

# Heimisches Superfood

**M**it etwas Fantasie sehen seine länglichen und stark gezähnten Blätter aus wie die Zähne eines Löwen – daher stammt sein Name: Löwenzahn. Aber auch hinsichtlich seiner Stärke kann man die gelb blühende Heilpflanze aus der Familie der Korbblütler mit einem Löwen vergleichen, denn seine zahlreichen Inhaltsstoffe machen den Löwenzahn zu unserem heimischen Superfood, das bei vielen Beschwerden helfen kann. Sowohl sein Kraut als auch seine Wurzel werden als Tee, Tinktur, Saft oder getrocknete Auszüge verarbeitet. Bekannt ist der Löwenzahn in erster Linie wegen seiner enthaltenen Bitterstoffe, vor allem Taraxin, das entwässernd und stoffwechselanregend wirkt. Die Bitterstoffe sorgen dafür, dass mehr Speichel und Magensäure gebildet werden. Indem sie außerdem Verdauungshormone und -enzyme freisetzen, kurbeln die Bitterstoffe auch die Gallentätigkeit an. Dadurch regt Löwenzahn den Appetit an,

wirkt harntreibend und bringt die Verdauung auf Trab. Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl nach einer üppigen Mahlzeit kann die »Milchblume« ebenso lindern. Seiner wasser-treibenden Wirkung verdankt der Löwenzahn einen seiner zahlreichen Namen, zum Beispiel »Bettpisser«.

Bekannt ist er auch für seine leberschützende Wirkung: Löwenzahn fördert die Regeneration der Leberzellen und war schon im Altertum ein beliebtes Mittel zur Blutreinigung. Heute ist er in vielen Blutreinigungs- und Entschlackungstees enthalten sowie in Frischpflanzensaften, die sich besonders für Detox-Kuren und zur allgemeinen Verbesserung der Darmflora anbieten. Selbst bei Diabetes kann eine Tasse Löwenzahntee täglich helfen, den Blutzuckerspiegel wieder in



## LÖWENZAHN (TARAXACUM OFFICINALE) auch Puste-, Kuh- und



### Wertvolle Inhaltsstoffe

Das Kraut enthält selten vorkommene **Bitterstoffe**, z. B. Taraxin. Zudem stecken die **Mineralstoffe** Kalium, Calcium,

Magnesium, Natrium, Silicium und Schwefel drin. An **Spurenelementen** enthält Löwenzahn Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Zusätzlich beinhaltet er die **Vitamine** B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C und D und ist eine der reichsten Quellen an Vitamin A und K. Weitere Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Carotinoide, Flavonoide, Gerbstoffe, Triterpene. Die Wurzel enthält Schleimstoffe und Inulin.

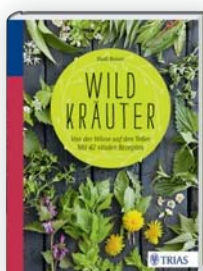
### BUCHTIPP *Wildkräuter*

Rudi Beiser

Von Bärenklau bis Wilde Möhre: die 21 leckersten Wildkräuter im Porträt sowie 48 Rezepte daraus.

159 Seiten | 17,99 € | Trias

**ONLINE BESTELLEN:**  
[WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE](http://WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE)



»Wenn die Menschen Löwenzahn nehmen würden, liefen nicht so viele Leichengesichter herum.«

Sebastian Kneipp (1821–1897), Pfarrer und Hydrotherapeut

Ordnung zu bringen. Die Pflanze enthält nämlich Inulin, ein Gemisch aus Mehrfachzuckern. Es unterstützt die

Bauchspeicheldrüse bei der Verwertung von Kohlenhydraten, also im Zucker-

stoffwechsel. Im Herbst ist die Wurzel mit satten 40 Prozent dieses Gemischs an Polysacchariden gefüllt. Inulin kann bei Diabetes mellitus als Stärkeersatz eingesetzt werden, denn es wirkt nicht auf den Blutzuckerspiegel. Anstatt im Dünndarm resorbiert zu werden, wird es im Enddarm von Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren umgebaut. Inulin dient vor allem den nützlichen Darmbakterien,

zum Beispiel den Milchsäurebakterien als Nahrung. Der Abbau von nicht verdaulichen Lebensmittelbestandteilen schafft ein saures Milieu, welches dem Überleben krankheitserregender Bakterien entgegenwirkt und Darminfektionen vorbeugen kann.

*Bewährt bei ...*

... Blähungen,  
Völlegefühl, Gicht,  
Rheuma, Diabetes,  
Darmträgheit,  
Appetitlosigkeit,  
Leberbeschwerden,  
Verstimmtheit, Akne,  
Ekzemen

Löwenzahn soll sogar auf die Psyche wirken, den Kopf reinigen und fröhlich machen. Und auch die Haut profitiert: Ob als Tee, Tinktur oder äußerlich als Lotion – Akne, Flechten, Ekzeme und unreine Haut reagieren auf die »Löwenkräfte« dieser Heilpflanze, die von April bis Juni blüht. Freuen wir uns

darauf, die leuchtende Pflanze bald im Garten zu ernten. Auch in der Küche kommt sie gut an: Ein Salat aus den Blättern ist eine leckere Erfrischung. ➡ aei

Milchblume oder Pfaffendistel genannt. Der Volksmund kennt 500 Namen.



#### WURZELN UND BLÄTTER NUTZEN

#### Löwenzahn-Frühjahrskur

Täglich 2–3 EL Löwenzahnsaft (erhältlich im Reformwaren-Fachgeschäft) einnehmen und zusätzlich 3 Tassen Löwenzahntee trinken. Für den Tee 2 TL Blätter, Wurzeln und Blütenköpfe mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Die Kur über 4–6 Wochen wirkt verdauungsfördernd, blutreinigend und harntreibend.

## Helfen Sie Ihrem Darm!



48 Milliarden  
Milchsäure-  
bakterien/  
Tag



\* Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei  
\*\* Die enthaltenen Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

- Für eine gesunde Darmschleimhaut\*
- Für das Immunsystem\*\*
- Während und nach Antibiotika-Therapie



Verstopfung



Reizdarm



Für Kinder