

## Löwenzahn

Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist eine stark verbreitete, heimische und leider völlig unterschätzte Heilpflanze. Sie ist sogar die in unserer Volksmedizin am häufigsten verwendete Heilpflanze und wird in der europäischen Naturheilkunde schon seit ewigen Zeiten speziell im Frühling als gesundes, stärkendes und reinigendes Nahrungsmittel sowie als wirksames Heilmittel eingesetzt. Hauptsächlich bei Übersäuerung, Verdauungs-, Leber-, Gallen- und Hautproblemen, schwachem Lymphfluss, Rheuma oder Nierensteinen. Seine Wurzel gilt als Ginseng des Westens und hilft bei chronischer Müdigkeit.

Löwenzahn sollte man nur aus Bioanbau verwenden und auch bei Wildsammlung beachten, dass er ein Stickstoffanzeiger ist und auf gut gedüngten Wiesen wächst, wobei er viele Stoffe aufnimmt. Daher nicht dort sammeln, wo künstlich gedüngt wird.

### **Entsäuert und reinigt die Lymphe**

Auch wenn er deutlich mehr ist, als einfach nur ein Frühlingskräutlein, wie bei so vielen anderen Kräutern, ist noch nicht alles rund um den Löwenzahn geklärt. Aus der Volksheilkunde wissen wir aber, dass er zu den Heilmitteln gehört, die sehr breit einsetzbar sind und die man über viele Wochen anwenden kann und auch soll, um seine weit gefächerten, regulierenden Wirkungen voll und ganz auszuschöpfen. Etwa reinigt Löwenzahn das Blut und die Lymphe, entsäuert, regt allgemein den Stoffwechsel an und ermöglicht durch seine Unterstützung der Ausscheidungsorgane eine verbesserte Entgiftung. Löwenzahn stärkt außerdem den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, den Darm und die Nieren.

### **Hilft der Verdauung**

Der Löwenzahn regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensäfte und Gallensäuren an. Auch sein Cholin wirkt galle- und darmfördernd, daher wirkt er leicht abführend. Der Löwenzahn unterstützt Leber und Galle bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl. Er hilft sogar bei größeren Leberbeschwerden wie Hepatitis oder Leberzirrhose und selbst bei Schäden durch Alkoholkonsum oder Einfluss von Chemikalien. Er unterstützt bei Gallensteinen, ist aber bei einer Gallenkolik durch einen verlegten Gallengang nicht empfohlen.

### **Gegen Bakterien und Pilzinfektionen**

Für viele Heilpflanzen werden in der traditionellen Pflanzenheilkunde teilweise beachtliche antimikrobielle Eigenschaften beschrieben. Auch der Löwenzahn hat solche antibakteriellen Eigenschaften. Zusätzlich wirkt er Pilzen entgegen.

### **Bei Diabetes und zur Stärkung**

Löwenzahn ist günstig bei Schwankungen des Blutzuckerspiegels, wohl wegen seiner Bitterstoffe. Allein schon seine entgiftende Wirkung entlastet und stärkt den Organismus. Zusätzlich gilt er als Tonikum, ähnlich wie der ebenso stärkende Ginseng.

### **Harttreibend ohne Nebenwirkungen**

Medikamente zur Entwässerung schwemmen Mineralstoffe aus. Löwenzahn hingegen wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts ebenfalls

harttreibend, führt in der Regel jedoch nicht zu Mineralstoffmangel. Löwenzahn kann zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten ("Blasenentzündung"), Reizblase, Nierengrieß, Nierensteinen, Wasseransammlungen und Gicht eingesetzt werden. Hautleiden können sich ebenfalls bessern, hängen sie doch häufig mit einer Nierenschwäche zusammen.

