

Teil 4: Löwenzahn – Superfood aus dem Garten

Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen. Sein Wissen stützte sich auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa. Dabei waren es nicht schwer zu kultivierende Heilpflanzen mit hohen Ansprüchen, die er besonders zu schätzen wusste – sondern oft die ganz einfachen Gewächse, wie der Löwenzahn. Seine Bitterstoffe fördern den Appetit und treiben die Galleaktivität und Magensaftproduktion an. Weitere Stoffe aus dem Löwenzahnblatt erhöhen die Wasser- und Salzausscheidung über die Niere. Somit eignet sich der Extrakt bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl und bei Störungen des Gallenflusses. Traditionell in der Ernährungsmedizin – wenn auch nicht wissenschaftlich untermauert – findet der Löwenzahn außerdem Verwendung bei Rheuma, Gicht, Arthrose, Nierengrieß, Bronchitis, Husten, Fieber. Äußerlich angewendet schafft er Linderung bei Ekzemen, Hühneraugen und Warzen. Naturheilkundler empfehlen außerdem eine vier- bis sechswöchige Frühjahrskur mit Tee oder Saft zur Rundum-Stärkung von Stoffwechsel bis Immunsystem. Zu Kneipps Zeiten nannte man das noch „Blutreinigung“. Dafür wird zweimal am Tag 1 TL Löwenzahnblätter aufgekocht, die man dann eine Viertelstunde ziehen lässt. Gerade im Frühjahr ist der feine Geschmack junger Löwenzahnblätter eine leckere und gesunde Ergänzung im Salat.