

LÖWENZAHN, DER ALLESKÖNNER



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Jedes Kind und jeder Erwachsene erkennt den Löwenzahn an seinen gezähnten Blättern oder später auch am auffälligen gelben Blütenstand oder an den Fallschirmchen auf den verwelkten Blüten. Weniger bekannt ist dagegen die Löwenzahnwurzel, die im Frühjahr viele bittere Wirkstoffe enthält.

Was nützt uns die altbekannte Heilpflanze? Löwenzahn enthält Bitterstoffe, Cholin, Inulin, wertvolle Mineralien wie Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Silicium, Mangan und die Vitamine A, B, C und D. Gerade die grosse Fülle der Inhaltsstoffe hilft bei vielen Krankheiten oder kann Krankheiten vorbeugen.

Löwenzahn ist sehr wirksam gegen Leber- und Gallenleiden, indem die Gallenproduktion stimuliert wird und somit auch die Verdauungsorgane angeregt werden. Dies hilft bei Darmträgheit, schwacher Bauchspeicheldrüsenfunktion und Diabetes und reguliert die Blutfette und das Cholesterin. Durch die bessere Eiweissverdauung werden auch der Harnsäurespiegel gesenkt und rheumatische Krankheiten wie Muskel- und Gelenkrheuma und Gicht

günstig beeinflusst. Im weiteren regt der Löwenzahn die Nierentätigkeit an, sorgt für eine bessere Ausscheidung von Nierengriess und verhindert somit die Neubildung von Nierensteinen.

Durch die stoffwechselanregende Wirkung (Leber, Nieren, Darm, Zuckerstoffwechsel) vermag der Löwenzahn unseren Körper richtig zu reinigen und eventuell vorhandene Hautunreinheiten und Ekzeme zum Verschwinden zu bringen.

Verwenden Sie den Löwenzahn frisch geschnitten von einer geschützten Stelle am Waldrand oder einer natürlichen Wiese, indem Sie mit einem Messer die Blattrosette und den obersten Teil der Wurzel abschneiden. Danach die Pflanze gut waschen, kleinschneiden und täglich dem Salat beifügen. Wenn Sie keine saubere Qualität von Löwenzahn finden, können Sie in der Drogerie Löwenzahnwurzeltee, Löwenzahntinktur (3 x 20 Tropfen vor dem Essen) oder Frischpflanzensaft vom Löwenzahn kaufen.

Führen Sie die Kur drei bis vier Wochen durch, und Sie werden sich wie neugeboren fühlen.