

WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen

Löwenzahn – Born to be wild

Eine Heilpflanze der Superlative für Mensch, Tier und Erde.

Allein im deutschsprachigen Raum weisen 500 bis 600 verschiedene Namen darauf hin, dass unsere Vorfahren den Löwenzahn sehr geschätzt und sich mit den „Löwenkräften“ gestärkt haben.

Viele seiner verschiedenen Namen, zeigen die innenwohnenden Heilkräfte an. Als wahrer Sonnenlicht-Speicher öffnen sich die Blüten nur im Sonnenschein und die Namen wie Sonnentor, Goldblume, Sonnenwärmer, Sonnenwirbel weisen darauf hin, dass unsere Vorfahren genau wussten, welche besondere Beziehung der Löwenzahn zur Sonnenkraft hat.

Bienen und Wildbienen lieben diese goldgelben Blüten und den Nektar. Auch die Regenwürmer, die sehr wichtig für den Humusaufbau und die Bodengesundheit sind, fühlen sich an der bis zu zwei Meter langen Wurzel des Löwenzahns sehr wohl und legen Ihre Eier dort ab. Tief verwurzelt mit der Erde, verströmt sich diese Wunderpflanze in die Lüfte mit ihren Samenschirmchen in Hülle und Fülle. Für Vögel, wie Grünfink, Sperling, Stieglitz, Meise, Gimpel, Buchfink, ist der Löwenzahnsamen eine willkommene Futterquelle.

Heimisches Superfood

Wolf-Dieter Storl, ein Kulturanthropologe und Ethnobotaniker lobt den Löwenzahn: „Was seine Heilkräfte betrifft, ist er ein Riese.“ Es gibt Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass der Nährstoffgehalt in dieser Pflanze weit höher ist, als in konventionell angebauten Pflanzen und sogar Biogemüse noch überragt.

Über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente hinaus, findet sich in dieser Pflanze auch ein ideales Aminosäurenprofil. Alle essentiellen Aminosäuren, die als Zellbausteine für den Gewebeaufbau wichtig sind, finden wir in einem ausgewogenen Verhältnis wieder. Löwenzahn enthält auch reichlich von der Aminosäure Tryptophan, woraus unser Gehirn das Wohlfühlhormon Serotonin herstellen kann.

Das enthaltene Chlorophyll, beispielsweise, wirkt entzündungshemmend, und ist ebenfalls in großen Mengen vorhanden. Außerdem punktet unser heimischer Löwenzahn mit einer großen Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen, denen wissenschaftlich eine krebshemmende und immunsystemstärkende Wirkung zugesprochen wird.

Die Wurzelkraft hilft unserem Mikrobiom

Inulin, ein wertvoller Ballaststoff in der Diabetestherapie, finden wir vor allem in der Wurzel, mit präbiotischen Eigenschaften, die das Wachstum der nützlichen Darmbakterien fördert. Seltener vorkommende Bitterstoffe enthält unsere Heldenpflanze auch noch. Diese

fördern die Aufnahme von Nährstoffen, regen die Fettverdauung und den Stoffwechsel an.

„Wo der Löwenzahn wächst, braucht man keinen Ginseng.“

George Ohsawa

Er war japanischer Philosoph und der bedeutendste Vertreter der makrobiotischen Ernährungslehre.

Seit Jahrtausenden gehört der Löwenzahn zur hochwillkommenen Volksmedizin.

Wegen seiner Bitterstoffe, finden wir den Löwenzahn in Lebtee und Pflanzensaft für Leber- Gallen- Nieren- und Blasenerkrankungen. Dabei kann der Löwenzahn noch weit mehr: Er fördert Entgiftungsprozesse, stimuliert die Bauchspeicheldrüse, hilft den Cholesterinspiegel zu senken und reguliert den Blutzuckerspiegel. Mit seiner stoffwechselanregenden Wirkung ist der Löwenzahn auch bei der Gewichtsreduktion sehr nützlich.

Die Schätze der Natur wieder entdecken

Leider scheinen die Menschen in unserem Land, diese unglaubliche Heilkraft, die allein im Löwenzahn zu finden ist, nicht mehr zu würdigen. Wie sollte man sich sonst erklären, dass diese Wunderpflanze zu den Unkräutern gezählt wird, geringgeschätzt und sogar bekämpft wird. Wie sehr haben wir uns von der Natur entfernt, dass wir ihre Schätze nicht mehr beachten, sie sogar versuchen zu vernichten?

Es ist an der Zeit, sich wieder auf den Weg zu machen und das Gute und die Fülle, die die Natur für uns bereithält, zu würdigen und uns damit vertraut zu machen. Vielleicht wurzeln auch wir dann tiefer und werden wieder lebendiger.

Für mich ist der Löwenzahn eine echte Transformationspflanze, resilient, unverwüstlich, ungezähmt, wild und unabhängig. Ein Überlebenskünstler mit der Eigenschaft, die guten Gaben in Fülle und fast das ganze Jahr zu verschenken.

Tipp:

Einfach ein paar junge Löwenzahnblätter in den Salat geben, mit Blüten dekorieren und schon kannst Du die Löwenkräfte im Alltag aufnehmen.

