



Löwenzahn

LÖWENZAHN

Kräuterhexen schätzen ihn als heilkräftigen Vitamin- und Mineralstoffspender, Gartenfreunde sehen in ihm ein lästiges Unkraut. Bei uns gehört er zu den bekanntesten Pflanzen, er wächst fast auf allen Wiesen und wurde bei Kindern durch die Sendung Löwenzahn im Fernsehen geliebt.

Der Löwenzahn erblüht von April bis Oktober. Die Wurzeln kann man im März sowie im September und Oktober selbst sammeln. Das Löwenzahnkraut sammelt man im März und im April, Blätter von Mai bis September, Blüten im April und Mai.

Der Löwenzahn wirkt durch seine Inhaltsstoffe sehr harntreibend.

Aufgrund der im Löwenzahn enthaltenen Bitterstoffe setzt man den Löwenzahn bei Kreislaufproblemen ein.

Bei Wassereinlagerungen und Krampfadern kann der Löwenzahn ebenfalls gut helfen: Bereiten Sie einen Löwenzahnwurzelabsud aus zwei Esslöffeln der Wurzel, die Sie in einen Liter Wasser geben, 5 Minuten lang kochen und dann absieben. Baden Sie 10 Minuten Ihre Beine darin.

In der Naturheilkunde wird er zudem bei chronischen Entzündungen der Atemwege eingesetzt, bei Magengeschwüren, bei Tuberkulose und bei Durchfall, auch bei Rheuma. Er hilft bei Störungen des Gallenabflusses, Blähungen und Verdauungsbeschwerden, er wirkt anregend auf die Leber und Nieren, hilft bei rheumatischen Beschwerden und bei Geschwüren.

GESCHICHTLICHES UND SAGEN UM DEN LÖWENZAHN

Der Volksname Bettpisser weist auf seine harntreibende Eigenschaft hin.

Nach Hexenglauben erfüllt sich jeder Wunsch, wenn man sich mit Löwenzahn den Körper einreibt.

Im 11. Jahrhundert berichteten bereits arabische Ärzte von der heilenden Wirkung des Löwenzahns.

WISSENSCHAFTLICHES

Die Kommission E nennt eine Anwendungsmöglichkeit von Löwenzahn als harntreibendes Mittel, bei Magen-Darm-Erkrankungen, und bei Funktionsstörungen der Leber und Galle.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Verwendet werden die Blätter, die Blüten und die Wurzeln

INHALTSSTOFFE

Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Inulin, Glykoside, Triterpenoide, Cholin und bis zu fünf Prozent Kalium

SAMMELZEIT

Blätter und Blüten im Frühling

Wurzel im Frühling oder im Frühherbst

ANWENDUNGSBEISPIELE UND ALTE REZEPTE RUND UM DEN LÖWENZAHN

Tee

2 Teelöffel Blätter mit 1/4 l kaltem Wasser übergießen, kurz aufkochen, nach 10 Minuten absieben. Täglich mehrere Tassen trinken.

Für klare und glatte Haut

1 große Handvoll frische geöffnete Löwenzahnblüten
2 Tassen Wasser

Man lässt die Löwenzahnblüten im Wasser 15 Minuten lang sieden und lässt abkühlen, bis die Mischung lauwarm ist. Man siebt ab und trägt die Flüssigkeit auf das Gesicht auf. Man lässt sie antrocknen und wäscht mit lauwarmem Wasser ab.

Gegen Sommersprossen

4 mittelgroße saftige Löwenzahnblätter
5 Esslöffel Rizinusöl

Man wäscht die Löwenzahnblätter, schneidet sie klein und gibt sie zusammen mit dem Rizinusöl in einen kleinen Topf. Man erhitzt die Mischung im Wasserbad und lässt das Wasser 10 Minuten sieden. Danach noch 3 Stunden ohne Erwärmung stehen lassen und dann absieben.

Dieses Öl bleicht und entfernt hartnäckige Sommersprossen, braune Altersflecken und kleine Leberflecken.



Tinktur

20 g Wurzeln mit 150 ml Weingeist ansetzen, nach 10 Tagen absieben. Täglich vor den Mahlzeiten 15 Tropfen mit Wasser einnehmen.

Bei Gallenbeschwerden

30 g Löwenzahnwurzel

30 g Pfefferminzblätter

15 g Kurkumawurzelstock

2 Teelöffel der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben.

Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.

Tee bei Krampfadern

Nehmen Sie zu gleichen Teilen Brombeerblätter, gelben Steinklee, Kamille, Löwenzahnblätter und Gartenraute.

Nehmen Sie davon 2 Teelöffel und übergießen Sie dies mit einer Tasse kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben. 2 Tassen am Tag trinken.

Löwenzahn gegen Warzen

Der weiße Saft aus den Stängeln des Löwenzahns soll gegen Warzen helfen. Warze mehrfach damit bestreichen.

Löwenzahntee reinigt und entschlackt

Nehmen Sie dazu zwei Teelöffel klein geschnittenen Löwenzahn und übergießen sie dies mit einer Tasse kaltem Wasser. Dann erhitzen, bis es kocht und eine Minute kochen lassen. Noch zehn Minuten ziehen lassen und absieben. **EINE LÖWENZAHNSALBE SELBER MACHEN - EIN REZEPT**

Der Löwenzahn ist eine meiner Lieblingspflanzen - neben dem Lavendel.

