

Der Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Im deutschen Sprachraum kennen wir über 500 Volksnamen für den Löwenzahn. Die häufigsten sind wohl: Hundszunge, Mistfink, Kuhblume, Märzstock, Sonnenwirbel, Augenzurz, Bettseicher, Butterblume, wilde Zichorie oder Röhrkraut, auch „Saubleam!“.

Der Löwenzahn wird zumeist nur als lästiges Unkraut angesehen, birgt aber doch bedeutende Heilkräfte in sich. Gesammelt werden die Wurzeln allein oder die ganze Pflanze *vor* der Blüte, spätestens zum Blütenbeginn, oder die Blüten allein *ohne* die grünen Kelchblätter.

Die Wurzeln sind fast geruchlos, schmecken vor der Blüte süßlichbitter, nach der Blüte herrscht dann der bittere Geschmack vor.

Aus der Wurzel wird der Löwenzahnextrakt erzeugt. Vor allem die Wurzel hat eine auflösende, erfrischende, reinigende, schweißtreibende und stärkende Kraft. Diese beeinflusst alle Ausscheidungen des Körpers, besonders der Galle, behebt Stockungen und Verschleimungen, wirkt schmerzlos harntreibend, und da sie die ermüdend wirkenden Giftstoffe aus dem Körper entfernt, wirkt die Wurzel belebend und tonisch.

Der milchige Saft der Stengel ist leicht giftig. Auch sollte man jede Überdosierung ebenso meiden wie zu lange Anwendung, Überdosierung und Dauerverwendung kann zu Schädigungen des Organismus führen. Richtig angewendet braucht man aber auf die hervorragende Wirkung dieser Heilpflanze nicht zu verzichten. Wenn wir nur die hohe blutreinigende Wirkung und die Verbesserung der gesamten Stoffwechsellage berücksichtigen, ergeben sich schon viele Heilanzeigen, wie bei Gicht, Rheumatismus, Flechten, Hautekzemen, Geschwüren, Fettsucht, Darmträgheit, allgemeine Alterserscheinungen und Störungen der Leber- und Gallentätigkeit. Am wirkungsvollsten und heilsamsten ist der frische Preßsaft, von dem man täglich 2 Eßlöffel durch mindestens drei Wochen einnehmen sollte.

Zum Teeaufguß im Winter verwenden wir die getrockneten Blätter, Blüten und feingeschnittenen Wurzeln. Die Beigabe von Honig statt Zucker in den lauwarmen Tee erhöht nur die heilende Wirkung.

Abschließend noch ein Wort über das *Sammeln* von Heilkräutern:

Heilpflanzen sollen nicht auf kunstgedüngten, frischgedüngten Wiesen oder neben Fahrstraßen gesammelt werden. Es soll nur an sonnigen Tagen geerntet

werden: Blüten am Vormittag, sobald der Tau abgetrocknet ist; die ganze Pflanze und Blätter am späten Vormittag; Früchte, wenn sie reif sind. Wurzeln sollen im Frühjahr oder im Herbst ausgestochen werden. Wer die Pflanzen nicht genau kennt, soll sie besser in der Apotheke kaufen.

Das Trocknen:

Nur gesunde Pflanzenteile sollen getrocknet werden. Auf sauberem Papier (kein Zeitungspapier!) ausgebreitet, soll das Trocknen im Schatten oder an einem luftigen Ort und nicht an der Sonne oder in Herd- oder Ofennähe vorgenommen werden. Beeren und andere Früchte müssen bei geringer Wärme (ca. 50°) im Backrohr nachgetrocknet werden. Wurzeln werden nach der Ernte sauber gewaschen, in kleine Stücke geschnitten und an der Sonne getrocknet. Auch bei den Wurzeln ist eine Nachtrocknung bei ca. 50° im Backrohr zu empfehlen.

Das Aufbewahren:

Die völlig trockenen Pflanzenteile sollen in gut verschließbaren, geruchfreien Behältern aufbewahrt werden. Wenn die Pflanzenteile noch feucht sind, kommt es oft zur Schimmelbildung. An den Behältern gehört ein Schild mit dem Namen der Pflanze und dem Sammeljahr. Manche getrocknete Heilpflanzen wollen in einem braungetönten Glas aufbewahrt werden.

Die Anwendung:

Die gebräuchlichste Anwendung ist der Tee oder der alkoholische Auszug. Meistens wird ½ bis 1 Kaffeelöffel Pflanzenteil pro Wasser verwendet, bei Kindern entsprechend weniger.

Blätter und Blüten werden mit kochendem Wasser übergossen und dann ziehen lassen.

Früchte und Rinden werden in das kochende Wasser gegeben, kurz aufwallen und 10 Minuten ziehen lassen.

Wurzeln werden im kalten Wasser zugesetzt, zum Kochen gebracht und 10 Minuten schwach kochen lassen. Eine Ausnahme bildet die Eibischwurzel, die nur in kaltem Wasser angesetzt werden darf und ohne Erwärmen einige Stunden quellen muß.