

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 1

Artikel: Löwenzahn : Taraxacum officinale
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551213>

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: 24.02.2026

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

interessante Drüse hat ja eine Doppelfunktion. Der eine Teil der Drüse produziert Enzyme, die in den Darm fließen und die den Abbau von Kohlenhydraten bewerkstelligen. Der andere Teil der Drüse, die sogenannten Langerhans'schen Inseln, die in der Bauchspeicheldrüse eingebettet sind, produzieren das Insulin. Insulin ist notwendig, um den Blutzucker zu verbrennen und wenn davon zu wenig produziert wird, steigt der Blutzuckerspiegel. Dann scheidet der Körper den überschüssigen Zucker, der eigentlich im Blut durch das Insulin verwertet werden sollte, durch die Nieren aus. Wenn man dann den Urin untersucht, findet man darin Zucker.

Diät und Bewegung im Freien

Wichtig ist nun, was der Diabetiker isst. Es gibt da interessante Tabellen und viel Literatur über die Menge der Kohlenhydrate, die er einnehmen darf, damit weniger Blutzucker produziert wird. An diese Normen muss sich der Zuckerkrankte halten. Was aber ausser der Diät für den Diabetiker wichtig ist, das ist eine Anregung des Kreislaufes. Diabetiker sollten viel wandern und richtig atmen lernen. Dadurch können sie auch entstehende Azetonstoffe ausatmen. Je mehr sich der Diabetiker im Freien bewegt, atmet, draussen arbeitet, um so eher kann er seine Krankheit in einem gewissen Rahmen halten. Schlecht ist für den Diabetiker eine Tätigkeit in geschlossenen Räumen und im Büro, weil er da zu wenig Sauerstoff hat und nicht tief genug atmet. Durch diese ungünstige Situation treten bei ihm eher erhöhte Blutzuckerwerte auf und eine bei der Diabetes so unangenehm empfundene und gefürchtete, bleierne Müdigkeit. Diätetisch wurden sehr schöne Erfolge erzielt, wenn man beim Diabetiker die Zufuhr von Kohlenhydraten, also aller Mehlprodukte, stark reduzierte und dafür die Ernährung auf Rohkost umstellte, denn

die Rohkost wirkt beim Diabetiker direkt als Heilnahrung.

Molke – das durststillende Getränk

Dann sollte er vor allem gegen den Durst viel milchsäurehaltige Getränke zu sich nehmen. In erster Linie hat sich Molke ausgezeichnet bewährt. Man nimmt einen bis zwei Teelöffel Molke in zirka einen Deziliter Wasser, am besten Mineralwasser. Die verdünnte Molke ist für den Diabetiker das beste durststillende Getränk.

Der Rohkaffeete

Bei einem Aufenthalt in Guatemala habe ich von den dortigen Eingeborenen eine ganz hervorragende Methode kennengelernt, die bei Diabetes eine enorme Hilfe zu leisten vermag. Ich meine damit den Rohkaffeete.

Die Indianer stampfen die ungerösteten Bohnen mit einem runden Stein auf einer Steinplatte. Das dadurch entstandene Pulver wird mit heissem Wasser überbrüht. Auf eine Tasse nimmt man zirka einen Teelöffel und lässt es gut ziehen. Am besten bereitet man den Tee am Vortag, lässt ihn über Nacht ziehen und trinkt dann täglich eine bis zwei Tassen. Nicht selten kann beobachtet werden, dass schon nach einigen Tagen, bei genauer Kontrolle und bei gleichbleibender Ernährung, der Blutzuckergehalt sinkt. Wenn man diesen Rohkaffeete längere Zeit trinkt, ist es möglich, den Blutzucker auf normale Werte herabzudrücken. Wissenschaftler haben festgestellt, dass der rohe Kaffee einen Stoff enthält, der die Bauchspeicheldrüse, das heisst die Langerhans'schen Inseln zur besseren Insulinproduktion anregt. Es sind Fälle bekannt, bei denen Diabetiker durch diesen Rohkaffeete und durch eine vorwiegende Rohkostdiät sowie durch viel Wandern von ihrer Krankheit völlig befreit worden sind.

