



Löwenzahn: Wunderkraut statt Unkraut

Viele Gärtner sehen im Löwenzahn nur ein lästiges Unkraut. In Wirklichkeit ist der Löwenzahn ein echtes Wunderkraut, das die Verdauung regelt, Leber und Galle pflegt, bei Rheuma und Nierensteinen hilft und als Allround-Stärkungsmittel bei jedweder Problematik eingesetzt werden kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 9. April 2020

Löwenzahnsaft

Anwendung, Dosierung, Verzehrempfehlung

Soweit nicht anders verordnet, 3- bis 4-mal täglich vor den Mahlzeiten 10 ml Press-Saft unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit einnehmen, Anwendungszeitraum sechs Wochen lang.

Löwenzahn schenkt Lebenskraft

Der Löwenzahn gehört zu den Korbblütlern und damit zur selben Pflanzenfamilie wie die Ringelblume, die Sonnenblume, die Aster oder auch das Gänseblümchen. Vielleicht fiel Ihnen bereits auf, dass der Löwenzahn eine besonders kraftvolle und unverwüstliche Pflanze ist, denn er wächst auch noch aus der kleinsten Ritze im Asphalt und trotz dort selbst der grössten Sommerhitze. Diese Unempfindlichkeit,

Zähigkeit und Lebenskraft überträgt der Löwenzahn auf all jene, die ihn anzuwenden wissen.

Welche Wirkungen hat der Löwenzahn?

Der Löwenzahn hat viele heilende Eigenschaften und Wirkungen. Dazu kann er in Form von Salat, Tee, Pflanzensaft (der weisse Milchsaft aus den Stängeln), Frischpflanzenpresssaft, Kaltwasserauszug, Kaffee, Wein oder Löwenzahnwurzelextrakt genutzt werden. Wichtig ist dabei, das Präparat der Wahl regelmässig und kurweise über mehrere Wochen hinweg einzusetzen oder noch besser: den Löwenzahn einfach täglich frisch zu essen.

Löwenzahn bei Verdauungsbeschwerden

Besonders bekannt ist der positive Einfluss des Löwenzahns auf sämtliche Organe, die an der Verdauung beteiligt sind. So steigert Löwenzahn die Magensaftsekretion, wirkt appetitanregend und ausserdem krampflösend.

Aus diesem Grunde setzt man Löwenzahntee, Löwenzahnsalat, Löwenzahnpresssaft sowie den kraftvollen Löwenzahnwurzelextrakt bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl ein.

Löwenzahn für Leber und Galle

Löwenzahn hat ferner choleretische Wirkung. Das bedeutet, er regt die Produktion der Gallenflüssigkeit in der Leber an, führt dazu, dass die Gallenflüssigkeit schön dünnflüssig bleibt und verbessert den Fettstoffwechsel, hilft also beim Abbau z. B. einer Fettleber (in Verbindung mit einer passenden Ernährung).

Bei Problemen mit der Leber oder der Galle ist der Löwenzahn also eine der wichtigsten Heilpflanzen und wird folglich nicht nur bei Leberreinigungen, sondern traditionell auch bei Hepatitis (Gelbsucht), Gallensteinen und Leberzirrhose eingesetzt – selbstverständlich unter Aufsicht eines phytotherapeutisch bewanderten Heilpraktikers oder Arztes.

Löwenzahn bei Krebs

In letzter Zeit widmet sich die Wissenschaftlerwelt vermehrt den möglichen Einsatzgebieten des Löwenzahns im Bereich der Krebstherapie. Es soll schon jetzt vielversprechende Hinweise darauf geben, dass Löwenzahn Inhaltsstoffe beherbergt, die das aggressive Wachstum von Tumoren hemmen können.

So veröffentlichte das Fachmagazin International Journal of Oncology im Jahr 2008 eine Studie, welche die positive Wirkung von Löwenzahntee nachwies. Es handelte sich dabei um einen Tee aus Löwenzahnblättern, der die Anzahl von Brustkrebszellen vermindern konnte.