Er ist für mich der Inbegriff von Kraft und Belastbarkeit - wohl jeder hat schon einmal einen Löwenzahn durch die Teerdecke einer Straße wachsen sehen - und er hat so viele Einsatzmöglichkeiten und Nutzen für unsere Gesundheit!

Ich finde es immer seltsam und traurig, wenn ich auf der Straße fahre und sehe, wie Menschen fleißig Herbizide spritzen, von denen einige Krebs auslösen, um den Löwenzahn zu vernichten. Warum eigentlich denken diese Menschen, dass Löwenzahn ein Unkraut sei? Aber man muss sich diesen Leuten ja nicht anschließen und man kann "seinen" Löwenzahn ja im Herzen halten, so wie man will. Für mich bringt er durch sein witziges Aussehen und seine leuchtend gelbe Farbe auf jeden Fall eine Menge Freude und Licht in mein Leben! Und davon braucht es unbedingt mehr in unserer stressigen Welt.



Wie auch immer, Philosophie über die Welt hin und her, nun mal Butter bei die Fische und ran an das Löwenzahnsalbenrezept.

Eine solche Löwenzahnsalbe hilft zum Beispiel bei:

- Muskelkater
- schmerzenden und arthritischen Gelenken
- rauer, rissiger Haut

Löwenzahnsalbe eignet sich besonders für Menschen, die viel im Freien schaffen und mit ihren Händen arbeiten!

Um die Salbe herzustellen, müssen wir zunächst einmal ein Löwenzahnöl herstellen. Löwenzahn zu finden, geht ja einfach, die gelbe Farbe schreit ja geradezu nach Aufmerksamkeit.

Das Öl herzustellen, ist eigentlich auch einfach, wenn nicht die Tatsache wäre, dass im Löwenzahn so viel Wasser enthalten ist, das dann im Öl entweicht, so dass ein wirklich ekliges (für mich) Produkt dabei herauskommt. Das möchte ich mir nicht auf die Hände schmieren, und schon gar nicht woanders hin... Lösung: getrockneter Löwenzahn tut's auch!

Ich trockne also den Löwenzahn dann über Nacht auf einer Küchenpapierunterlage (Zewa oder so...), dann ist viel vom Wasser aus dem Löwenzahn heraus und das Öl wird wesentlich besser.

LöwenzahnsalbeDie Löwenzahnblüten kommen dann am nächsten Tag zusammen mit dem (Oliven-) Öl in ein Glas, man verschraubt es gut, und gibt das Glas dann in heißes Wasser, für einige Stunden, so 8 Stunden sollen es schon sein.

Doch halt, bevor es weitergeht: Man füllt das Glas ca. zu 3/4 mit Löwenzahnblüten, und das Glas sollte nicht zu groß sein, sonst gibt es viel (viel!) Salbe, die dann kaputt geht, bevor man sie verbraucht. Ich "beglücke" in diesen Fällen immer meine Umwelt mit meinen selbstgemachten Sachen, aber ob die das immer so freut?

Also ein kleines Marmeladenglas für den Anfang reicht aus...

Während das Wasser das Öl so vor sich hinwärmt, kann man sich lustigen Dingen zuwenden, oder einfach sonst so machen, was man will. Dem Öl schadet das nichts... :-)

Nach den 8 Stunden nimmt man das Öl aus dem Wasserbad und macht weiter mit der Salbenherstellung. Wer ganz besonders viele Wirkstoffe des Löwenzahns im Öl haben will, stellt das Öl einfach noch ein paar Tage in die Sonne.

DAS ÖL IST JETZT FERTIG - WIE MACH ICH NUN DARAUS 'NE SALBE???

LÖWENZAHN

Bevor ich Ihnen das verrate, verrate ich Ihnen, dass man mit dem Öl auch wundervolle Massagen durchführen kann. Und nun kommt auch wieder mein Lieblingslavendel ins Spiel - denn wenn man 1 - 2 Tropfen Lavendelöl hinzugibt, wird es eine sinnliche Massage...

Bevor ich jetzt aber vom Thema abschweife:

Sie brauchen dazu:

100 g Löwenzahnöl

15 g Bienenwachs

und einen Schuss Jojobaöl oder Mandelöl - nach Wunsch, weil es der Haut so gut tut und pflegt. Muss nicht rein, kann aber, und bei mir gehört es zum Standardprogramm!

Für größere/kleinere Mengen rechnen Sie bitte das Rezept um. Wenn Sie Jojoba- oder Mandelöl verwenden, sollten Sie etwas mehr Wachs nehmen, sonst wird es nicht gut fest.

Geben Sie das Öl und das Bienenwachs in ein Wasserbad und lassen Sie das Wachs schmelzen. Bitte nicht "braten" lassen, Röstaromen sind nicht von Vorteil, wenn es um die Salbenherstellung geht... Also so 40 - 50 Grad reichen!

Dann vom Herd nehmen und vorsichtig in Dosen oder Gläser umfüllen. So, und das war es schon - die Salbe ist fertig, sie muss nur noch fest werden.

So einfach geht das - jetzt nur noch beschriften, kühl lagern, und 'ne Menge Freude daran haben!

VORSICHT

Bei Verwendung des Saftes aus den Stängeln der Pflanze kann es zu Taraxacinvergiftungen kommen.

