

Gewöhnlicher Löwenzahn

Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER GEWEBEENTGIFTUNG:

GEWÖHNLICHER LÖWENZAHN

(*Taraxacum sect. Ruderalia*; früher *Taraxacum officinale* L.)

Der Löwenzahn ist nach der TCM dem **Holzelement** und der **Gallenblase** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er "löwenstark den Stoffwechsel anregt."

In der Zuordnung der Temperatur ist er **kühl**, vom Geschmack her **süß, bitter**.

Der Löwenzahn ist ein sonnengelb leuchtendes Kraut, das sich auf Wiesen, Weiden, Feldrändern und zum Ärger vieler Hobbygärtner, auch im Garten breit macht.

Er ist eine äußerst anpassungsfähige Pflanze, die mit jedem Boden zufrieden ist. Ihre kräftige Pfahlwurzel, mit der sie im Boden verankert ist, wird bis zu 30 cm lang. Die Blätter, rosettenartig angeordnet, sind verschieden tief oder gespalten, lanzettlich und 5 bis 25 cm lang. In der Kräuterheilkunde werden sowohl die Blätter als auch die Wurzeln verwendet.

Will man die Wirkung des Löwenzahns zusammenfassen, so kann man sagen, dass diese Heilpflanze die Niere und die Leber zu erhöhter Aktivität anregt. Zudem übt sie einen günstigen Einfluss auf das Bindegewebe aus, indem es besser durchblutet wird. Das Zusammenspiel aller im Löwenzahn enthaltenen Wirkstoffe kann das Allgemeinbefinden geschwächter Menschen bessern.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind **Vitamine A, B, C, D** sowie **Kieselsäure, Bitterstoffe, Triterpene** und **Sterole, Carotine, Flavonoide, Gerbstoffe**, Mineralien wie **Kalium, Eisen, Magnesium, Kupfer** und **Zink, Kalzium, Spurenelemente, Fructose** und **Inulin**. Sie sind eine wertvolle Zutat in Suppen und Salaten.

Der bittere Geschmack reinigt den Bereich zwischen den Zellen von Schlacken und Wasseransammlungen. Sie bringt die Energie nach unten, hilft bei der Ausscheidung und kühlt die erhitze Gallenblase. Der Löwenzahn trocknet die Galle nicht aus, somit kann er auch für längere Zeit angewendet werden.

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ❖ Appetitanregend
- ❖ Verdauungsfördernd
- ❖ Galle treibend
- ❖ Entkrampfend
- ❖ Wasser treibend
- ❖ Regt den Stoffwechsel an
- ❖ Regt die Verdauungssäfte an
- ❖ Leicht abführend
- ❖ Blutreinigend
- ❖ Tonisiert bei Erschöpfung

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ❖ Feuchte Hitze der Gallenblase und Leber
- ❖ Leber-Qi-Stagnation
- ❖ Loderndes Leber-Feuer
- ❖ Aufsteigendes Leber-Yang
- ❖ Bewegt die Säfte
- ❖ Ausleiten von Feuchtigkeit in Niere und Blase
- ❖ Feuchtigkeit, Hitze der Blase
- ❖ Kühl Hitze
- ❖ Stärkend bei Milz-Qi-Mangel





Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- ❖ Appetitlosigkeit
- ❖ Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen
- ❖ Leichte Verstopfung
- ❖ Störungen im Gallebereich oder bei Fettverdauung; regt den Gallefluss an
- ❖ Vorbeugend bei Steinbildung in Niere und Galle
- ❖ Entgiftung, Entschlackung
- ❖ Rheuma, Gicht
- ❖ Erkrankungen der Haut - wie etwa Hauthausschläge

Äußere Anwendung:

- ❖ Warzen öfter mit frischem Milchsaft bestreichen
- ❖ Gegen Geschwüre und Hauthausschläge

Emotionale und geistige Aspekte:

- ❖ Kritikhaftigkeit, kann andere gut so sein lassen, wie sie sind
- ❖ Beruhigt hitzige Gemüter, auch bei Schlafstörungen
- ❖ Bei leichter Erregbarkeit
- ❖ Bei Ermüdung und Lustlosigkeit
- ❖ Mangelnde Flexibilität, Löwenzahn fördert die Anpassungsfähigkeit
- ❖ Löst erstarnte Gefühle
- ❖ Lindert überschießende Gefühle wie Ärger, Jähzorn, Wut

Löwenzahntee:

Drei Esslöffel Löwenzahn mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, dann zehn Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.



Ölauszug aus Löwenzahnblüten:

- Löwenzahnblüten locker in ein hitzebeständiges Glas schichten (Schraubglas) und mit Pflanzenöl aufgießen, bis alle Blüten gut bedeckt sind.
 - Einen kleinen Topf mit etwas Wasser füllen. Das Glas mit den Blüten und dem Öl hineinstellen und das Wasser auf etwa 80°C erwärmen.
 - Nach einer Stunde das Glas aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.
 - Sobald das Öl vollständig ausgekühlt ist, das Glas verschließen.
 - Die Mischung für 4 Tag vor Sonneneinstrahlung geschützt ziehen lassen.
 - Das gesamte Öl durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und in eine Braunglasflasche füllen.
 - Flasche beschriften und dunkel lagern.
- Das fertige Löwenzahnöl eignet sich hervorragend zur Pflege strapazierter, trockener und rissiger Haut. Zudem ist es ein ausgezeichnetes Massageöl, das bei der Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen helfen kann.

Gegenanzeige: Entzündungen oder Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss
Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Bildquellen:

Titelbild: olko1975 - shutterstock.com - # 2313936837

Grafik: Von Nanosanchez - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?cur>

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
 Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8
<https://www.kostbarenatur.net/lowenzahnöl-selber-machen/>
 Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/loewenzahnhonig-sirup-selber-machen-vegan/> Copyright © kostbarenatur.net

Löwenzahnsirup:

Zutaten für etwa 800 Gramm Löwenzahnsirup:
 200 g Löwenzahnblüten, 800 ml Wasser, 800 g Rohrzucker,
 1 Bio-Orange, saubere Flaschen oder Gläser für den fertigen Sirup

- Die gelben Blütenblätter von den Kelchen zupfen. Die Orange waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blütenblättern und dem Wasser in einem Topf für zehn Minuten kochen.
- Den Sud abkühlen lassen und abgedeckt 24 Stunden lang ziehen lassen.
- Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Tuch in einen Topf abseihen und ausdrücken.
- Die Flüssigkeit aufkochen, den Zucker hinzugeben und bei geringer Hitze weiter köcheln lassen, bis sich die Menge etwa halbiert hat.
- Den fertigen Sirup heiß in sterilisierte Flaschen oder Gläser füllen und sofort verschließen.

Der heiß abgefüllte Löwenzahnsirup ist durch das entstehende Vakuum beim Abkühlen und durch den hohen Zuckergehalt bis zur nächsten Löwenzahnsaison haltbar. Es empfiehlt sich, den Sirup immer mit einem sauberen Löffel zu entnehmen, damit keine Keime in das Glas gelangen, die die Haltbarkeit beeinträchtigen.



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologie
 der ÖAKG, Touch for Health
 Instructor, Brain Gym
 Instructor lizenziert bei BGÖ,
 Von Kopf bis Fuß Brain Gym
 für die Kleinen Instructor
 HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at