Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 4: Chinesische Medizin um Aufwind

Artikel: Löwenzahnwiesen : ein Fest für die Gesundheit!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557746

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: 09.08.2025

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

Löwenzahnwiesen – ein Fest für die Gesundheit!

Auf allen Kontinenten ist der Löwenzahn zu Hause, jedem Kind ist er ein Begriff, und Friedrich der Große wollte keinen Tag auf seinen Saft verzichten. Ein frecher Frühlingsbote, der uns das ganze Jahr über seine Zähne zeigt und im Frühjahr mit geballter Kraft seine Meisterschaft im Heilen unter Beweis stellt. Wer jetzt nicht davon profitiert, ist ein Narr. Denn billiger, einfacher, gesünder geht es nicht. Sorgen Sie deshalb dafür, daß jetzt genügend Löwenzahn auf den Tisch kommt, und der Frühling kann beginnen!

Kaum eine Pflanze kann so viele Namen für sich verbuchen: um die 500 sollen es sein. Auf chinesisch heißt der Löwenzahn Pu gong ying. Die Chinesen waren die ersten, die die große Heilpflanze in ihren Kräuterbüchern registrierten.

Federleichte Schirmchen schicken winzige Fruchtkörper jedes Frühjahr mit dem zartesten Windhauch in die Welt hinaus. Wild- und Haustiere freuen sich und genießen instinktiv die gesunde Kraft des gelben Korbblütlers. Wer seiner Katze oder seinem Hund etwas Gutes tun will, braucht jetzt nur ein paar feingeschnittene Blätter unters Futter zu mischen. Gesunde Tiere mit schönem Fell werden es Ihnen danken. Aber warum nicht auch selbst von der Heilkraft des Löwenzahns profitieren, noch dazu, wo er sich so vielseitig und phantasievoll in der Küche verwenden läßt? Wir brauchen uns keineswegs mit Saft- und Teekuren zu begnügen, wenn dies auch eine sehr praktische und heilsame Anwendungsart ist. Werden Sie doch mal in Sachen «Unkraut» kreativ!

Alles Pusteblume: Kaffee, Kapern und Wein

Jeder Teil der Pflanze läßt sich kulinarisch «veredeln»: Knospen, Blüten, Blätter und Wurzeln. Die Wurzeln kann man im Frühjahr und Herbst aus der Erde ziehen. Aus ihnen läßt sich übrigens «Muckefuck» zubereiten, da man sie wie Zichorienwurzeln rösten kann. Maurice Mességué empfiehlt bei Fieber ein Glas Löwenzahnwein, für den man lediglich vier frische Wurzeln drei Tage lang in einen Liter Weißwein einlegt.

Die Wurzel kann man auch einfach in Salate raffeln. Aus den jungen Knospen können Sie Kapern und Gemüse bereiten. Die jungen Blätter eignen sich für Salat, gedünstetes Gemüse (wie Spinat) und vieles mehr. Wenn Sie die Blätter auch nach der Blüte (März bis Mai, manchmal ein zweites Mal im August / September) für einen Salat verwenden wollen, sollten Sie sie zuvor zwei Stunden einweichen, um einen bitteren Geschmack zu verhindern. Noch ein paar Vorschläge zur Anregung:

Essen Sie gern *Honig*? Dann geben Sie zwei Handvoll Löwenzahnblütenblätter mit zwei Nelken und einer Zimtstange in ein Pfund Honig. Lassen Sie die Zutaten in einem Einmachglas drei Wochen an der Sonne stehen, und seihen Sie dann den Honig ab.

Haben Sie schon mal eine *Pizza mit Löwenzahnsalat* probiert? Auf der Pizza serviert! Denn auf dem heißen Pizzaboden, am besten mit Tomatensugo, Käse, Oliven und Knoblauch belegt, entfaltet Löwenzahnsalat einen wunderbar feinen Geschmack. Die jungen Blätter machen Sie mit einem guten kaltgepressten Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Knoblauch und einer Prise Zucker an.

Ein *Frühlingssalat* schmeckt natürlich auch ohne Pizza. Gehen Sie statt zum Einkaufen gleich auf die blühende Wiese, und pflücken Sie Gänseblümchen, Veilchenblüten und Pimpinellenzweiglein. Mit Walnußöl, frischen Schalotten, ein wenig Essig, Senf und Kräutersalz anmachen.

Für *falsche Kapern* geben Sie zwei Handvoll Löwenzahnknospen mit noch ganz geschlossenen Blüten, zwei Petersilienstengel, ein Basilikumzweiglein und ein paar Estragonblätter in ein Schraubglas. Füllen Sie das Glas mit Essig auf, und lassen Sie es verschlossen zwei Monate stehen. Wer mag, kann noch Gänseblümchenknospen und ein paar Zwiebelringe dazugeben. Die falschen Kapern lassen sich wie echte verwenden und halten mindestens ein Jahr.

Löwenzahn ist in drei Heilmitteln von A. Vogel enthalten: in den Leber-Galle-Tropfen Boldocynara, im Magenmittel Gastrosan (nicht in D) und pur in der Taraxacum-Frischpflanzentinktur, die bei Rheuma und Leber-Galle-Beschwerden weiterhilft.

Bitterstoffe und mehr: Die «Pißblume» hat einiges zu bieten

Seine Heilkraft verdankt der Löwenzahn einer großen Anzahl wertvoller Stoffe, die die Gallenblase, Leber, Verdauung und den Darm anregen, den Zuckerstoffwechsel günstig beeinflussen (was besonders für Diabetiker von Nutzen ist), die das Blut reinigen und die Harnausscheidung fördern. Er enthält viele Mineralstoffe (Kalzium, Natrium, Kieselsäure, Schwefel und Kalium, vor allem in den frischen Blättern) und Vitamine, wobei die Blätter im Frühling besonders Vitamin-C-reich sind. Der Bitterstoff Taraxin schließlich macht den Löwenzahn zu einem der ganz großen Leber-Galle-Mittel.

Wie die lateinische Bezeichnung «Taraxacum officinale» auf den Hauptwirkstoff hinweist, so liegt auf der Hand, was die Franzosen am Löwenzahn schätzen: sie schwören, wie dereinst der nierenkranke Preußenkönig, auf die harntreibende Wirkung und nennen den «Dent-de-lion» umgangssprachlich «Piss-en-lit», wofür es natürlich auch im Deutschen eine ziemlich unanständige Entsprechung gibt.

Eine Frühjahrssaftkur mit Löwenzahn
wirkt Wunder: Sie reinigt das Blut, bringt den Stoffwechsel in Schwung und verleiht neue Kräfte. Alfred Vogel empfiehlt Löwenzahnsaft aus frisch gepreßten Blättern, Blüten und Wurzeln bei Rheuma, Blasen-, Nieren-, Leber- und Gallenleiden, aber auch Kerngesunde sollten ihn ihrem Körper gönnen: täglich zwei bis drei Eßlöffel Löwenzahnsaft pur oder verdünnt trinken, Kinder die Hälfte, zwei bis drei Wochen lang.