



## FUCHSSTADT

26. April 2018 16:10 Uhr

# Die Kraftpflanze Löwenzahn

Butterblume, Pusteblume oder Pissnelke – der Löwenzahn hat viele Namen. Die Pflanze blüht zur Zeit wieder überall. Sie ist ein echter Alleskönner.

Er ist ein Alleskönner unter den Pflanzen, ein kraftvoller Tausendsassa, der sogar in Mauerritzen und Dachrinnen wächst und Asphalt sprengen kann: Der Löwenzahn. Jetzt leuchten überall seine gelben Blüten wie kleine

Sonnen. Doch er ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch gut für die Gesundheit des Menschen.

### Kein lästiges Unkraut

Das Frühlingskraut, das manche Gärtner als lästiges Unkraut betrachten, steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe, wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamine A, C, E, Spurenelemente, Inulin (in der Wurzel) und Bitterstoffe. Er ist nicht nur ein richtiges Superfood, sondern gilt auch als Gesundheits-Elixier vor allem für Leber, Galle und Nieren.

In der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) wird der Löwenzahn in Frühjahrskuren verwendet. Man kann Blätter und Blüten als Salat mit einem milden Dressing genießen oder einfach nur aufs Butterbrot legen, die Blütenknospen braten oder als falsche Kapern in Essig haltbar machen, einen frischen Pflanzenpresssaft oder grünen Smoothie zu sich nehmen. Auch ein Pesto aus Löwenzahnblättern und Bärlauch (Verhältnis eins zu eins) ist sehr schmackhaft.

### Vier Wochen Löwenzahn-Kur

Und natürlich kann das Kraut auch frisch oder getrocknet als Tee getrunken werden (1 Esslöffel frisches beziehungsweise 1 Teelöffel getrocknetes Kraut auf eine große Tasse, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen). Eine vierwöchige Kur bringt den gesamten Organismus wieder in Schwung.

Alle Pflanzenteile, vor allem die Stengel, enthalten einen Milchsafte, von dem unsere Eltern sagten, dass er giftig sei. Ist er aber nicht. Früher wurde er sogar zur Behandlung von Augenerkrankungen und Warzen verwendet. Allerdings kann die Milch Haut und Kleider ordentlich braun färben. Aus der Haut verschwindet die Farbe nach einigen Tagen wieder, aus den Kleidern in der Regel nicht.

### Zwei Rezeptideen

Um von der Kraft des Löwenzahns länger etwas zu haben, kann man daraus eine Urtinktur machen: Dazu muss man die gesamte blühende Pflanze mit einem Spaten ausstechen (wenn möglich nur Pflanzen aus dem eigenen Garten verwenden). In kaltes Wasser legen, ordentlich säubern, abschütteln, mit einem Küchentuch trocknen und klein schneiden.

In ein Schraubglas füllen und mit einem neutralen 38-prozentigen Schnaps übergießen. Im Glas sollten sich ein Teil Pflanze und zwei Teile Alkohol befinden. Vier Wochen auf einem sonnigen Fensterbrett stehen lassen und täglich einmal schütteln. Dann abfiltrieren (Sieb oder Kaffeefilter) und in dunkle Flaschen füllen. Fertig ist das Gesundheits-Elixier.

Eine andere sehr schmackhafte Alternative ist ein Löwenzahn-Sirup: Etwa 200 bis 300 Gramm Löwenzahnblüten (die ganzen Blütenköpfe mit dem grünen Blütenboden oder nur die gelben Zungenblüten) mit einem Liter Wasser übergießen, aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und die Blüten mit den Händen gut ausdrücken. Ein Kilogramm Zucker dazugeben, den Saft einer Zitrone (oder 20 Gramm Zitronensäure aus der Apotheke), aufkochen und heiß in Flaschen abfüllen. Kocht man die Masse länger (drei bis vier Stunden ganz leise), erhält man einen dickflüssigen, honigähnlichen Sirup.

### Löwenzahn Steckbrief

Volkstümliche Namen: Butterblume, Pusteblume, gemeine Kuhblume, Bettnässer, Bettseecher, Pissnelke; Pflanzenfamilie: Korbblütler; Verbreitungsgebiet: weltweit; Blüte: Öffnet sich am Morgen und schließt am Nachmittag und bleibt nachts sowie bei trübem und regnerischem Wetter geschlossen; Farbe: gelb; Duft: stark nach Honig;

Blütezeit: Hauptblüte April/Mai; Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Wurzel, ganze Pflanze; Wirkung: entwässernd, sekretionsfördernd, cholagog (galletreibend), blutreinigend; Anwendung in der Volksmedizin: Erkrankungen der Leber und Galle (Vorsicht: Bei Verschluss der Gallenwege und bei Gallensteinen muss man mit einem Arzt Rücksprache nehmen), Hämorrhoiden, Gicht, rheumatische Erkrankungen, Ekzeme und andere Hauterkrankungen, Frühjahrsmüdigkeit. Neuerdings befasst sich die Wissenschaft auch mit der Wirkung gegen Krebs. Informationen unter [info@wilmas-kraeuterstube.de](mailto:info@wilmas-kraeuterstube.de)

---

Artikel: <https://www.mainpost.de/regional/wuerzburg/Rezeptideen;art736,9946245>

© Main-Post 2017. Alle Rechte vorbehalten. Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung