



## **Löwenzahnblätter fördern die Gesundheit der Leber, Knochen und Gelenke + Anbautipps & Rezept**

Löwenzahnblätter, bzw. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist das bescheidene Kraftwerk der Kräutermedizin. Löwenzahn (insbesondere das Blatt) wird oft als Unkraut charakterisiert und ist mit nützlichen Nährstoffen gefüllt, die es ihm ermöglichen, wesentliche, positive Beiträge zur Unterstützung der Gesundheit zu leisten. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Löwenzahn verwendet, um die Gesundheit der Leber zu fördern, Knochen und Gelenke zu nähren und die normalen Entgiftungswege des Körpers zu unterstützen. Die Pflanze ist einfach zu züchten, einfach zu verwenden und ihre vielen positiven Eigenschaften könnten Sie überraschen. Nährstoffe im Löwenzahnblatt  
Ob Sie sie einem grünen Blattsalat oder einem grünen Smoothie hinzufügen, Löwenzahnblätter enthalten eine Vielzahl nützlicher Nährstoffe. Tatsächlich ist jeder Teil der Pflanze &#8211; &hellip;



Löwenzahnblätter, bzw. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist das bescheidene Kraftwerk der Kräutermedizin. Löwenzahn (insbesondere das Blatt) wird oft als Unkraut charakterisiert und ist mit nützlichen Nährstoffen gefüllt, die es ihm ermöglichen, wesentliche, positive Beiträge zur Unterstützung der Gesundheit zu leisten. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Löwenzahn verwendet, um die Gesundheit der Leber zu fördern, Knochen und Gelenke zu nähren und die normalen Entgiftungswege des Körpers zu unterstützen. Die Pflanze ist einfach zu züchten, einfach zu verwenden und ihre vielen positiven Eigenschaften könnten Sie überraschen.

## Nährstoffe im Löwenzahnblatt

Ob Sie sie einem grünen Blattsalat oder einem grünen Smoothie hinzufügen, Löwenzahnblätter enthalten eine Vielzahl nützlicher Nährstoffe. Tatsächlich ist jeder Teil der Pflanze – die Wurzeln, Blätter, Kronen und Blüten – essbar. Löwenzahnblätter enthalten Beta-Carotin, Thiamin, Riboflavin, Kalzium, Eisen, Zink und Magnesium. Sie haben mehr Kalium als Bananen, mehr Vitamin A als Karotten und mehr Protein als Spinat. Löwenzahnblatt ist auch eine Quelle von Antioxidantien, die die kardiovaskuläre Gesundheit unterstützen, Phytonährstoffe wie Alkaloide, Steroide und Triterpenoide sowie Kynurensäure, die die Verdauungsgesundheit unterstützt. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Hier ist die Nährstoffverteilung für eine halbe Tasse Löwenzahnblätter.

Nährstoff	1/2 Tasse	Täglicher Wert
Ballaststoff	1 g	4%

Eiweiß	0,74 g	3%
Kalzium	51 mg	5,1%
Eisen	0,85 mg	5%
Magnesium	10 mg	2,5%
Phosphor	18 mg	1,8%
Kalium	109 mg	3,11%
Natrium	21 mg	0,87%
Zink	0,11 mg	0,73%
Beta-Carotin	1,61 mg	N / A
Riboflavin	0,072 mg	5,5%
Thiamin	0,052 mg	4,3%
Vitamin A.	2794 IE	56%
Vitamin B6	0,069 mg	3,45%
Vitamin C	9,6 mg	16%
Vitamin K.	214,1 mg	267%

## **Löwenzahnblatt unterstützt eine gesunde Leber**

Löwenzahnblatt enthält Nährstoffe, die direkt und indirekt die normale Leberfunktion unterstützen. In Tierversuchen wurde festgestellt, dass Löwenzahnblätter die Fettansammlung in der Leber unterdrücken. Es enthält Antioxidantien, die normale Lipidprofile und Blutzucker fördern. Antioxidantien, wie sie in Löwenzahnblättern enthalten sind, können eine der besten natürlichen Therapien zum Schutz der Leber vor oxidativem Stress sein. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **Andere gesundheitliche Vorteile vom Löwenzahnblatt**

Nach den Grundsätzen der traditionellen Medizin fördern Löwenzahnblätter einen optimalen Flüssigkeitshaushalt und stimulieren die Funktion und den Fluss des Harnsystems. Es

wurde auch häufig verwendet, um Magenverstimmung zu beruhigen und den Appetit anzuregen. Tierstudien zeigen, dass Löwenzahn Entzündungen lindern und den normalen Blutzuckerspiegel unterstützen kann. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Wie man Löwenzahn anbaut**