### **Schlankmacher mit cholesterinsenkenden Eigenschaften**

Im Reagenzglas hemmt Löwenzahn die Aufnahme von Fett in die Fettzellen, was für Löwenzahn als Schlankheitsmittel spricht. Im Tierversuch bestätigte sich bisher, was man ohnehin schon lange über den Löwenzahn weiß: Er verbessert den Immunstatus, die Stimmung, die Blutfettwerte wie Cholesterin und Triglyceride und den antioxidativen Status. Er sorgt für höhere Ausdauer bei weniger Laktatbildung in den Muskeln und den verspäteten Eintritt von Erschöpfung bei großer Anstrengung. Wirkstoffe des Löwenzahns sind verschiedene Terpene, Pflanzensterole und Polysaccharide. Pflanzensterole macht man für herzschützende und krebshemmende Wirkungen verantwortlich. Sie stimulieren antioxidative Schutzsysteme im Körper. Im Zellversuch konnte gezeigt werden, dass auch die Polysaccharide des Löwenzahns antioxidativ wirken und entzündungshemmend obendrein.

### **Für Sehnen, Muskeln, Gelenke**

Auch der Bewegungsapparat profitiert vom Löwenzahn. So wird er bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen, bei Fibromyalgie, Arthrose und – aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung – bei Rheuma und Gicht angewendet.

### **Löwenzahnblatt oder Löwenzahnwurzel?**

Das Blatt unterstützt die Nieren stärker, die Wurzel die Leber. In der Krebsbegleitung ergeben sich auch unterschiedliche Empfehlungen, obwohl man bisher der Meinung war, beide Pflanzenteile hätten dieselben Wirkungen aufgrund derselben Inhaltsstoffe, die bei Löwenzahnwurzeln allerdings in größerer Menge vorliegen. Gerade in den letzten Jahren wurde der Löwenzahn – sowohl Blatt als auch Wurzel - intensiv in Richtung Krebs beforscht. 2015 wurde etwa an der Windsor Universität (Kanada) eine Forschungsreihe an austherapierten Leukämie-Patienten begonnen, nachdem sich gezeigt hat, dass Löwenzahnwurzelextrakt Krebszellen zum Absterben bringen kann, ohne gesunde Zellen zu schädigen. Fazit der unten aufgelisteten Studien: Sowohl Löwenzahnblatt als auch Löwenzahnwurzel bzw. der Extrakt daraus, haben enormes Potential für Krebspatienten.

Selbst wenn noch nicht alle Fragen geklärt sind und klinische Studien in größerem Ausmaß an wirtschaftlichem Desinteresse scheitern könnten, kann sich der mündige Patient jetzt schon das billige und einfache Geschenk der Natur, den Löwenzahn, zunutze machen. Die Blätter können als Tee, Auszug, Salat oder Kapseln angewendet werden. Die Wurzel kann als fertige Kapsel (mit Pulver und Extrakt) eingenommen werden oder selbst ausgegraben (nicht waschen, nur von Erde befreien), getrocknet, gemahlen und teelöffelweise verwendet werden. Nähere Anleitungen sind im Internet zu finden.

## Salvestrole in Löwenzahn

Löwenzahn aus Bioanbau oder Wildsammlung wehrt sich wie viele andere Kräuter, Beeren, Gemüse usw., die nicht gegen Schädlinge gespritzt werden, gegen Krankheitserreger durch Ausbildung von Salvestrolen (salvere=retten). Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Bestandteil des natürlichen Abwehrmechanismus der Pflanze sind. 1995 entdeckte Prof. Burke von der Universität Aberdeen, dass sich das körpereigene Enzym CYP1B1 nur in Krebszellen ansammelt. Ein CYP-Enzym kann außerdem ein bei Einnahme inaktives Medikament (eine Prodroge) aktivieren. Burke fand, dass für gesunde Zellen harmlose Salvestrole zur Prodroge werden und Tumorzellen abtöten.

## Löwenzahnblatt bei Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs, Prostatakrebsmetastasen

2008 wurde im International Journal of Oncology eine klinische Studie veröffentlicht, die die positive Wirkung von Löwenzahnblatt bestätigte. Der Tee konnte die Anzahl von Brustkrebszellen signifikant reduzieren. Bei Prostatakrebs kam man zu ähnlichen Resultaten. Wobei man anmerken muss, dass die für die Krebshemmung mitbedeutenden Antioxidantien durch das Aufbrühen eher verloren gehen, als wenn man nicht erhitztes Löwenzahnblattpulver verwendet.

