

Gurkenkönig Produkte Löwenzahn:

Meerrettich mit Löwenzahn 100 g: 6 CHF

Zitrone mit Löwenzahn kaltgepresst 200 ml: 15 CHF

Ingwer mit Löwenzahn kaltgepresst 200 ml: 15 CHF

reiner Löwenzahnsaft kaltgepresst 200 ml: 15 CHF

reiner Löwenzahnsaft kaltgepresst 100 ml: 10 CHF



Während die meisten Gärtner Löwenzahn als lästiges Unkraut betrachten, haben andere Menschen erkannt, was der Löwenzahn in Wirklichkeit ist: Ein Wunderkraut, das nicht nur bei Krankheit heilt, sondern als regelmässig verzehrtes Lebensmittel unsere Gesundheit bewahrt und schützt.

Löwenzahn regelt die Verdauung, pflegt Leber und Galle, hilft bei Rheuma, löst Nierensteine auf, lässt Pickel und chronische Hautleiden verschwinden und kann als Allround-Stärkungsmittel bei jedweder Problematik eingesetzt werden.

Löwenzahn schenkt Lebenskraft

Vielleicht fiel Ihnen bereits auf, dass Löwenzahn ein besonders hartnäckiges und unverwüstliches Kraut ist, da es auch aus der kleinsten Ritze im Asphalt wächst und dort selbst der grössten Sommerhitze trotzt.

Diese Unempfindlichkeit, Zähigkeit und Lebenskraft überträgt der Löwenzahn auf all jene, die ihn anzuwenden wissen. Löwenzahn kann in Form von Salat, Tee, Pflanzensaft (der weisse Milchsaft aus den Stängeln), Frischpflanzenpresssaft, Kaltwasserauszug, Kaffee, Wein oder Löwenzahnwurzelextrakt genutzt werden (Rezepte dazu weiter unten).

Wichtig ist dabei, das Präparat der Wahl regelmässig und kurweise über mehrere Wochen hinweg einzusetzen.

Löwenzahn bei Verdauungsbeschwerden

Besonders bekannt ist der positive Einfluss des Löwenzahns auf sämtliche Organe, die an der Verdauung beteiligt sind. So steigert Löwenzahn die Magensaftsekretion, wirkt appetitanregend und ausserdem krampflösend.

Aus diesem Grunde setzt man Löwenzahntee, Löwenzahnsalat, Löwenzahnpresssaft sowie den kraftvollen Löwenzahnwurzelextrakt bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl ein.

Löwenzahn für Galle und Leber

Löwenzahn hat ferner choleretische Wirkung. Das bedeutet, er regt die Galleproduktion in der Leber an, führt zur Ausscheidung einer dünnflüssigen Gallenflüssigkeit und verbessert den Fettstoffwechsel.

Bei Problemen mit der Leber oder der Galle ist der Löwenzahn also die Heilpflanze der Wahl und wird folglich traditionell auch bei Hepatitis (Gelbsucht), Gallensteinen und Leberzirrhose eingesetzt - selbstverständlich unter Aufsicht eines phytotherapeutisch bewanderten Heilpraktikers oder Arztes.

Löwenzahn bei Diabetes

Wer mit dem Blutzuckerspiegel Probleme hat oder bereits an Diabetes leidet, sollte täglich eine Tasse Löwenzahntee trinken oder Löwenzahnwurzelextrakt einnehmen, da der Löwenzahn auch hier ein bestehendes Ungleichgewicht wieder harmonisieren hilft.

Löwenzahn als Stärkungsmittel

Die Löwenzahnwurzel gilt als wahres Aufbau-Tonikum, ähnlich dem Ginseng und sollte bei sämtlichen Schwächezuständen eingesetzt werden, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Die Löwenzahnwurzel stärkt die Nieren, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, die Milz, den Darm und den Magen und hilft ausserdem, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen

Löwenzahn wirkt diuretisch

Herkömmliche Diuretika (harnreibende Arzneimittel, umgangssprachlich auch "Wassertabletten" genannt) sorgen nicht nur für die Ausleitung von Wasser aus dem Körper, sondern schwemmen auch Mineralstoffe hinaus.

