

## Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Jetzt ist es wieder soweit. Überall ein leuchtendes Gelb auf den Wiesen. Der Löwenzahn blüht in Hülle und Fülle. Vielen Namen kennzeichnen diese altbewährte Heilpflanze, von Kuhblume, Apostelkraut, Dotterblume oder auch Backenzahn. So vielseitig die Namen sind - so vielfältig ist auch der Einsatz dieses Heilkrautes. Gerade jetzt im Frühjahr ist eine Kur empfehlenswert.



### Vorkommen:

Der Löwenzahn wächst auf allen Böden, Wiesen, Weiden, Feldern in ganz Europa und ist auch noch in 3000m Höhe zu finden. Die Vermehrung erfolgt durch den Samen oder durch die Wurzel.

### Verwendung:

Gerade jetzt im Frühling kann eine Löwenzahnkur wahre Wunder bewirken. Ob im Salat, als Tee oder Sirup. Die Leber und Galle wird dabei unterstützt und auch der Stoffwechsel angeregt. Ebenso kann sich der Cholesterinwert verbessern. Ablagerungen werden aus dem Körper gespült. Das kann sich bei rheumatischen Beschwerden positiv auswirken.

Belebend wirkt der Löwenzahn auf alle Körperfunktionen. Seine Inhaltsstoffe wirken wie ein Verjüngungsmittel auf unseren Körper.

### Inhaltsstoffe:

Taraxacin, Carotinoide, Saponine, Stärke, Eiweiß, Inulin, Vitamine, Kieselsäure und Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium und Eisen

## Sammeln:

Sammeln Sie Blätter und Blüten auf ungedüngten Wiesen und Weiden über das ganze Jahr. Meist werden sie gleich frisch verwendet oder auch für Tee getrocknet. Wurzeln können im Frühjahr und Herbst ausgegraben, gesäubert und getrocknet werden. Daraus entsteht eine sehr leckerer Löwenzahn - Kaffee.

## Löwenzahnwasser:

Hier noch ein Rezept aus der aktuellen Land Idee 3/2021

### **Zutaten:**

1 Handvoll Löwenzahn (Blätter und Kraut)

Wasser

### **Zubereitung:**

500ml Wasser zum Kochen bringen und den Löwenzahn damit übergießen.  
15 Minuten ziehen lassen.

Abseihen und mit 1l Wasser verdünnen.

### **Anwendung:**

Die 1,5l Löwenzahnwasser sollen innerhalb von 15 Minuten getrunken werden. Bei der folgenden starken Wasserausscheidung gehen möglicherweise kleine Nierensteine ab. Man berät sich vor einer solchen Kur besser mit dem Arzt. Regt Leber und Nieren an, fördert den Stoffwechsel und die Entschlackung.