Dieselbe Studie aus 2008 zieht den Schluss, dass Löwenzahnblatt gegen Metastasierung von Prostatakrebszellen wirkt (nicht aber Löwenzahnwurzel). Begründet wird die Hemmung der Metastasierung mit der Hemmung der Matrix-Proteinase und der Fokal Adhesion Kinase (wichtiger Anhaftungs-Faktor bei der Metastasierung).

## Löwenzahnwurzel bei Brustkrebsmetastasen, Prostatakrebs und Leukämie

Dieselbe Studie aus 2008 zeigt, dass Löwenzahnwurzeltee gegen Metastasierung von Brustzellen wirkt (nicht aber das Löwenzahnblatt).

Es gibt auch Berichte von Krebsheilung durch das Wurzelpulver. Etwa erschien 2011 der Bericht einer Heilung im renommierten *International Journal of Oncology*.

2002 zeigte eine in-vitro Studie an HL-60 Zellen (Promyelozyten-Leukämie-Testzellen), dass ein Löwenzahnwurzelextrakt zu einer signifikanten Differenzierung der Leukämiezellen führt, das heißt sie reifen. Aus unreifen Krebszellen werden normale, gesunde Zellen.

2011 ergab eine Studie an Leukämiezellen, dass Löwenzahnextrakt das körpereigene Enzym Caspase anregt, das Leukämiezellen absterben lässt. Gesunde Zellen werden hingegen nicht beeinträchtigt.

2012 zeigte eine Studie an Leukämiezellen der Chronischen Myelomonozytären Leukämie (CMML), wie mit steigender Dosis Löwenzahnwurzelextrakt bei allen Leukämiezellen innerhalb von 48 Stunden der Zelltod zu nahezu 100% eintrat – ohne Beeinträchtigung gesunder Zellen.

## Löwenzahnwurzel bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, Hautkrebs, Lungenkrebs, Leberkrebs

2012 wurde in einer Studie das selektive Absterben aggressiver und resistenter Pankreaskrebszellen durch Löwenzahnwurzelextrakt festgestellt.

2011 ging aus einer Studie hervor, dass Löwenzahnwurzelextrakt medikamentenresistente Melanomzellen (Hautkrebszellen) zum Absterben bringt, ohne gesunde Zellen zu schädigen.

2004 erschien eine Studie mit Leberkrebszellen, die eine Reduktion des Krebswachstums um 26 % und eine Einleitung des Zelltods der Krebszellen zeigte. Der Tumor Nekrosefaktor (TNF)-alpha and Interleukin (IL)-1alpha wurden erhöht.

Es gibt mehrere Fallberichte über Krebsheilung durch Löwenzahnwurzelpulver im Internet nachzulesen. Bei Kopftumoren gibt es noch keine Berichte.

## Was bei Einnahme zu beachten ist

Allergie auf Korbblütler (eventuell Kreuzallergie) und bei sehr schweren Nierenerkrankungen.

## Löwenzahnblatt und Löwenzahnwurzel unterstützen bei:

- Alkoholkonsum
- Arthrose
- Bakterien
- Blasenleiden
- Blutreinigung
- Chemischen Giften
- Cholesterin
- Chronische Müdigkeit
- Entgiftung
- Entsäuerung
- Entwässerung
- Entzündungen
- Fibromyalgie
- Darmreinigung
- Diabetes
- Gallensekretion schwach
- Gallensteinen
- Gallenschwäche
- Gicht
- Krebs (Brust, Prostata, Bauchspeicheldrüse, Leber, Lunge, Haut, Leukämie)
- Leberleiden
- Lymphfluss
- Magensaftsekretion schwach
- Metastasen
- Muskelschmerzen
- Nierengries
- Nierensteinen
- Pilzen
- Reizblase
- Rheuma
- Schwäche
- Sehnenschmerzen
- Triglyceride
- Verdauung
- Wasseransammlungen