Löwenzahn hingegen wirkt zwar ebenfalls harntreibend, jedoch versorgt er den Organismus

gleichzeitig mit [wichtigen Mineralstoffen](#), insbesondere mit Kalium, so dass die Anwendung von Löwenzahn - im Gegensatz zu synthetischen Diuretika - zu keinem [Mineralstoffmangel](#) führen kann.

Der Löwenzahn wird also höchst erfolgreich bei [Harnwegsinfekten](#), Reizblase und anderen Erkrankungen des Urogenitaltraktes eingesetzt.

Löwenzahnwurzel-Tee

Bei all den vorgenannten Beschwerden kann der Löwenzahn sehr einfach in Form von Tee oder Frischpflanzenpresssaft eingesetzt werden. Natürlich können Sie Tee auch aus den getrockneten Blättern kochen.

Da die Wurzel jedoch ungleich gehaltvoller ist, beschreiben wir nachfolgend die Zubereitung von Tee aus der Löwenzahnwurzel.

Die im Frühjahr vor der Blüte gesammelten Löwenzahnwurzeln werden trocken gesäubert (also nicht gewaschen), längs in Streifen geschnitten und innerhalb weniger Tage an einem luftig-warmen Ort getrocknet.

Von diesen trockenen Wurzeln setzt man etwa 2 TL pro Tasse über Nacht in kaltem Wasser an. Am nächsten Tag kocht man den Tee kurz auf, giesst ihn dann ab und trinkt davon täglich mindestens drei Tassen.

Löwenzahn-Frischpflanzenpresssaft



Diesen trinkt man ganz langsam, jeweils 50 Milliliter Saft, am besten auf leeren Magen und immer mit einem Zeitabstand von mindestens einer halben Stunde zu den Mahlzeiten.

Sie können den Löwenzahnsaft in Form eines im Handel erhältlichen Presssaftes zu sich nehmen. Wenn es sich um ein schonend hergestelltes, hochwertiges Produkt in Bio-Qualität handelt, können Sie von den gesundheitlichen Vorzügen sämtlicher Löwenzahnanteile (Blätter, Blüten und Wurzeln) profitieren.

Löwenzahnwurzelextrakt

Ebenfalls einfach ist die Anwendung von [hochwertigem Löwenzahnwurzelextrakt](#). Die Wurzeln werden zum Zeitpunkt der höchsten Vitalstoffdichte geerntet und so schonend zu einem dickflüssigem Saft verarbeitet, dass die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben.

Vom Löwenzahnextrakt nimmt man mehrmals täglich einen Viertel Teelöffel oder eine Messerspitze. Man speichelt den Extrakt gut ein und lässt ihn im Mund etwas einwirken, bevor man schluckt.

Anschliessend kann man etwas stilles Wasser trinken. Der Löwenzahnwurzelextrakt kann aber auch in Kräutertee oder [Wasser](#) gerührt und langsam getrunken werden

Löwenzahn bei Hautproblemen

Auch äusserlich kann der Löwenzahn wundergleiche Taten vollbringen. Hühneraugen, Hornhaut und Warzen beispielsweise werden zwei- bis mehrmals täglich mit dem weissen Pflanzensaft aus den Löwenzahnstängeln benetzt und können mit dieser Behandlung - nach mehrwöchiger Anwendung - beseitigt werden.

Löwenzahn als Wundheiler

Da der Löwenzahn antibakterielle und damit [entzündungshemmende Eigenschaften](#) aufweist, kann er zur Behandlung und zur Heilung von Wunden genutzt werden und Infektionen verhindern.

