

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES LÖWENZAHNS

Fast könnte man Löwenzahn eine Wunderpflanze nennen; denn sowohl in der Küche als auch als Hausmittelchen ist von der Wurzel bis zum Blütenkopf alles verwertbar, bringt Genuss und fördert die Gesundheit.

Steckbrief *Botanischer Name:* Taraxacum officinale Weber.
Volksnamen: Chrottepösche, Säublueme, Kuhblume, Kettenblume, Chüngelchrut.
Vorkommen: auf der nördlichen Halbkugel.
Blütezeit: April-Mai.
Erntezeit: Blätter und Wurzeln während der Blütezeit.
Verwendeter Teil: Wurzel (Taraxaci radix); Kraut (Stengel, Blätter und Blüten, Taraxaci herba).
Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Inulin, Cholin, Vitamine, Mineralstoffe.

Hinweise

Löwenzahn soll kurmässig, d. h. zwischen 4-6 Wochen, angewendet werden. Die ideale Form ist eine «Frühlingskur». Während 4-6 Wochen jeden Tag einmal Löwenzahn in beliebiger Form einnehmen. Zur Erleichterung dieser Kur sind im Handel neben den schon beschriebenen Formen Löwenzahnpräparate in Form von Tropfen, Kapseln, Tabletten und Urtinktur erhältlich.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Zur kräftigen Anregung der Lebertätigkeit und des Gallenflusses sowie der Nierentätigkeit. Förderung der Verdauung und der Darmtätigkeit. Zur Appetitanregung. Zur unterstützenden Behandlung bei Gicht und bei rheumatischen Erkrankungen. Bei Ekzemen und chronischen Hauterkrankungen. Zur Unterstützung medikamentöser Massnahmen bei Depressionen und Diabetes.

äusserlich Als Warzenmittel.

Anwendung

innerlich **Gewürz**
 Junge Löwenzahnblätter (vor der Blüte) auf ungedüngten Wiesen sammeln, gründlich abspülen. Als Bestandteil von Frühlingsalaten verwenden.

innerlich **Gemüse**
 Zusammen mit Spinat als Gemüse geniessen (Zubereitung wie Spinat).

innerlich **Presssaft**
 Hergestellt aus der ganzen im Frühjahr gesammelten Pflanze. In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich. Nach Angabe auf der Verpackung einnehmen.

innerlich **Tee**

GESUNDHEITSRATGEBER

Grossmutter's Hausmittelchen

Aus getrocknetem Kraut, getrockneten Wurzeln oder einer Mischung aus Kraut und Wurzeln (Apotheken und Drogerien).

2 Teelöffel getrocknetes Kraut

2 dl kochendes Wasser

Kraut mit dem Wasser übergiessen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben.

Anwendung: 2-3X täglich zwischen den Mahlzeiten 1 Tasse trinken.

2-3 Teelöffel getrocknete Wurzeln

2 dl kaltes Wasser

Wurzeln ins Wasser geben, 2-3 Std. kalt ansetzen, dann aufkochen und absieben.

Anwendung: Während mind. 14 Tagen täglich 2 Tassen schluckweise trinken.

Löwenzahnwurzeln wirken hauptsächlich auf Leber und Verdauungsorgane. Hinweis: Weil Löwenzahn vor allem die Nierentätigkeit anregt, nicht abends trinken. (Im Französischen hat die Pflanze den Übernamen «Pissenlit», Bettnässen.)

innerlich

Teemischung

Eine Mischung aus Kraut und Wurzeln zubereiten wie beim Tee mit Wurzeln beschrieben.

äusserlich

Warzenmittel

Milchsaft aus dem Blütenstängel des frischen Löwenzahns

Anwendung: Die Warze während 7 Tagen 12 täglich damit betupfen, eintrocknen lassen.

Rezept

Löwenzahnblüten-Sirup

ca. 300 g Löwenzahnköpfchen, in Blüte

1/2 Liter Wasser

2 Zitronenscheiben, 1/2 cm dick

300 g Rohrzucker

Blüten an einem sonnigen Tag pflücken (nur auf ungedüngter Wiese). Blüten ausschütteln, gelbe Blättchen auszupfen, in ein Sieb geben, überbrausen. Mit dem Wasser und den Zitronenscheiben aufkochen, zugedeckt ca. 25 Min. ziehen lassen. Durch eine Gaze oder ein feines Sieb giessen. Absud und Zucker offen bei kleiner Hitze auf Sirupdicke einkochen. In saubere, trockene Flaschen füllen.

Haltbarkeit: An kühlem, dunklem Ort aufbewahrt ca. 8 Monate.