sonne. Löwenzahnblüten sind „wetterfühlig“ – wenn es tagsüber regnen wird, bleiben sie schon frühmorgens geschlossen. Bei blauem Himmel leuchten lauter kleine goldene Sonnen auf der grünen Wiese. Eine wahre „Bienenweide“. Die unendlichen Mengen an feinen, gelben Blütenpollen überziehen die Wiesen mit einem durchsichtigen Schleier aus feinstofflichem Dünger voller Spurenelemente: Bor, Mangan, Strontium, Kupfer, Nickel, Molybdän und Kobalt.

Fühlen

Löwenzahn lässt sich als ständiger Begleiter zu unseren Füßen nieder. Die Blätter sind zart und kräftig, die Blüten sanft und sehr weich auf der Haut. Als „Sonnenbraut“ ist der Löwenzahn eingebunden in den Lauf aller Planeten und besonders natürlich in den Lauf der Sonne, deren Weg am Himmel er einen ganzen Sonnentag lang mit seinem Blütenköpfchen verfolgt. Deshalb ist er morgens ein anderer als abends – im Frühjahr ein anderer als im Herbst.

Riechen

Riecht so Vitalität? Wer beschreibt den Duft einer Löwenzahnblüte und kriegt beim Schnuppern eine gelbe Nase?

Schmecken

Löwenzahn schmeckt einfach bitter - und trotzdem gut! Der Geschmack wird süß, je länger man darauf herumkaut. Die Pflanze überträgt ihre Lebenskräfte auf jeden, der sie sich einverleibt. Sie ist wertvoller als jede Vitaminpille, denn sie enthält vor allem Vitamin C, auch Vitamin A, D, E, und K sowie B-Vitamine. Obendrein ersetzt Löwenzahn auch noch eine Mineralstofftablette, enthält er doch Kalium und Eisen, Natrium, Kalzium, Mangan, Phosphor und Zink.

Im Frühjahr, bevor die Blüten erscheinen, sind Löwenzahnblätter eine belebende Zutat für Salate, Suppen, Soßen oder als Gemüse. Als Zutat im Salat stärkt jedes Löwenzahnblatt den Zahnschmelz.

Löwenzahn eignet sich auch als leichter dekorativer und verdauungsfördernder Aperitif: Legen Sie einige frische, ausgesuchte Löwenzahnblätter und -blüten etwa eine Stunde vor dem Essen in kalt gestellten Weißwein und genießen den vor oder zu dem Essen.

Einige Rezepte aus der Wildkräuterküche:

Knospengemüse: Frische Knospen mit Zwiebeln anbraten, 5 Minuten dünsten, mit Zitronensaft abschmecken.

Blättersahne: 5 Blätter klein schneiden und mit Sauerrahm pürieren, lecker über Gemüse, zu Nudeln oder Reis.

Blütensirup: 1 Liter Löwenzahnblüten mit 1 Liter Wasser aufkochen, über Nacht zugedeckt stehen lassen, abgießen. Die Löwenzahnköpfchen ausdrücken. 1 kg Zucker und 3 Zitronenscheiben in die Flüssigkeit geben, unter gelegentlichem Umrühren langsam erhitzen und mehrere Stunden bei schwacher Hitze einkochen lassen, bis ein dicker, honigähnlicher Sirup entstanden ist. Delikat auf Brot, im Tee oder für die Weihnachtsbäckerei.

Blütenpfannkuchen: Das Gelbe der Löwenzahnblüten oder auch die grünen Blätter (klein geschnitten) in den Pfannkuchenteig rühren und mit ausbacken. Versetzt in einen Frühlingsrausch.

Löwenzahnvesper: Erstaunlich delikat schmecken frische, in Scheiben geschnittene Löwenzahnwurzeln auf frischem Butterbrot. Im Frühjahr ist ihr Geschmack bitterer als im Herbst. Die Wurzeln schmecken spät im Jahr süßer, weil sie im Laufe des Sommers Zucker als Reservestoffe gebildet und als Wintervorrat eingelagert haben.

Hören

Unser einheimischer Löwenzahn ist genauso wertvoll wie chinesischer Ginseng (der heute ohnehin in den USA angebaut und von dort nach China exportiert wird). Auch Löwenzahn sorgt für Klarheit und Lebensverlängerung.