Auch Schmerzen und/oder Juckreiz aufgrund von Insektenstichen oder –bissen können durch das Auftragen des Pflanzensaftes aus dem Stängel oder der Wurzel des Löwenzahns gelindert werden.

Falls der Stängelsaft Ihnen nicht wirksam genug erscheint, können Sie auch die komplette Pflanze in einem Mixer mit etwas Wasser zu Brei zerkleinern und diesen Brei auf die entsprechenden Stellen auftragen.

Löwenzahn als Super-Food

Löwenzahn nützt Ihnen jedoch nicht nur, um bestimmte Symptome zu vertreiben, sondern versorgt als Lebensmittel auch ganz hervorragend mit einem Vielfachen an Vital- und Mineralstoffen, wenn Sie ihn als Salat essen - nämlich mit etwa vierzigmal so viel [Vitamin A](#) wie Kopfsalat, mit neunmal so viel [Vitamin C](#), viermal so viel [Vitamin E](#), achtmal so viel [Calcium](#), viermal so viel [Magnesium](#), dreimal so viel [Eisen](#) und der doppelten Menge an [Proteinen](#).

Auch mit Kalium und vielen anderen Mineralstoffen, Spurelementen und bioaktiven Pflanzenstoffen wie z. B. [Bitterstoffen](#) und [Flavonoiden](#) geizt der Löwenzahn nicht.

Daher ist der Löwenzahn nicht nur ein phänomenales Heilmittel, sondern auch ein wunderbar nährendes und prophylaktisch wirksames [Lebensmittel](#).

Und wenn Sie einmal keine Lust haben, den Löwenzahn frisch zu pflücken, dann nehmen Sie

einfach einen Löffel vom Löwenzahnblattpulver - einem Pulver aus pulverisiertem und schonend getrocknetem Löwenzahn.

Löwenzahn in der Küche

Löwenzahn schmeckt gleichzeitig hervorragend. Seine Blätter können als Salat, Gemüse, Suppe, Saft, [grüne Smoothies](#) oder Tee genossen werden. Die Blüten lassen sich zu Löwenzahnwein, Löwenzahnbier und Löwenzahnblütengelee verwandeln oder verzieren als essbare Dekoration Gerichte aller Art.

Als Arzneimittel wird - aufgrund der höheren Wirkstoffdichte - oft eher die Wurzel des Löwenzahns verwendet. Doch kann man die Wurzel auch als Lebensmittel geniessen, nämlich in Form von Löwenzahn-Kaffee.

Löwenzahn-Kaffee

Schon eine einzige Tasse Löwenzahnwurzel-Kaffee täglich kann grossartige Verbesserungen bei manchen Beschwerden bringen. Rösten Sie dazu die sorgfältig gewaschenen, getrockneten und zerkleinerten Löwenzahnwurzeln in einer Pfanne (ohne Fett).

Wenden Sie während des Röstens die Wurzelstücke immer wieder, damit sie nicht schwarz werden. In einer Kaffeemühle können die gerösteten Stückchen anschliessend zu feinem "Kaffeepulver" gemahlen werden.

Pro Tasse nimmt man etwa einen Teelöffel Löwenzahnwurzelpulver, kocht es kurz auf und lässt es eine halbe Minute lang ziehen (oder länger - je nach Geschmack).

Löwenzahn-Wein

Wer die Pustelblume auf den Wiesen blühen sieht, mag an vieles denken, an Wein aber vermutlich zuletzt. Doch genau das lässt sich aus den gelben Blüten des Löwenzahns brauen. Zwar wird das Ergebnis kein vollmundig trockener Saint-Émilion werden, aber ob seiner Seltenheit ein nicht minder wertvoller Löwenzahnwein.

Sie brauchen dazu einen Eimer frische Löwenzahnblüten, die Sie mit einem Eimer kochendes Wasser übergiessen. Lassen Sie diesen Ansatz drei Tage lang stehen. Anschliessend fügen Sie 1,5 bis 2 kg Zucker hinzu, ein Stückchen [Ingwer](#), die Schale einer Orange und die einer [Zitrone](#).

