

Löwenzahn / Chrottepösche / Pustblume / Bettseicherli / Pissblume /

Taraxacum officinale

Unser Blick kann eintauchen in die warme Farbe, wohltuend für Herz und Sinne, wenn ganze Felder im Mai voller kleiner Sonnen leuchten.

Vom Löwenzahn lassen sich alle Teile verwenden, auch Knospen und Wurzeln. Wir sammeln die Pflanze von April bis im August. Die Wurzeln haben im Frühjahr viel Bitterstoffe und im Herbst viel Inulin (Balaststoff, der im Dickdarm die Darmflora aufbauen hilft).

Inhaltsstoffe

Viel Bitterstoffe, Vitamine und Mineralien, Schleimstoffe und Inulin

Heilwirkung

Löwenzahnwurzel und -kraut ist ein erster Stoffwechsellanreger für den Körper im Frühling. Die enthaltenen Bitterstoffe fördern die Sekretion im Magen-Darm-Trakt. Er fördert die Leber-, Gallen- und Verdauungstätigkeit und verstärkt die Harnausscheidung. Er wirkt appetitanregend, entzündungshemmend und krampflösend.

Anwendung

Phytotherapeutisch:

Bei Magen-Darm-Beschwerden

Tinktur (Alkoholauszug) als Unterstützung von Leber- und Gallentätigkeit

Zur Förderung der Harnproduktion

Wurzel frisch oder getrocknet als Teekur zur Reinigung des Körpers (ca.3 Wochen
1-2 Tassen/Tag

Volksmedizinisch:

Weisser Milchsaft zum Betupfen von Warzen

Löwenzahnhonig bei Husten

Spielerisch:

z.B. Wasserleitungen mit Stängeln

Indianerpfeife

Milchsaft als Klebstoff benutzen für Blütenohrschmuck

etc.

In der Küche:

Junge Blätter als Vitaminspender in den Frühlings-Salat oder in die Kräutersuppe

Knospen als Kapernersatz in Salat oder gedünstet über Spätzli

Blütenblättchen für Löwenzahnblütenhonig, über den Salat als Dekoration oder in einen süssen oder salzigen Löwenzahnquark

Quellen

Aus Freya's Zaubergarten, Ursel Bühring, Edition Achillea 1992

Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, AT Verlag, 2005 (4.Aufl.)

Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Ch. Jänicke, GU Verlag, 2004

Leitfaden Phytotheapie, H.Schilcher/ S.Kammerer/.T.Wegener, Urban&Fischer, 2007

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

Bild Nr.1: kraeuter-verzeichnis.de

