

## LÖWENZAHN

- Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) wird in der europäischen Naturheilkunde schon seit ewigen Zeiten speziell im Frühling als gesundes, stärkendes und reinigendes Nahrungsmittel sowie als wirksames Heilmittel eingesetzt
- Wirkstoffe des Löwenzahns sind verschiedene Terpene, Pflanzensterole und Polysaccharide

### WIRKUNGEN

#### Entgiftung:

- Entsäuert, entgiftet, entwässert, reinigt das Blut

#### Ödeme:

- Entwässert ohne Kaliumverlust. Medikamente zur Entwässerung schwemmen Mineralstoffe aus. Löwenzahn hingegen wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts ebenfalls harntreibend, führt in der Regel jedoch nicht zu Mineralstoffmangel

#### Nieren, Blase:

- Reinigt die Nieren
- Zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten ("Blasenentzündung"), Reizblase, Nierengrieß, Nierensteinen, Wasseransammlungen und Gicht

#### Haut:

- Hautleiden können sich ebenfalls bessern, hängen sie doch häufig mit einer Nierenschwäche zusammen

#### Magen:

- Stärkt den Magen, regt aufgrund seiner Bitterstoffe die Magensäfte an

#### Leber:

- Unterstützt die Leber, hilft sogar bei größeren Leberbeschwerden wie Hepatitis oder Leberzirrhose und selbst bei Schäden durch Alkoholkonsum oder Einfluss von Chemikalien
- Bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl

#### Gallenblase:

- Unterstützt bei Gallensteinen, ist aber bei einer Gallenkolik durch einen verlegten Gallengang nicht empfohlen
- Regt den Gallenfluss an

#### Darm:

- Fördert den Darm, wirkt leicht abführend

#### Müdigkeit:

- Gilt als Ginseng des Westens, stärkt und hilft bei chronischer Müdigkeit

#### Diabetes:

- Günstig bei Schwankungen des Blutzuckerspiegels, wohl wegen seiner Bitterstoffe

#### Abnehmen:

- Hemmt die Aufnahme von Fett in die Fettzellen, was für Löwenzahn als Schlankheitsmittel spricht

#### Immunsystem:

- Verbessert den Immunstatus
- Antibakteriell
- Wirkt gegen Pilze

#### Fieber:

- Sehr gut zum Kühlen bei Fieber geeignet dank sanfter Bitterstoffe, die für alle verträglich sind

#### Psyche:

- Hebt die Stimmung

**Herz, Gefäße:**

- Herzschützend, gegen Oxidationsprozesse in den Gefäßen
- Senkt Blutfettwerte wie Cholesterin und Triglyceride

**Muskulatur:**

- Höhere Ausdauer bei weniger Laktatbildung in den Muskeln und den verspäteten Eintritt von Erschöpfung bei großer Anstrengung

**Oxidation:**

- Stimuliert antioxidative Schutzsysteme im Körper
- Im Zellversuch konnte gezeigt werden, dass auch die Polysaccharide des Löwenzahns antioxidativ und entzündungshemmend wirken

**Bewegungsapparat:**

- Bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen, bei Fibromyalgie, Arthrose
- Stoffwechsellanregend bei Rheuma und Gicht

**Krebs:**

- Krebshemmend bei in-vitro Studien, am Menschen außer mit einzelnen Fallberichten noch nicht belegt
- **Prostatakrebs:** Eine Studie aus 2008 zieht den Schluss, dass Löwenzahnblatt gegen Metastasierung von Prostatakrebszellen wirkt. Begründet wird die Hemmung der Metastasierung mit der Hemmung der Matrix-Proteinase und der Fokal Adhesion Kinase (wichtiger Anhaftungs-Faktor bei der Metastasierung)
- **Brustkrebs:** Dieselbe Studie aus 2008 zeigt, dass Löwenzahnwurzel gegen Metastasierung von Brustzellen wirkt. Es gibt auch Berichte von Krebsheilung durch das Wurzelpulver
- **Leukämie:** 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
- **Bauchspeicheldrüsenkrebs:** 2012 wurde in einer Studie das selektive Absterben aggressiver und resistenter Pankreaskrebszellen durch Löwenzahnwurzelextrakt festgestellt
- **Hautkrebs:** 2011 ging aus einer Studie hervor, dass Löwenzahnwurzelextrakt medikamentenresistente Melanomzellen (Hautkrebszellen) zum Absterben bringt, ohne gesunde Zellen zu schädigen
- **Leberkrebs:** 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

**ZU BEACHTEN**

- Nicht geeignet bei Allergie auf Korbblütler (eventuell Kreuzallergie) und bei sehr schweren Nierenerkrankungen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)