Die Forscher testeten nun auch Prostatakrebszellen auf die gleiche Weise und erhielten ähnliche Ergebnisse. Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass Löwenzahnextrakt als "neues" Anti-Krebs-Mittel zur Unterstützung der Krebstherapie betrachtet werden könne.

Die Fachzeitschrift International Journal of Oncology veröffentlichte im Jahr 2011 einen Bericht, dass ein Nahrungsergänzungsmittel, das u. a. Löwenzahn enthielt, das Wachstum von Prostatakrebszellen hemmen könne.

Eine dritte wissenschaftliche Löwenzahn-Studie wurde im Januar 2011 in der Fachzeitschrift Journal of Ethnopharmacology publiziert. Hierbei sollte die Wirkung von Tee aus Löwenzahnwurzeln auf Leukämiezellen getestet werden. Es zeigte sich, dass der Tee die Leukämiezellen töten konnte. Man nimmt nun an, dass der Löwenzahnwurzel-Tee Substanzen enthält, welche den Leukämiezellen ein sog. Apoptose-Signal übermitteln.

Apoptose heisst so viel wie Zelltod-Programm. Dieses Programm sorgt in einem gesunden Organismus dafür, dass entartete Zellen rechtzeitig Selbstmord begehen, bevor sie dem Körper schaden können. Interessanterweise blieben unter der Wirkung des Löwenzahnwurzelextraktes gesunde Zellen unangetastet. Sie erhielten kein Apoptose-Signal.

In einer weiteren Studie zu Löwenzahn aus dem Jahr 2011 konnte gezeigt werden, dass Löwenzahnwurzel-Extrakt sogar bei solchen menschlichen Melanom-Zellen (Hautkrebszellen) den programmierten Zelltod auslösen konnte, die bereits resistent gegen schulmedizinische Medikamente waren.

Auch dabei wurden – im Gegensatz zu den Folgen von Chemotherapien – gesunde Zellen weder vergiftet noch anderweitig geschädigt.

Löwenzahn bei Diabetes

Wer mit dem Blutzuckerspiegel Probleme hat oder bereits an Diabetes leidet, sollte täglich eine Tasse Löwenzahntee trinken oder Löwenzahnwurzelextrakt einnehmen, da der Löwenzahn auch hier ein bestehendes Ungleichgewicht wieder harmonisieren hilft.

Löwenzahn als Antioxidans gegen oxidativen Stress

Italienische Wissenschaftler der Universität Annunzio Chieti-Pescara verglichen Extrakte aus Kurkuma, Löwenzahn, Rosmarin und Artischocke in einer Studie, die im Jahr 2010 veröffentlicht wurde.

Zunächst einmal bestätigten die Forscher den positiven Effekt dieser Pflanzen auf die Leber und die Gallenblase. Anschliessend wurde ihre krebshemmende, antioxidative und schützende Wirkung verglichen.

Während Kurkuma die stärkste antioxidative Wirkung aufwies, zeigte sich, dass auch der Löwenzahn stark antioxidativ wirkte. Die Wissenschaftler bestätigten, dass die genannten Pflanzen Heilprozesse vielfältiger Art unterstützen können.

Löwenzahn als Mittel für die Harnwege

Herkömmliche Diuretika (harntreibende Arzneimittel, umgangssprachlich auch "Wassertabletten" genannt) sorgen nicht nur für die Ausleitung von Wasser aus dem Körper, sondern schwemmen auch Mineralstoffe hinaus.

Löwenzahn hingegen wirkt zwar ebenfalls harntreibend, jedoch versorgt er den Organismus gleichzeitig mit wichtigen Mineralstoffen, insbesondere mit Kalium, so dass die Anwendung von Löwenzahn – im Gegensatz zu synthetischen Diuretika – zu keinem Mineralstoffmangel führen kann.

