

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# LÖWENZAHN

Der altbekannte und für uns wertvolle Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) aus der Familie der Korbblütler erfreut sich vieler volkstümlicher Namen, wie Butterblume, Kettenblume, Pfaffenröhrlein, Schmalzblume, Eierblume, Dotterblume, Maiblume und Pustebblume. Er kommt bei uns in großer Menge und überall vor – nicht immer gerade geliebt...

Es gibt **verschiedene Ernten**. Vom Frühjahr bis in den Spätsommer hinein werden die Blätter einzeln abgepflückt und gesammelt und schonend getrocknet. Die Wurzeln werden im Frühjahr oder Herbst ausgegraben, von den noch verbliebenen Blättern und Faserwurzeln befreit, gründlich gewaschen und zehn bis zwölf Tage auf dem Boden vorgetrocknet. Dann ist zur völligen Trocknung die Anwendung künstlicher Wärme erforderlich. Die fertige Droge ist krachttrocken und bricht weiß. Die im Herbst gesammelten Wurzeln liefern einen süßlichen Extrakt und enthalten reichlich Zucker, während die im Frühjahr gesammelten mehr Bitterstoffe und Salz enthalten.

Die bis heute bekannten **Wirkstoffe** sind 0,05% Taraxacin, ein Bitterstoff, 40% Inulin, Vitamin D, Cholin, p-Oxyphenylelessigsäure, Dioxyzimtsäure, Weinsäure, Zucker, Fette, Wachs und in den Wurzeln ätherisches Öl.

### Wirkungsweise

Die zahlreichen Inhaltsstoffe, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen und ergänzen, erzielen

1. Eine **Anregung aller Drüsen und der Muskulatur des Magen-Darm-Kanals** (Speicherdrüsen, Magendrüsen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Darmdrüsen). Es kommt dadurch zu einer vermehrten Abgabe von Speichel, Magensaft, Galle, Saft der Bauchspeicheldrüse und der Dünndarmdrüsen. Am auffallendsten ist dabei die **Verbesserung der Leber- und Gallenfunktion**;
2. Eine Anregung der Drüsen der Luftwege, so dass der **Auswurf von zähem Schleim** erleichtert wird;
3. Eine **Anregung der Nieren**, die vermehrt Wasser ausscheiden, und eine **Senkung des zu hohen Blutdrucks** bei längerer Anwendung.

### Verwendung

Als **Heilpflanze** wird der Löwenzahn mit Erfolg eingesetzt

- bei Lebererkrankungen, Gallenblasenleiden, Gelbsucht, Hämorrhoiden, Verdauungsbeschwerden, Magen- und Darmkatarrh, Blähungen und Wurmerkrankungen;
- zur Blutreinigung; bei starker Erschöpfung und Schlafstörungen, Nervosität
- zur Unterstützung bei chronischen Bronchialkatarrhen;
- bei Kreislaufstörungen und Nierenstörungen, besonders mit Blutdruckerhöhung
- zur Funktionsverbesserung der Leber bei langfristiger Tabletteneinnahme (z. B. gegen hohen Blutdruck, zur Blutverdünnung, für Herz und Schilddrüse etc.)

Die Hauptwirkung richtet sich zweifellos auf die Leber und die Gallenblase und darüber hinaus auf den ganzen Stoffwechsel. Auf dem Wege über diese allgemeinen Stoffwechselwirkungen lassen sich dann auch günstige Wirkungen bei **Gicht, Rheuma, Fettsucht, Verkalkung, Blutkrankheiten** und manchmal auch bei der **Zuckerkrankheit** erzielen. In all diesen Fällen verwendet man am besten frische Presssäfte aus den Wurzeln und Blättern an und nimmt

3x täglich einen Esslöffel dieses Saftes 3-6 Wochen lang. Hat man nur getrocknete Blätter und Wurzeln, so mischt man gleiche Teile und bereitet jeweils aus 1 Esslöffel dieses Gemisches mit 1 Tasse Wasser eine Abkochung, von der man mehrmals am Tag 1 Tasse trinkt.

**MIT UNS BLEIBEN SIE GESUND!**