



Alte Heilkräuter neu entdeckt: Der Löwenzahn

Asterngewächse, auch als Körbblüter bekannt, zählen zu den Vertretern der Pflanzenfamilien, die sich am höchsten entwickelt haben. Löwenzahn ist sicherlich ihr herausragendster Vertreter. Enorme Anpassungsfähigkeit, seine bei jeder Bedrohung sich immer tiefer grabende Pfahlwurzel und die raffinierte Vermehrungstechnik, schuf die Grundlage für eine unaufhaltsame Verbreitung in fast allen Klimazonen.

Da die Wurzel bis zu drei Meter lang wird, ist es unmöglich diese Pflanze im Garten auszurotten. Wenn zur Reifezeit der Wind den Pappus auflöst, schweben vor unseren Augen die Samen an Fallschirmchen vorbei. Solche Pustebäumen nutzen Kinder gerne als Orakel. Die Zahl, der nach kräftigem Pusten, noch hängengebliebenen Samen, weisen auf die Tage, Monate oder Jahre der

herannahenden Liebe hin.

Ein Zitat von Heinz Erhardt: "Löwenzahn ist schon seit jeher als höchst kriegerisch verschrien, denn er lässt bei gutem Winde Fallschirmtruppen feindwärts ziehen. Und ich sitz auf der Veranda und verzehre meine Suppe und entdecke in derselben zwei Versprengte dieser Truppe."

Löwenzahnteppiche lassen uns an Frühlingsfreuden denken, an die erste Liebe, neues Leben und junges kräftiges Wachstum. Die Blume strotzt förmlich vor Vitalität und ist wohl deshalb eine der wichtigsten Frühjahrskräuter.

Auf Grund ihrer Eigenschaften hat sie nicht umsonst einen festen Platz in der Heilanwendung eingenommen. Sie wirkt schmerzstillend, beruhigend, stark harntreibend, abführend, blutreinigend und blutfördernd, appetitanregend, kräftigend und wiederaufbauend.

Vor allem wird sie in den Frühjahrskuren eingesetzt, indem ihre blutrei-

nigende und blutfördernde (hoher Eisengehalt) Funktion hervorgehoben wird. Aber auch das Entschlacken und Entgiften, auf neudeutsch „Detoxen“, verdanken wir der harntreibenden Eigenschaft. Deshalb wird sie in Südtirol auch als „Bettsoacher“ bezeichnet.

Jeder sollte sich Gedanken machen wie er seinen Körper fithalten kann und dazu eignet sich der Löwenzahn bestens. Er kann als Salat, Suppe, Gemüse, Sirup, Likör oder Nachspeise weiterverwendet werden. Die vorhandenen Bitterstoffe helfen unserem Verdauungstrakt besser zu arbeiten. Sie unterstützen die Gallenfunktion, entlasten die Leber und Bauchspeicheldrüse und vor allem, Bitterstoffe ohne Süßungsmittel genossen, hemmen sogar die Lust auf Süßigkeiten. Deshalb, wenn schon Schokolade, dann mit hohem Kakaoanteil und wenig Zucker. Probiert doch mal Löwenzahnknospen in Schokolade zu tauchen! Schmeckt hervorragend.

INFORMATION

Ärztlicher Dienst St. Martin, St. Leonhard und Moos Anfang April bis Anfang Mai 2016

02./03.04.2016	Dr. Innerhofer Franz	St. Martin	Tel. 0473 641 207 - 346 789 6344
09./10.04.2016	Dr. Dubis Werner	St. Martin	Tel. 331 292 4788
16./17.04.2016	Dr. Innerhofer Franz	St. Martin	Tel. 0473 641 207 - 346 789 6344
23./24.04.2016	Dr. Zuegg Michael	St. Leonhard	Tel. 0473 656 633
25.04.2016	Dr. Dubis Werner	St. Martin	Tel. 331 292 4788
30.04./01.05.2016	Dr. Mair Luca	Moos	Tel. 0473 643 689 - 348 440 6189