„Mit der Milch vom Löwenzahn gewaschen erscheint man den anderen schön und erwirbt ihre Gunst“ – so lautet ein Wellness-Tipp aus alten Zeiten. Wer in einer Vollmondnacht die ausgereiften Samen der kristallinen Kugel in alle vier Himmelsrichtungen pustet, darf sich etwas wünschen. Das Pusten bringt außerdem alle Geheimnisse ans Licht: wie viele Kinder sie haben werden, wie viele Jahre vergehen bis zur Hochzeit, bis zum Grab, wie viele Lügen erzählt wurden... Der kahle Rest nach dem sanften Pusten heißt übrigens „Mönchsplatte“, auch „Weibertreu“ oder „Männertreu“.

Botschaften des Löwenzahns

So wie der Löwenzahn auf der körperlichen Ebene für Reinigung und Entschlackung sorgt, so gelingt es ihm auch, Verkrustungen, Stauungen und Erstarrungen in Gedanken und Gefühlen aufzuzeigen und zu beseitigen. Er macht emotionale Fesseln bewusst, löst sie auf und verleiht die Fähigkeit, dem Einfluss anderer zu widerstehen. Er sorgt für ein klares Selbstbild, vermittelt Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und hilft, aus vollem Herzen JA zu sich selbst und zum Leben zu sagen.

Löwenzahn vertreibt Traurigkeit und Melancholie. Er ist ein wahrer Sorgenbrecher und nimmt dem Leben die Bitterkeit. So wie der Löwenzahn im Frühling die Wiesen mit Lebensfreude erfüllt, so bringt er diese enorme Lebenskraft und Lebenslust auch in unsere Körper. Tatkraft, Schwung und Ideen kehren zurück.

Und der Löwenzahn ist ein wahrer Überlebenskünstler, der überall dort Wurzeln schlägt, wo der Wind seine Samenfallschirmchen hinträgt. Egal, ob es oben in den Bergen ist, wo er vielleicht nur 10 cm groß wird und dafür mehr Heilkräfte entwickelt – oder ob es eine gut gedüngte Wiese unten im Tal ist, auf der er zu einem stattlichen Löwenzahnbusch heranwächst – er fühlt sich überall zu Hause. Wohin auch immer es ihn verschlagen hat: „Genau hier“, sagt er sich, „ist der richtige Platz für mich. Hier finde ich die Lebensbedingungen, die mich voll erblühen lassen!“ Anpassungsfähigkeit ist seine große Stärke.

Löwenzahn und die Gesundheit

Die stoffwechselaktivierende Wirkung des Löwenzahns ist von großem Nutzen bei

- Beschwerden im Leber-Gallebereich,
- allen Arten von Leberschwäche, einschließlich Leberentzündung, Zirrhose, Gelbsucht und Vergiftungen. Löwenzahn hilft der Leber, nach dem letzten Rausch oder nach Genuss von zu viel Kaffee oder anderen Lebergiften diese

schneller zu verarbeiten und auszuscheiden. Er stärkt, nährt und reinigt die Leber und baut auch zerstörte Zellen wieder auf. Mit diesen Eigenschaften kann er sogar unter die Radikalfänger eingeordnet werden.

- unzureichender Galletätigkeit. Dafür Löwenzahntee 20 Minuten vor dem Essen trinken.
- schlechter Kohlehydratverdauung. Er stimuliert die Bauchspeicheldrüse und reguliert die Insulinsekretion.
- allgemein schlechter Verdauung
- Blutreinigungs- und Fastenkuren im Frühjahr
- steifen Gelenken, Rheuma und Arthrose
- geschwollenen Lymphknoten und Lymphstau
- leichter Akne und anderen Hautstoffwechselstörungen
- erhöhtem Cholesterinspiegel (die Phytosterole in der Wurzel reduzieren Cholesterin),
- Viruserkrankungen
- mangelnder Nierentätigkeit, wirkt entwässernden und harntreibend

Maria Treben empfiehlt eine dreiwöchige Kur, während der man täglich bis zu 10 Stängel Löwenzahn kauen sollen, insbesondere wenn man an Beschwerden der Bauchspeicheldrüse leidet. Das ist auch sehr hilfreich bei chronischen Leberentzündungen, Abgeschlagenheit und Diabetes. Zudem hat es sich bei Störungen der Milz als dienlich erwiesen, denn Löwenzahn fördert die Blutbildung und steigert die Abwehrkräfte. Auch rheumatische Beschwerden und Gicht erfahren eine Erleichterung. Drei Wochen lang können Sie also täglich bis zu 10 Stängel kauen – und Sie werden feststellen, dass es eine Wohltat für alle inneren Organe ist.

Nebenwirkungen

Löwenzahn soll nicht angewendet werden bei Verschluss der Gallenwege und bei Darmverschluss. Alle Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, können zu Magenbeschwerden führen, weil sie die Säureproduktion im Magen stark anregen.