In einer kleinen Studie von 2009(1) mit 17 Personen führte die dreimal tägliche Gabe von jeweils 8 ml Löwenzahnblattextrakt zu einem signifikanten Anstieg der Urinfrequenz und Urinmenge, was den diuretischen Effekt belegte.

Der Löwenzahn wird in der Volksheilkunde schon lange bei Harnwegsinfekten, Reizblase und anderen Erkrankungen des Urogenitaltraktes eingesetzt.

Löwenzahn als Stärkungsmittel

Die Löwenzahnwurzel gilt als wahres Aufbau-Tonikum, ähnlich dem Ginseng und wird in der Volksheilkunde bei sämtlichen Schwächezuständen eingesetzt, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Die Löwenzahnwurzel stärkt die Nieren, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, die Milz, den Darm und den Magen und hilft dank seiner leberaktivierenden und antioxidativen Kraft ausserdem dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

Wie kann man den Löwenzahn in der Naturheilkunde anwenden?

Bei all den vorgenannten Beschwerden kann der Löwenzahn sehr einfach in Form von Tee oder Frischpflanzenpresssaft eingesetzt werden. Natürlich können Sie Tee auch aus den getrockneten Blättern kochen.

Löwenzahnblatttee

Für einen Löwenzahnblatt-Tee nimmt man einen gehäuften Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Blätter, gibt sie in einen Teefilterbeutel, dreht den Beutel zu und hängt ihn in eine Tasse, die etwa 200 bis 250 ml fasst. Dann giesst man kochendes Wasser darüber und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. Jetzt nimmt man den Beutel heraus und trinkt den Tee schlückchenweise.

Löwenzahnwurzeltee

Die im Frühjahr vor der Blüte gesammelten Löwenzahnwurzeln werden trocken gesäubert (also nicht gewaschen), längs in Streifen geschnitten und innerhalb weniger Tage an einem luftig-warmen Ort getrocknet.

Von diesen trockenen Wurzeln setzt man etwa 2 TL pro Tasse über Nacht in kaltem Wasser an. Am nächsten Tag kocht man den Tee kurz auf, giesst ihn dann ab und trinkt davon täglich mindestens drei Tassen.

Löwenzahnwurzelextrakt

Ebenfalls einfach ist die Anwendung von hochwertigem Löwenzahnwurzelextrakt. Die Wurzeln werden zum Zeitpunkt der höchsten Vitalstoffdichte geerntet und so schonend zu einem dickflüssigem Saft verarbeitet, dass die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben. Da die Selbstherstellung in dieser schonenden Weise kaum möglich ist, greift man hier besser auf ein Produkt aus dem Handel zurück.

Den Löwenzahnextrakt gibt es als Pulver, Paste und als Flüssigextrakt. Vom pastösen Löwenzahnextrakt nimmt man beispielsweise mehrmals täglich einen Viertel Teelöffel oder eine Messerspitze. Man speichelt den Extrakt gut ein und lässt ihn im Mund etwas einwirken, bevor man schluckt. Anschliessend kann man etwas stilles Wasser trinken. Der Löwenzahnwurzelextrakt kann aber auch in Kräutertee oder Wasser gerührt und langsam getrunken werden. Ansonsten wendet man die Produkte so an, wie auf der Anwendungsempfehlung des Herstellers angegeben.

Löwenzahn-Frischpflanzenpresssaft

Einen Frischpflanzenpresssaft können Sie selbst herstellen. Dazu benötigen Sie eine sog. Graspresse oder einen leistungsfähigen Entsafter. Man entsaftet dreimal täglich so viele Löwenzahnblätter, bis man jeweils 50 Milliliter Saft erhalten hat.

Diesen trinkt man ganz langsam, am besten auf leeren Magen und immer mit einem Zeitabstand von mindestens einer halben Stunde zu den Mahlzeiten.

