

Die Zeichen der Natur lesen

Die Kräuter meiner Wiese

Jetzt leuchtet sie wieder – meine Wiese. Nicht so intensiv wie eine Kuhweide, denn meine Wiese ist eher mager und artenreich. Dieses Jahr, wo es trocken und kalt ist, sind die intensiv gelben Sonnen groß und fast ohne Stängel dicht am Boden.

Es ist der Löwenzahn.

„Ach, der...!“

Jeder kennt ihn Er wächst fast überall – von der kargsten Ecke, Mauerritze bis zur kunstgedüngten Weide. Ein Massen-Kraut, nichts Besonderes und für Garten-Besitzer_innen sogar lästig.

Die Zeichen der Natur lesen

Es ist täuschend, von dem massenhaften verbreiteten Auftreten auf Gewöhnliches und damit Wertloses zu schließen. Die Natur schenkt vielmehr ein Zeichen, dass der Löwenzahn gebraucht wird. Der Mensch hat ihn bitter-nötig: Leber und Gallenblase sind mit Bitterstoffen unterversorgt, und der Löwenzahn hat sie. Ich behaupte, dass kein zweites Kraut so reichhaltig an Vitaminen, Mineral- und wertvollen Inhaltsstoffen ist und so viele Einsatz- und Heilbereiche hat wie der Löwenzahn - ein Breitband-Heilmittel.

Taraxum officinale mit botanischem Namen weist mit der Bezeichnung „officinale“ auf eine „offizielle“ (in Apotheken erhältliche) Droge hin. Für „Taraxum“ gibt es verschiedene Deutungen. Eine wahrscheinliche ist, dass der Name dieser Pflanze, die in der mittelalterlichen islamischen Heilkunde eine wichtige Rolle spielt, aus dem Persischen kommt und so viel bedeutet wie „bitteres Kräutlein, das auf dem Basar verkauft wird.“ Global umfassend und klimatisch anpassungsfähig wird der Löwenzahn in der traditionellen chinesischen Medizin als auch in der ayurvedischen indischen Heilkunst vor allem als entgiftendes und Leber-Gallenblase-Mittel verwendet.

Als Frühjahrskraut ist er neben der Brennessel **die** Pflanze zum Entgiften und Reinigen des Körpers von Schlackenstoffen. Alle Ausscheidungsorgane/-drüsen (Leber, Gallenblase, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren) werden angeregt. Unsere heutige Ernährung als auch Stress und Ärger belasten Leber und Gallenblase. Die Bitterstoffe des Löwenzahns erleichtern die Fettverdauung. Blüten + Stiel, Blätter und Wurzeln können verwendet werden. Die Wurzel hat den höchsten Anteil Bitterstoffe im Frühjahr, im Herbst ist der Inulin-Gehalt am höchsten. Das als Unkraut geschmähte Kraut hat noch mehr zu bieten: neunmal so viel Vitamin C und vierzigmal so viel Vitamin A wie Kopfsalat. Dazu kommen viele Mineralien wie Calcium, Natrium, Kieselsäure, Schwefel, viel Kalium und Cholin, das Gallenblase und Dickdarm aktiviert.

Die Liste der Heilungs-Indikationen ist lang: Diabetiker-Pflanze (Inulin unterstützt die Bauchspeicheldrüse), bei Gallen- und Nierensteinen, cholesterinsenkend, bei Hepatitis, regt Ausleitung über die Nieren an und ist damit hilfreich bei rheumatischen und Knochen-Erkrankungen.

Für den alltäglichen Hausgebrauch als blutreinigende Frühjahrskur finde ich persönlich es am einfachsten, Löwenzahnblätter (Menge je nach Geschmack) der täglichen Rohkost beizufügen. Tipp: Wer sich mit dem Bitteren arg schwer tut, kann durch Einlegen in Wasser/Salzwasser entbittern und sich langsam gewöhnen. Aus den Röhrenstängeln bereitet man den Kärntener „Röhr-Salat“: Stängel wie Schnittlauch in die Marinade schneiden. Am intensivsten wirkt eine 4-wöchige Frischsaft-Kur aus den Blättern.

Löwenzahnblätter können gekocht wie Spinat zubereitet werden. Ganz delikate sind die noch ungeöffneten Blütenknospen: in Essig-Marinade eingelegt wie Kapern. Oder in Salzwasser kurz

gegart, in Butter/Olivenöl dünsten und mit Petersilie, Zitrone, Salz, Pfeffer würzen. Wenn die Rosetten mit einem Blumentopf übergestülpt werden, kann nach einiger Zeit 1a Löwenzahn-Chicorée (ganze Rosette) geerntet werden.

Der Genuss von Löwenzahn ist eine Reinigungs- und Vitalitäts-Kur für Haut, Haare, Zahnfleisch und Bindegewebe, und die Frühjahrs-Müdigkeit verabschiedet sich.

Auch der Garten wird beschenkt: die tiefgehenden Pfahlwurzeln durchbrechen verdichtete Erdschichten, saugen ausgewaschene Nährstoffe und Spurenelemente aus den Tiefen (z.B. Kalium, Natrium, Phosphor, Zink, Kieselsäure) und sind Kinderstube für junge Regenwürmer. Löwenzahn ist eine nektarreiche Bienenweide (Löwenzahn-Honig!) und dient mit der Samenfülle Vögeln als Futterquelle. Ich habe bisher noch keine Verkrautung meines Gartens erlebt. Wo ich ihn nicht haben wollte, habe ich ihn aufgeessen.

Und last not least: Löwenzahn ist eine Kinder-/Seelen- und Sonnenblume. Die Blüten in der Bachblüten-Zubereitung unterstützen energetisch die Erdung und Flexibilität, lösen Spannungen. Ob als „Butterblumen“- Blütenkranz fürs Haar oder als Pfeifen und Wasserleitungen aus den Stängeln: Kinder sind instinktiv vom Löwenzahn und seiner Leuchtkraft begeistert. Als Pusteblume inspiriert er Kinderspiele. Er lädt ein zur Kreativität: Legen Sie mal einen aufgeschlitzten Stängel in Wasser. Nanu??? Schon Goethe faszinierte die „Spiral-Tendenz“ der Pflanze.

Zu allerallerletzt: Ich habe mir aus den zerkleinerten Pflanzenteilen – in 40%igen Alkohol 3-4 Wochen eingelegt und dann gefiltert – eine immer griffbereite Tinktur zubereitet.