

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 3

Artikel: Löwenzahn, Leontodon taraxacum
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969232>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

noch immer reichen uns Bäume und Sträucher freigiebig ihre Ernte dar.

Das alles leuchtet uns ein, weil es um die Ernährung geht. Nun gibt es aber auch Bäume, die sogar die Ansicht der Atheisten wanken machen können. Man sollte daher jeden von ihnen in die Redwood- oder Sequoiawälder führen können. Der überwältigende Anblick ihrer Baumriesen erzählt, dass das Alter der Bäume in die Tausende von Jahren gehen kann, ist doch der älteste unter ihnen bereits über 4000 Jahre alt. Was wir heute kaum mehr ha-

ben, hatten diese Bäume, nämlich Zeit zu ungestörtem Wachstum. Was Wunder, wenn ihr dickster Stamm über 12 Meter Durchmesser aufweist? Natürlich stehen diese Wälder unter Naturschutz, denn die menschliche Habsucht von heute hätte sie bald für Nichtiges weggeraubt. So aber sprechen diese herrlichen Bäume als scheinbar stumme Zeugen von der Hoheit schöpferischer Allmacht, und diesen Eindruck kann auch ein Atheist nicht von sich weisen.

Löwenzahn, *Leontodon taraxacum*

Hast du dir je einmal die Mühe genommen, eine Löwenzahnblüte näher zu betrachten? Es gibt wenig Blumen, die so interessant gebaut sind, wie diese Blüten, an denen man meist völlig achtlos vorbeigeht. Wie eine wirkliche Freundin der Sonne öffnet sie morgens ihren Blütenfächer, sobald die erwärmenden Sonnenstrahlen über das goldenblühende Löwenzahnfeld streifen. Lässt sich aber diese Licht- und Wärmespenderin abends am Horizont herabgleiten, dann verschliesst auch die Löwenzahnblüte ihre goldene Pracht. Aber das ist noch nicht alles, was wir beobachten könnten, denn hat die Blume ausgeblüht, stattet sie ihre Samenkinder mit einem phantastischen Fallschirm aus. Äusserst genau steht die kugelige Anordnung bereit, um den ersten, heftigen Windstoss zu empfangen. Mit diesem schweben sie hoch in die Luft und jedes einzelne Samenkind trennt sich von seinen Gefährten, getragen von dem feinen Fallschirm. Oft geht die Fahrt weit fort, bis der Wind nachlässt, so dass der Fallschirm zur Erde fällt und der Same sich auf einem freien Plätzchen ansiedeln kann. So geschickt verbreitet und vermehrt sich der Löwenzahn. Kein Wunder, dass er nicht so rasch ausstirbt!

Die ältesten Kräuterbücher preisen den Löwenzahn als zuverlässige Heilpflanze, und zwar vor allem für die Leber. Man nimmt an, dass der Hauptwirkstoff dabei

das bitterschmeckende Taraxizin ist. Wer längere Zeit Löwenzahntee trinkt oder die Frischpflanzentinktur in Wasser einnimmt, reinigt die Leber und regt die Gallensekretion an. Dadurch wird das Blut entgiftet, was die gute Wirkung bei Gicht und chronisch-rheumatischen Leiden erklärt. Auch die Nierenfunktion wird durch diese Pflanze angeregt. Mag sie auch noch so bescheiden und unbeachtet sein, dennoch wirkt sie als Heilmittel hervorragend. Sie dient deshalb auch zur sogenannten guten Blutreinigungskur, wenn im Frühling die jungen Löwenzahnblätter als Salat Verwendung finden. Solange die Blätter noch zart sind, ist dieser Salat auch gleichzeitig sehr schmackhaft. Früher haben die Bauern Löwenzahnwurzeln geschnitten, getrocknet und geröstet und einen würzigen Ersatzkaffee daraus bereitet. Dieser war sowohl schmackhaft als auch gesund, und glücklicherweise hatte man zu jener Zeit noch Sinn für wertvolle Naturerzeugnisse.

Wer sowohl im Frühling wie im Herbst 4 bis 6 Wochen hindurch eine Löwenzahnkur durchführt, wird während des Jahres gesünder sein; auch werden ihn Gicht und Rheuma viel weniger belästigen können. Wenn er indes schon krank ist, wird die Krankheit selbst, zusammen mit ihrer Schmerzhaftigkeit, durch die Kur milder verlaufen. Aus der ganzen Pflanze bereiten wir uns morgens und

abends eine Tasse Löwenzahntee oder wir nehmen ganz einfach nur zweimal täglich 20 Tropfen Taraxacum-Frischpflanzen-

Extrakt in etwas Wasser ein. Die eine oder andere Einnahmeart genügt, um die erwünschte Wirkung zu erzielen.

