

FIT IN DEN FRÜHLING MIT LÖWENZAHN

Die Bitterstoffe des Löwenzahns helfen bei einer Menge von Beschwerden. Jetzt, im frühen Frühling, sind seine jungen Blätter für den Salat gefragt – oder Löwenzahn-Tee zur Frühjahrskur.

Auf jeder beliebigen Wiese und oft auch gleich am Wegesrand: Der Löwenzahn beginnt jetzt und überall zu wachsen, und bald ist er so präsent, dass er schon gar nicht mehr auffällt. So kommt auch kaum jemand auf die Idee, dass der Löwenzahn etwas ganz Spezielles ist, und das ist ein Glücksfall.

Bitterstoffe: noch voll vorhanden

Denn der Löwenzahn bietet die seltene Gelegenheit, wirkliche Bitterstoffe zu geniessen. Den meisten Salaten und Gemüsen ist der Bitterstoff weggezüchtet worden, denn bitter verkauft sich nicht gut. So gibt es in keinem Supermarkt einen Cicorino Rosso, der wirklich bitter ist. Es ist also gut, fällt der Löwenzahn dank seiner Präsenz kaum weiter auf und wird nicht selten sogar als Unkraut betrachtet.

Doch weshalb ist bitter so gut? Bitterstoffe haben in der Naturheilkunde eine wichtige Bedeutung: Sie bringen die Säfte so richtig zum Fliessen. Galle, Niere und Leber, sie bekommen ordentlich etwas zu tun: All die Giftstoffe leiten sie aus, die sich aufgrund unserer modernen Ernährung und der Umweltbelastung in unseren Körpern angesiedelt haben. So hilft der Löwenzahn Personen, die viele Medikamente einnehmen müssen oder unter einer hohen chemischen Belastung stehen, sei es durch Pestizide, Fungizide oder Nahrungszusatzstoffe. Doch nicht nur der Harndrang, auch die Laxation wird angeregt, und so hat der Löwenzahn schon manchem bei Verstopfung und anderen Problemen mit der Verdauung geholfen.

Nach traditioneller chinesischer Medizin TCM hat der bittere Geschmack eine trocknende Eigenschaft: Menschen mit zu

viel pathogener Nässe, ersichtlich z.B. an der Cellulite, sollten vermehrt Bitterstoffe zu sich nehmen – und die jungen Löwenzahnblätter eignen sich dafür bestens.

Löwenzahn als Magenbitter

Bitter ist also wichtig, und gerade der Löwenzahn enthält eine Unmenge Taraxin, wie dieser Bitterstoff heisst. Das macht den Löwenzahn nicht nur zum Kaffeeersatz, sondern sogar zum Magenbitter (Rezept dazu: vgl. Kasten). Ausserdem verfügt er über viel Vitamin C, Eisen und Kalium. Löwenzahnextrakt erhält man in der Apotheke, er ist gut bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und Störungen des Gallenflusses.

Gemäss den chinesisch medizinischen Wirkungskategorien «Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten» und «Hitze eliminieren und Toxine ausleiten» ist der Löwenzahn das Mittel der Wahl unter anderem bei Hepatitis, Nierensteinen, Blasenentzündung, erhöhtem Cholesterinwert, Brustdrüsenentzündung, Toxine, Akne, Ausschlag, Ekzem, Dermatitis, Psoriasis, Augenentzündung, Kopfschmerzen, Tinnitus, Rheuma, Alkoholabusus, Drogenmissbrauch, Medikamenten- und Chemikalienbelastung.

Typische Beschwerden

Gäbe es eine typische Löwenzahn-PatientIn, würde sie über Folgendes klagen: Unwohlsein in der Magengegend, Abneigung gegen fettes Essen, kein Appetit, Verstopfung, vereinzelt Akne oder Furunkel, gereizt, gelegentlich Blasenentzündung. Puls: drahtig und schlüpfrig, Zunge: leicht rot mit gelbem, klebrigem Belag.

Das ist ganz schön viel, was der Löwenzahn da leistet, und umso schöner ist es, sich jetzt auf einen Frühlings-Spaziergang zu machen und die jungen Löwenzahnblätter zu sammeln. Bedenken müssen Sie keine haben: Der Löwenzahn wächst schnell wieder nach. Ausserdem ist Löwenzahn auch auf jedem Markt erhältlich.

Rezepte mit Löwenzahn

Magenbitter

20 Blütenknospen 4 Wochen in 1/2 Liter Korn ansetzen. Anschliessend abseihen und servieren.

Frühjahrskur

Der Löwenzahn sorgt vor allem dafür, das Blut zu reinigen und den Körper zu entgiften, zu bewegen und Gifte auszuleiten. Während zwei bis drei Wochen ein Liter Tee auf den ganzen Tag verteilt trinken.

Salat

Im frühen Frühling, bevor der Löwenzahn blüht, sind seine leicht bitter schmeckenden Blätter als Salat eine wahre Delikatesse: Einfach abwaschen und in den Salat geben.

Löwenzahnhonig (Rezept Betty Bossi)

100g Löwenzahnblüten

5dl Wasser

1/2 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale

1 Esslöffel Zitronensaft

250g Zucker

1. Blüten ausschütteln, gelbe Blätter auszupfen (ergibt ca. 50g), grüne Kelchblätter nicht verwenden; sie sind bitter.
2. Wasser mit Zitronenschale und Blütenblättern aufkochen, ca. 7 Min. kochen, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 12 Std. ziehen lassen.
3. Flüssigkeit absieben (ergibt ca. 3dl Saft), in Pfanne zurückgiessen.
4. Zitronensaft und Zucker begeben, aufkochen, unter Rühren zu Sirupdicke einkochen. Siedend heiss bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Gläser füllen, Gläser sofort verschliessen. Zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage stellen.



Autorin: Ulrike von Blarer Zalokar

SBO-TCM Therapeutin, HPS-Klinik in Luzern

Ulrike von Blarer Zalokar leitet die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin von Koch- und Fachbüchern: Praxisbuch Westliche Kräuter und Chinesische Medizin, Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin.