

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Löwenzahn*

Ein treuer *Wegbegleiter*

Die gelbe Pflanze hilft in vielen Lebenslagen



*Löwenzahn tut gut bei
verschiedensten Erkrankungen
– bald könnte er zum weltweiten
Latexlieferanten werden.*



Lebensstadien.
Aus der Knospe wird
eine gelbe Blüte, die
sich später zur Puste-
blume entwickelt.

Auf einem Siegeszug befindet sich seit einiger Zeit der Löwenzahn: Lange fristete er ein Nischendasein, war lediglich ein von Kaninchen und Meerschweinchen begeistert genommene Futter. Für so manchen Gartenbesitzer bedeutete er einfach ein lästiges Unkraut. Nun entdecken immer mehr Menschen den Löwenzahn als schöne Zutat für Salate. Sie streuen ihn über Eintöpfe und Currys, machen Spinat und Pesto aus ihm, trinken ihn als Tee und Smoothie. Wegen seiner vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Demnächst könnte die Pflanze zudem eine wirtschaftliche Bedeutung erlangen: Löwenzahn wird zum Latexlieferanten! Forscher des Fraunhofer-Instituts für Molekularbiologie und Angewandte Oekologie IME nutzen ihn, um Naturkautschuk herzustellen. Der Rohstoff steckt in Matratzen, Handschuhen, Klebestreifen, Autoreifen, er gibt Materialien die benötigte Elastizität und Zugfestigkeit. Da es sich indes beim Naturkautschuk um eine in Monokulturen rund um den Äquator angebaute Pflanze handelt, wird längst nach umweltfreundlicheren Alternativen gesucht. Eine davon ist der Russische Löwenzahn.

Löwenzahn steckt zukünftig auch in Autoreifen

Den Entschluss, am Löwenzahn zu forschen, fasste Prof. Dirk Prüfer vom Fraunhofer-Institut für Molekularbiologie und Angewandte Oekologie IME am Standort Münster während eines Ausflugs. »Ich saß auf einer Wiese im Sauerland, die übersät war mit Löwenzahn. Als ich eine Blüte abgerissen hatte, tropfte aus dem Stängel weiße Latexmilch. Da hatte ich die Idee, dass man hieraus doch Kautschuk gewinnen könnte.« Doch die Menge an Latex – dies ist Kautschuk in flüssiger Form – im heimischen Löwenzahn reicht nicht aus, um ihn industriell zu nutzen. Daher wurden die Arbeiten mit dem Russischen Löwenzahn, der viel mehr Kautschuk produziert, fortgeführt. In Autoreifen hat sich der Löwenzahn-Kautschuk bereits bewährt. Der Hersteller Continental hat ein erstes Modell auf Asphalt getestet. Bis zur Serienreife wird es aber noch dauern. >



Blasenentzündung? Harnwegsinfekte?

CranBlu® aktiv Cranberry-Spezial-Kapseln

- ♥ Pflanzliches Medizinprodukt mit physikalischer Wirkweise
- ♥ Zur unterstützenden Behandlung von Blasenentzündungen und Vorbeugung von unkomplizierten Harnwegsinfekten
- ♥ Nur 1 Kapsel täglich





Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«

EXPERTENTIPP

» Ein Tee für Leber und Galle

Löwenzahn ist bekannt für seine verdauungssäftefördernde und galletreibende Wirkung. Auch als wassertreibendes Heilmittel hat er einen Ruf, der ihm Namen wie »Bettbrunzer« einbrachte. Nicht so bekannt ist seine leberschützende Wirkung. Die Pflanze – verwendet werden Wurzel und Kraut – fördert die Regeneration der Leberzellen. Es wurde sogar nachgewiesen, dass ein hemmender Einfluss auf eine entzündungsbedingte Bindegewebsvermehrung der Leber vorliegt. Bestimmte Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und antioxidativ. Schon in früheren Zeiten war der Löwenzahn eine der bedeutendsten Pflanzen zur sogenannten Blutreinigung. Für einen Tee 1–2 TL Wurzel und Kraut mit 1 Glas Wasser kalt ansetzen, kurz aufkochen oder 1 EL mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Min. ziehen lassen. Morgens und abends 1–2 Tassen trinken.

