

## Überlebenskünstler mit Heilertalent

Dass seine Blätter und Wurzeln dem sommersprossigen Teint einen kleinen Schönheitskick gewähren und die lästigen Gesichtspunkte verblassen lassen, glaubt heute niemand mehr. Trotzdem lieben viele Menschen diesen Frühlingsboten. Denn sobald der letzte Schnee geschmolzen ist, überzieht die Massenblüte mit ihrem knalligen Gelb aufs dekorativste die frischen Wiesen. Städtische Zeitgenossen rechnen der Pflanze hoch an, dass sie sich unter miesesten Umweltbedingungen selbst in staubigen Pflasterfugen festsetzt. Der Löwenzahn hat aber neben diesen bewundernswerten Selbstbehauptungstendenzen auch heilende Fähigkeiten – und dafür lieben ihn Naturheilkundler und Patienten.

### Unser Tipp: Löwenzahn

Seine Bitterstoffe fördern den Appetit und treiben Galletätigkeit 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 Erfahrungsmedizin, wenn auch nicht wissenschaftlich untermauert, findet Löwenzahn außerdem Verwendung bei Rheuma, Gicht, Arthrose, Nierengrieß, Bronchitis, Husten, Fieber sowie, äußerlich angewendet, 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 zweimal am Tag 1 TL Blätter aufkochen, eine Viertelstunde(!) ziehen lassen.

Sebastian Kneipp hat geschrieben, dass ein großer Teil der Magenleiden von der falschen Ernährung kommt. Er bedauerte die Mägen seiner Patienten geradezu:

*„Wie viel muß er aufnehmen, was dem Gaumen behagt, dem Magen aber schadet!“*

**Sebastian Kneipp**

**Tipp am (Weges-)Rande:** Nicht nur Kinder in Kneipp-Kindergärten kennen den feinen Geschmack junger Löwenzahnblätter im Salat. Hier sind die heilenden Inhaltsstoffe in winzigsten Mengen vorhanden und es schmeckt gut (wenn die Blume noch jung ist, mit dem Alter wird das Blatt zunehmend bitter).

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.*

**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**

Abt. Naturheilkunde

Charité Universitätsmedizin Berlin