Weitaus einfacher können Sie den Löwenzahnsaft in Form eines im Handel erhältlichen Pressaftes zu sich nehmen. Wenn es sich um ein schonend hergestelltes, hochwertiges Produkt in Bio-Qualität handelt, können Sie von den gesundheitlichen Vorzügen sämtlicher Löwenzahnanteile (Blätter, Blüten und Wurzeln) profitieren.

Kann man den Löwenzahn auch äusserlich anwenden?

Ja, man kann den Löwenzahn auch äusserlich anwenden, etwa bei Hautproblemen oder schlecht heilenden Wunden.

Löwenzahn bei Hautproblemen

Auch äusserlich kann der Löwenzahn wundergleiche Taten vollbringen. Hühneraugen, Hornhaut und Warzen beispielsweise werden zwei- bis mehrmals täglich mit dem weissen Pflanzensaft aus den Löwenzahnstängeln benetzt und können laut volksheilkundlichen Berichten mit dieser Behandlung – nach mehrwöchiger Anwendung – beseitigt werden.

Löwenzahn als Wundheiler

Da der Löwenzahn antibakterielle und damit entzündungshemmende Eigenschaften aufweist, kann er zur Behandlung und zur Heilung von Wunden genutzt werden und Infektionen verhindern.

Auch Schmerzen und/oder Juckreiz aufgrund von Insektenstichen oder –bissen können durch das Auftragen des Pflanzensaftes aus dem Stängel oder der Wurzel des Löwenzahns gelindert werden.

Falls der Stängelsaft Ihnen nicht wirksam genug erscheint, können Sie auch die komplette Pflanze in einem Mixer mit etwas Wasser zu Brei zerkleinern und diesen Brei auf die entsprechenden Stellen auftragen.

Welche Vitamine und Mineralstoffe enthält der Löwenzahn?

Löwenzahn hilft nicht nur zur Prävention oder Therapie verschiedener Symptome und Krankheiten, sondern versorgt als Lebensmittel mit einem Vielfachen an Vital- und Mineralstoffen – verglichen mit einem gewöhnlichen Kopfsalat, nämlich mit vierzigmal so viel Betacarotin (Vitamin A)

neunmal so viel Vitamin C

viermal so viel Vitamin E

achtmal so viel Calcium

viermal so viel Magnesium

dreimal so viel Eisen und

der doppelten Menge an Proteinen.

Seine Vitalstoffdichte ist enorm. Mit 100 Gramm Löwenzahn, einer Menge, die Sie wunderbar auf Ihren täglichen Salat und Ihren grünen Smoothie verteilen können, nehmen Sie bereits 50 Prozent mehr Beta Carotin (Vitamin A) zu sich, als Sie bräuchten.

Gleichzeitig decken Sie damit 20 Prozent Ihres Vitamin-E-Bedarfes, 20 Prozent Ihres Calcium-Bedarfes, 20 Prozent Ihres Eisen-Bedarfes sowie 10 Prozent Ihres täglichen Magnesium-Bedarfes.

Auch mit Kalium und vielen anderen Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Pflanzenstoffen wie z. B. Bitterstoffen und Flavonoiden geizt der Löwenzahn nicht.

Daher ist der Löwenzahn nicht nur ein phänomenales Heilmittel, sondern auch ein wunderbar nährendes und prophylaktisch wirksames Lebensmittel.

Und wenn Sie einmal keine Lust haben, den Löwenzahn frisch zu pflücken, dann nehmen Sie einfach einen Löffel vom Löwenzahnblattpulver, einem Pulver aus pulverisiertem und schonend getrocknetem Löwenzahn.

Wie verwendet man Löwenzahn in der Küche?

Löwenzahnblätter können wunderbar als Salat, Gemüse, Suppe, Saft, grüne Smoothies oder Tee genossen werden. Die Blüten lassen sich zu Löwenzahnwein, Löwenzahnbier und Löwenzahnblütengelee verwandeln oder verzieren als essbare Dekoration Gerichte aller Art.