Kochen Sie alles zusammen eine halbe Stunde lang in einem grossen Topf und lassen Sie dann die Mischung ein wenig abkühlen. Geben Sie jetzt Hefe hinzu und giessen Sie den Weinansatz in ein Mostfass. Nach zwei Gärtagen verschliessen Sie das Fass.

Nach 2 Monaten kann der goldgelbe Löwenzahnwein in Flaschen abgefüllt werden. Er lässt sich viele Jahre lang lagern und gewinnt mit der Zeit immer mehr an Geschmack. Prost!

Vitamine	Werte pro 100g
Vitamin A - Retinoläquivalent	1.317 µg
Vitamin A - Beta-Carotin	7.900 µg
Vitamin E - Alpha-Tocopheroläquivalent	2.500 µg
Vitamin E - Alpha-Tocopherol	2.500 µg
Vitamin B1 - Thiamin	190 µg
Vitamin B2 - Riboflavin	170 µg
Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure	800 µg
Vitamin B3 - Niacinäquivalent	2.033 µg
Vitamin B5 - Pantothenensäure	250 µg
Vitamin B6 - Pyridoxin	200 µg
Vitamin B7 - Biotin (Vitamin H)	0,7 µg
Vitamin B9 - gesamte Folsäure	40 µg
Vitamin C - Ascorbinsäure	67.778,000000 µ

Mineralstoffe Werte pro 100g

Natrium	76 mg
Kalium	501 mg
Calcium	168 mg
Magnesium	37 mg
Phosphor	66 mg
Schwefel	17 mg
Chlorid	100 mg

Spurenelemente Werte pro 100g

Eisen	3.380 µg
Zink	830 µg
Kupfer	260 µg
Mangan	920 µg
Fluorid	70 µg
Iodid	3,0 µg

Ballaststoffe Werte pro 100g

Poly-Pentosen	393 mg
Poly-Hexosen	423 mg

Ballaststoffe	Werte pro 100g
Poly-Uronsäure	725 mg
Cellulose	1.359 mg
Lignin	121 mg
Wasserlösliche Ballaststoffe	1.280 mg
Wasserunlösliche Ballaststoffe	1.740 mg

Aminosäuren	Werte pro 100g
Isoleucin	189 mg
Leucin	311 mg
Lysin	219 mg
Methionin	61 mg
Cystein	36 mg
Phenylalanin	161 mg
Tyrosin	85 mg
Threonin	161 mg
Tryptophan	74 mg
Valin	172 mg
Arginin	163 mg
Histidin	51 mg
Essentielle Aminosäuren	1.683 mg
Alanin	182 mg
Asparaginsäure	366 mg
Glutaminsäure	418 mg
Glycin	178 mg
Prolin	153 mg
Serin	149 mg
Nichtessentielle Aminosäuren	1.446 mg
Harnsäure	60 mg
Purin	20 mg

Fettsäuren	Werte pro 100g
Dodecansäure/Laurinsäure	2 mg
Tetradecansäure/Myristinsäure	1 mg
Hexadecansäure/Palmitinsäure	75 mg
Octadecansäure/Stearinsäure	5 mg

Fettsäuren	Werte pro 100g
Eicosansäure/Arachinsäure	1 mg
Gesättigte Fettsäuren	84 mg
Hexadecensäure/Palmitoleinsäure	9 mg
Octadecensäure/Ölsäure	6 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	15 mg
Octadecadiensäure/Linolsäure	101 mg
Octadecatriensäure/Linolensäure	292 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	393 mg
Langkettige Fettsäuren	492 mg
Omega-3-Fettsäuren	292 mg
Omega-6-Fettsäuren	101 mg
Glycerin und Lipoide	130 mg