Löwenzahn – Taraxacum officinale

Warum ich nun gerade im Januar über den Löwenzahn schreibe, das hat seine besondere Bewandnis. Alten wie auch neuern

Kräuterbüchern können wir entnehmen, dass der Löwenzahn – sowohl die Wurzel wie auch das Kraut – ganz hervorragend

auf die Galle wirkt, ebenso auf die Leber- und Nierentätigkeit. Die Gallenproduktion wird angeregt. Eine eventuell vorhandene Durchlässigkeit, eine Insuffizienz, wird verbessert. Ja sogar die Neigung zu Gallensteinbildung kann verringert werden. Die Hauptwirkung wird den Bitterstoffen zugeschrieben. Auch der reichliche Gehalt an Vitamin C spielt eine Rolle. Ein bekannter italienischer Forscher hat auch Vitamin D im Löwenzahn nachgewiesen.

Löwenzahn aus eigenem Garten

Für Gartenbesitzer habe ich eine ganz spezielle Methode schon vor Jahren ausprobiert, die sich sehr gut bewährt hat und zudem einfach ist in der Durchführung. Auf meinen nicht chemisch gedüngten Wiesen sowie im Gemüsegarten habe ich alle Löwenzahnwurzeln herausgenommen. Am besten geht das mit einer herzförmigen Hacke. In einem Beet wird ein kleiner Graben gezogen von zirka 15 bis 20 cm Tiefe. Dort werden die Löwenzahnwurzeln hineingelegt. Das ganze wird mit einer Mischung von Sand, Torfmull und feinem, leichtem Kompost zugedeckt. In einem normalen Beet von einem Meter Breite kann man drei bis vier solche Gräben ziehen. Bei ganz trockenem Wetter kann, wenn es zugedeckt ist, leicht gegossen werden. Sonst genügt bei normaler Witterung die Bodenfeuchtigkeit. Sobald auf den Wiesen das Frühlingsleben erwacht und das Gras zu spriesen beginnt, keimen auch diese Löwenzahnwurzeln. Wenn sie etwa fünf Zenti-

meter über den Boden gestossen sind und ihre Blättchen noch gelblich bis leicht grün sind, dann kann man diese Triebe ausstechen, wie zum Beispiel bei Spargeln, und abschneiden. Dann deckt man alles wieder zu. Auf diese Weise erhält man zwei- bis dreimal eine Ernte. Dieser frische Frühlingslöwenzahn-Salat ist ein Leckerbissen, die Bitterstoffe sind noch nicht ganz so stark entwickelt, so dass der Salat geschmacklich hervorragend mundet. Die ganzen Wirk- und Heilstoffe sind jedoch darin enthalten. Auf diese Art und Weise kann man einen heilwirkenden Frühlingsalat produzieren. Man hat sowieso im Frühling eher etwas Mineralstoff- und Vitaminmangel, und mit diesem jungen Löwenzahn-Salat kann man diesen Bedarf ergänzen.

Wer keinen Garten besitzt, kann die jungen Triebe auf biologisch gedüngten Wiesen verwerten, solange sie noch zart sind. Wirksam ist beim Löwenzahn die ganze Pflanze, die Wurzel, die Blätter und die Blüten. Aus den schönen, gelben Blüten kann man auch einen hervorragenden Sirup zubereiten. Wenn er mit Honig gesüsst wird, schmeckt er nicht nur gut, sondern er wirkt auch ausgezeichnet. Löwenzahnwurzeln und -blätter kann man auch fein schneiden, trocknen und davon einen Tee zubereiten. Allerdings hat die frische Pflanze bedeutend mehr Wirkstoffe als die getrocknete. Deshalb sind allgemein die Frischpflanzenpräparate wirksamer als diejenigen aus getrockneten Pflanzen.

Meisterwurz – Imperatoria

Immer wenn ich gegen den Herbst hin am Silsersee, am Fusse des Corvatsch, entlang wandere, dann bewundere ich jedes Mal die schön entwickelten Meisterwurzpflanzen, die hier auf der Schattenseite, im feuchten Milieu auf Granitboden ausgezeichnet gedeihen. Auch in unserem Versuchsgarten in Bever haben wir einige hundert Meisterwurzpflanzen gesetzt, die sich sehr gut entwickelt haben. Obschon sie auch im

Tiefland da und dort auf Kalkboden zu finden sind, gedeihen sie im Hochland, in den Alpen, auf Granitboden noch besser und entwickeln gerade im Urgesteinsboden viel mehr Mineralien, die die Heilwirkung dieser hervorragenden Wurzel noch verstärken. Man sagt, dass sie den Namen Meisterwurz erhalten hat, weil die alten Meister der Heilkunst sie sehr viel gebrauchten. Vor allem bei chronischen Lei-