Als Arzneimittel wird – aufgrund der höheren Wirkstoffdichte – oft eher die Wurzel des Löwenzahns verwendet. Doch kann man die Wurzel auch als Lebensmittel geniessen, nämlich in Form von Löwenzahn-Kaffee.

Löwenzahn-Kaffee aus der Löwenzahnwurzel

Schon eine einzige Tasse Löwenzahnwurzel-Kaffee täglich kann grossartige Verbesserungen bei manchen Beschwerden bringen. Rösten Sie dazu die sorgfältig gewaschenen, getrockneten und zerkleinerten Löwenzahnwurzeln in einer Pfanne (ohne Fett).

Wenden Sie während des Röstens die Wurzelstücke immer wieder, damit sie nicht schwarz werden. In einer Kaffeemühle können die gerösteten Stückchen anschliessend zu feinem "Kaffeepulver" gemahlen werden.

Pro Tasse nimmt man etwa einen Teelöffel Löwenzahnwurzelpulver, kocht es kurz auf und lässt es eine halbe Minute langziehen (oder länger - je nach Geschmack).

Löwenzahn-Wein aus der Löwenzahnblüte

Wer die Pusteblume auf den Wiesen blühen sieht, mag an vieles denken, an Wein aber vermutlich zuletzt. Doch genau das lässt sich aus den gelben Blüten des Löwenzahns brauen. Zwar wird das Ergebnis kein vollmundig trockener Saint-Émilion werden, aber ob seiner Seltenheit ein nicht minder wertvoller Löwenzahnwein.

Sie brauchen dazu einen Eimer frische Löwenzahnblüten, die Sie mit einem Eimer kochendes Wasser übergiessen. Lassen Sie diesen Ansatz drei Tage lang stehen.

Anschliessend fügen Sie 1,5 bis 2 kg Zucker hinzu, ein Stückchen Ingwer, die Schale einer Orange und die einer Zitrone.

Kochen Sie alles zusammen eine halbe Stunde lang in einem grossen Topf und lassen Sie dann die Mischung ein wenig abkühlen. Geben Sie jetzt Hefe hinzu und giessen Sie den Weinansatz in ein Mostfass. Nach zwei Gärtagen verschliessen Sie das Fass.

Nach 2 Monaten kann der goldgelbe Löwenzahn-Wein in Flaschen abgefüllt werden. Er lässt sich viele Jahre lang lagern und gewinnt mit der Zeit immer mehr an Geschmack. Prost!

Löwenzahn-Kur

Bei einer Frühjahrskur mit Löwenzahnn trinkt man reichlich Löwenzahntee und isst entsprechend der eigenen Vorlieben Löwenzahn-Salat. Wenn man Löwenzahnkaffee hat, trinkt man auch diesen so viel wie man mag.

Täglich trinkt man mindestens 3 Tassen Löwenzahntee.

Das ist der wesentliche Teil der Löwenzahn-Kur.

Löwenzahn als Wildsalat kann man zusätzlich essen, so oft, wie es einem schmeckt. Solch eine Löwenzahn-Kur führt man 3 bis 6 Wochen lang durch.

Löwenzahn-Kaffee

Löwenzahnkaffee ist ein wohlschmeckender Pflanzenkaffee mit einer günstigen Wirkung auf Leber und Verdauungsorgane.

So bereitet man Löwenzahnkaffee zu:

Die Wurzeln werden gereinigt.

Dann schneidet man die Wurzeln in kleine Stücke.

Zum trocknen legt man die Wurzeln locker an einen warmen, trockenen Platz (z.B. Heizungsnahe) oder in den 40°C warmen Backofen.

Die getrockneten Wurzelstücke werden in einer Pfanne ohne Öl leicht angeröstet.

Schliesslich werden die gerösteten Wurzelstücke gemahlen.

Die Zubereitung des Getränks erfolgt wie bei Kaffee (überbrühen).

Besonders lecker schmeckt der Löwenzahnkaffe mit einer Prise Zimt.

Nicht zulange ziehen lassen, sonst wird er bitter!