Das Geheimnis der Immunität

Es scheint tatsächlich ein gewisses Geheimnis zu sein, dass nicht alle, die mit einer Epidemie in Berührung kommen, von dieser erfasst werden. Selbst Ärzte und Forscher sind sich nicht ohne weiteres klar, warum sogar Pflegepersonal bei einer seuchenartigen Erkrankung trotz anstrengendem Einsatz nicht ebenfalls erkrankt. So traf ich auch unter den Weltreisenden solche an, die praktisch durch alle Länder der Welt wanderten, ohne von irgendeiner Infektionskrankheit angesteckt worden zu sein. Handelt es sich bei dieser Feststellung bloss um eine glückliche Veranlagung, oder hängt dies mit der Einstellung und Lebensweise des einzelnen zusammen? Diese Frage ist gar nicht so leicht und einfach zu beantworten. Die Erbanlage spielt dabei bestimmt eine grosse Rolle. Wenn unsere Vorfahren gewisse Infektionskrankheiten erfolgreich durchgemacht haben, dann können auch wir durch diesen Umstand Abwehr- und Immunitätsstoffe erhalten und sind dadurch vor Ansteckungsgefahren eher geschützt.

Dass dem so ist, beweisen die Erfahrungen, die wir bei Negern, Indianern und Eskimos feststellen können, denn solange diese Völker nicht mit gewissen Krankheitserregern in Berührung kamen, verfügten sie auch über keine entsprechenden Abwehrstoffe und unempfindliche Abwehrkräfte. Kein Wunder, dass ihnen infolgedessen einfache Kinderkrankheiten zum Verhängnis werden können. Die Ansteckung mit dem Erreger der Masernerkrankung führte daher Tausende in den Tod. Andererseits gab es eigenartigerweise bei Cholera- und Pestepidemien immer einen Prozentsatz von Menschen, die überlebten. Die Frage erhebt sich nun, ob diese Menschen durch Ursachen, die man heute noch nicht erkannt hat, unempfindlich, also immun waren oder ob sie ent-

sprechende Mittel zur Verfügung hatten, die sie vor dem Unheil bewahren konnten? Von der Pest in Basel berichtet die Sage, dass die tägliche Einnahme einer gewissen Wurzel über Leben und Tod entscheidend war. Das regelmässige Kauen dieser Wurzel soll so fabelhaft geholfen haben, dass sie infolgedessen den Namen Pestwurz oder Petasites officinalis erhalten hat. Inwieweit diese Aussage über die Pestbekämpfung im Mittelalter stimmt, kann heute nicht mehr nachgeprüft werden, da wir in unseren europäischen Ländern keine Pest mehr zu verzeichnen haben. Allerdings könnte uns ein Krieg, der mit bakteriologischen Waffen geführt würde, all die schlimmen Krankheiten, die wir durch vermehrte Hygiene und gute Heilmittel überwunden haben, wieder bringen. Hoffen wir jedoch, dass dieser Schrecken nie in Erscheinung treten wird.

Aus eigener Erfahrung

Ich selbst hielt mich in den schlimmsten Malariagebieten der Erde auf, ohne je diese gefürchtete Krankheit zu bekommen. Ich konnte zwar öfters Moskitos einfangen, wenn ich in einer Hütte der Eingeborenen übernachtete. Sie drängten sich jeweils durch die Ritzen des Bambusbodens und konnten dadurch unter mein Moskitonetz gelangen. Wenn ich sie zerdrückte, konnte ich feststellen, dass sie Blut enthielten. Mein Begleiter, der im Amazonasgebiet bei mir war, hatte die Malaria schon gehabt und wurde daher von Zeit zu Zeit durch diesbezügliche Fieberschübe belastigt. Ich kann allerdings nicht beweisen, ob mich meine Pflanzennmittel ausgiebig schützten. Ich behalf mich jeweils mit Echinaforce und kleinen Dosen von Chinin. Vielleicht war ich auch dieser Krankheit gegenüber unempfindlich. Um mich herum gab es genügend