

Löwenzahn

*„ein Mediator im Stoffwechsel -
Lebensprozesse kommen wieder in Fluss“*

Es gibt wenige Pflanzen in unserem Lebensraum, die so allgegenwärtig, vital und anpassungsfähig sind, wie der Löwenzahn. Und so bekannt. Kinder und Kräuterkundige lieben ihn, Rasengärtner weniger. Alle Teile des Löwenzahns sind für uns äußerst wertvoll. Zu jeder Jahreszeit hat er besondere Stärken.



Im ersten Frühling dienen uns die jungen Blätter vor der Blüte beim körperlichen Frühjahrsputz: ob als „Röhrlsalat“, Löwenzahnsaft oder in frischen grünen Smoothies, da wird ordentlich aufgeräumt. Wenn ihr gute, saubere Sammelplätze findet oder auf der eigenen Wiese ein wenig zuviel Löwenzahn wächst dürft ihr bei dieser Frühjahrskur geradezu hemmungslos sein. Mit einer wichtigen Ausnahme: da der Löwenzahn auch den Gallenfluß anregt, sollte man bei bestehenden Gallensteinen vorsichtig sein, da diese möglicherweise einen Gallengang blockieren. Ein entstehender Stau an Gallenflüssigkeit könnte eine Gallenkolik auslösen. Wenn dann im April die Wiesen fröhlich gelb getupft sind wird es Zeit, die leuchtenden Blüten zu verwenden. Leider lassen sie sich schlecht trocknen – sie haben so viel Wandlungskraft, dass sie sich sogar im abgezapften Zustand noch über Nacht aus gelben Zungenblüten in weiße Samenschirmchen verwandeln können! Also essen wir sie lieber als hübsche und angenehm sanft bittere Medizin: frisch über den Salat gestreut, als Löwenzahnblütenbutter - besonders gerne wälze ich kleine Frischkäse-Bällchen (das können auch Samenkäse-Bällchen sein...) in den Blütenblättern, das ergibt eine Frühjahrskur für alle Sinne!

Will man Wurzeln von Heilpflanzen verwenden, gräbt man diese in der Winterruhezeit aus, weil da der Wirkstoffgehalt am höchsten ist. Beim Löwenzahn ist die Wurzel der heilkräftigste Teil und wird in vielen Zubereitungen verwendet. Aber auch die getrockneten, etwas zerkleinerten Blätter ergeben einen wirkungsvollen Tee, gerne auch zusammen mit anderen stoffwechselanregenden Heilpflanzen wie Brennnessel und Zinnkraut. Der Löwenzahn ist nach meinem Gefühl die zur Zeit wichtigste Heilpflanze für die Leistungsgesellschaft. Seinem Wesen nach repräsentiert er die ständige maximale Anstrengung, einen ausgesprochenen Hang zum Perfektionismus – ganze Wiesen überzieht er mit dem leuchtenden Gelb seiner Blüten. Hinter dieser Anstrengung steckt die ständige Sorge, nicht gut genug zu sein, um ein anerkannt wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu werden. Deshalb auch die große Schwierigkeit, mit Kritik umgehen zu können. Zudem ist es sehr schwer, Kritik an der Sache von der Kritik an der Person zu trennen... Eine ganz tiefe Überlebensstrategie wird hier aus dem Unterbewusstsein wirksam, nämlich die Überzeugung: „ich bin es nicht wert um meiner selbst willen geliebt zu sein, ich muss mir Wertschätzung und Liebe durch besonders große Leistungen erarbeiten.“ Wir brauchen nicht viel suchen, um dieses Muster in der Gesellschaft wieder zu finden.

Schon lustig und auffällig, dass in den letzten paar Jahren in Kindergärten und Schulen ein regelrechter Löwenzahnhonig – Trend entstanden ist...