»Derzeit ist eine größere Extraktionsanlage im Bau, um Löwenzahn-Kautschuk im industriellen Maßstab produzieren zu können«, berichtet Sabine Dzuck vom Fraunhofer-Institut. »Auch die Pflanze muss für einen Anbau im großen Stil noch weiter optimiert werden.«

Löwenzahn hat nicht nur eine bedeutsame Zukunft, sondern auch eine ebensolche Vergangenheit. Schließlich ist er schon seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Arabische Ärzte waren im 11. Jahrhundert wohl die Ersten, die ihn verwendeten. In Mitteleuropa wurde er erst im 16. Jahrhundert bekannter. So hielt Paracelsus (1493 bis 1541) ihn für ein Universalentgiftungsmittel. Der Arzt und Botaniker Hieronymus Bock (1498 bis 1554) pries ihn als ein Heilmittel. Er schrieb: Ein wässriger Auszug »miltet das stechen, bringet ruhe, stillt den husten, leschet die hitz und ist dem erhitzigten magen bequemlich«.

Ein Appetitanreger, der Verdauungsbeschwerden lindert

Heute würde man es so sagen: Löwenzahn regt den Appetit an, lindert Verdauungsbeschwerden, wirkt harntreibend und hilft bei Leberbeschwerden, Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Die enthaltenen Bitterstoffe bewirken, dass mehr Speichel und Magensäure gebildet werden. Zudem fördern sie die Freisetzung von Verdauungshormonen und -enzymen und kurbeln

Zahmer Löwe – oder?

Kaffee gefällig?

Aus Löwenzahn wird Kaffee. Dafür die getrockneten Wurzeln in einer Pfanne ohne Fett langsam rundum rösten. Dann in einer Kaffeemühle mahlen, pro Tasse 1 TL Pulver verwenden.

Wie wäre es mit Wein?

1 Eimer Löwenzahnblüten mit 1 Eimer kochendem Wasser übergießen. 3 Tage stehen lassen, dann 1,5–2 kg Zucker, etwas Ingwer und Orangenschale hinzufügen. Aufkochen, abkühlen, Hefe hinzugeben und in ein Mostfass gießen. Nach 2 Tagen verschließen, nach 2 Monaten genießen.

Und mit ein wenig Milch?

Äußerlich kann man die weißliche Pflanzenmilch des Löwenzahns verwenden: Hühneraugen und Warzen werden mehrfach täglich damit betupft und können nach einigen Wochen verschwinden.



BIO Schwarzkümmel-öl



Grünes aus der Natur

TRINKEN IST GESUND

- 1 **Natura »Bio Grüner Smoothie«:** Aus Löwenzahn-, Brennnessel- und Gerstengraspulver. In frischen Saft einrühren. www.naturawerk.de
- 2 **Salus »Arzneitee Löwenzahn«:** Pflanzliches Arzneimittel bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit. www.salus.de
- 3 **Schoenenberger »Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn«:** Bei leichten Magen-Darm-Beschwerden. www.schoenenberger.com

die Gallentätigkeit an. So wird der Appetit geweckt und die Verdauung auf Trab gebracht. Auch wenn sich der Bauch bläht oder man an einem Völlegefühl leidet, kann die Heilpflanze guttun. Und selbst bei Diabetes kann eine Tasse Löwenzahntee täglich helfen, den Blutzuckerspiegel wieder in Ordnung zu bringen. Löwenzahn kann als heimisches Superfood gesehen werden. Er hat fünfmal so viel Eiweiß, achtmal so viel Vitamin C und doppelt so viel Kalium, Magnesium und Phosphor wie Kopfsalat. Er gilt als eine der reichsten Quellen für die Vitamine K und A und enthält viermal mehr Betacarotin als Brokkoli.

Die Pflanze gehört zu den Korbblütlern wie beispielsweise Arnika, Kamille, Ringelblume und Schafgarbe. Allein in Deutschland gibt es rund 370 Arten Löwenzahn, weltweit sind es etwa 2.300, die nur Experten unterscheiden können. Aufgrund seiner verschiedenen Eigenschaften hat der Löwenzahn einige mitunter lustige Spitznamen wie Pissnelke, Kuhscheiß, Hahnenspeck, Sonnenwurzel oder Teufelsblume.

Löwenzahn schenkt Lebenskraft. Man kann ihn bei sämtlichen Schwächezuständen einsetzen. Wie gut, dass er so unverwundlich ist. Beim nächsten Unkrautjäten denken Sie daran, ihn lieber mit in die Küche zu nehmen und in Salat, Suppe oder Smoothie zu verwenden, statt ihn in den Kompost zu werfen. Sie können ihn auch direkt aus dem Beet naschen. So wird der Löwenzahn zum gesunden Snack. Guten Appetit! abe

100 % kaltgepresst

Für BIO Schwarzkümmel-Öl werden ausschließlich qualitativ hochwertige Samen aus dem sonnenverwöhnten Ägypten verwendet.



DE-ÖKO-003
Nicht-EU-Landwirtschaft



hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
79236 Ehrenkirchen • www.huebner-vital.de