Um alle Vorteile des Löwenzahns voll auszuschöpfen, ist es am besten, seinen eigenen zu züchten. Löwenzahn wächst leicht in der gesamten nördlichen Hemisphäre. Tatsächlich wollen viele Hausbesitzer unbedingt verhindern, dass Löwenzahn auf ihrem Rasen wächst. Während Löwenzahn in einem nahe gelegenen Park leicht auf natürliche Weise wächst, war er möglicherweise Chemikalien oder Pestiziden ausgesetzt, und der Verzehr von Löwenzahn ist nicht ratsam.

Löwenzahnsamen sind sehr günstig. Die meisten örtlichen Gartengeschäfte sollten gentechnikfreies Saatgut zur Verfügung haben. Pflanzen Sie die Löwenzahnsamen im zeitigen Frühjahr in gut durchlässigen, fruchtbaren Boden. Suchen Sie einen Ort mit vollständiger oder teilweiser Sonne. Pflanzen Sie Samen direkt in den Boden 6 cm tief und in einzelnen Reihen. Die Pflanze erfordert nur minimale Pflege und ist ideal für Anfänger – alles, was Sie tun müssen, ist sparsam zu gießen und ihnen beim Wachsen zuzusehen.

Löwenzahn blüht ungefähr Mitte des Frühlings, ungefähr 85 bis 95 Tage nach dem Pflanzen. Sie können das grüne Löwenzahnblatt während der gesamten Vegetationsperiode ernten. Blätter können roh oder blanchiert gegessen werden. Blanche Löwenzahnblätter für ein paar Minuten in gesalzenem, kochendem Wasser, um etwas von der Bitterkeit zu entfernen. Im Laufe des Sommers werden die Blätter bitterer.

Ernten Sie die Wurzeln im Herbst des zweiten Wachstumsjahres. Sie können die Wurzeln auch im Ofen oder mit Hilfe der Sonne trocknen. Lagern Sie die getrockneten

Pflanzenteile in einem luftdichten Behälter.

## **Löwenzahntee**

Löwenzahntee kann aus Wurzel, Blume und Blatt hergestellt werden, wobei jedes ein leicht unterschiedliches Geschmacksprofil und Brauanweisungen aufweist. Löwenzahnwurzeltee zum Beispiel ist ein kostengünstiger Kaffeeersatz und Gewichtsverlusthilfe.

Um Löwenzahnblätterttee zuzubereiten, nehmen Sie einfach eine kleine Handvoll getrockneter Löwenzahnblätter (werfen Sie alle großen Stängelstücke weg), zerdrücken Sie sie in kleine Stücke und geben Sie 1-2 Teelöffel in einen Bio-Teebeutel, eine wiederverwendbare Teekugel, eine Teekanne oder French Drücken Sie.

Erhitzen, aber nicht kochen, eine Tasse Wasser – kochendes Wasser betont nur die Bitterkeit der Blätter. Eine Temperatur um 80°C erzeugt einen optimalen Geschmack. Gießen Sie Ihr heißes Wasser in eine Teetasse oder einen Becher und fügen Sie Ihren Teebeutel hinzu. 5 Minuten ziehen lassen und die Blätter entfernen.

Löwenzahntee heiß oder kalt servieren. Für visuelles Flair mit frischen Löwenzahnblüten garnieren. Löwenzahntee nimmt leicht zusätzliche Aromen oder einen natürlichen Süßstoff wie Honig auf. Einige Leute fügen während des Einweichvorgangs Stevia- oder Himbeerblätter hinzu. Diese Aromen wirken den bitteren Noten des Löwenzahnblattes entgegen, ohne die natürlichen Aromen zu überwältigen.

Unsere Empfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

## **Ergänzung mit Löwenzahn**

Es gibt viele Arten von Löwenzahnpräparaten zur

Auswahl; Flüssige Extrakte, Pillen und Tee gehören zu den häufigsten. Löwenzahnblatt ist auch ein Bestandteil in vielen Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere in solchen, die die Gesundheit der Leber unterstützen. Es ist am besten, nur Ergänzungsmittel zu kaufen, die organische Löwenzahnblätter enthalten, die keinen Pestiziden oder anderen Chemikalien ausgesetzt waren.

Das Blatt ist nicht der einzige Teil der Löwenzahn-pflanze, der gesundheitsfördernde Nährstoffe enthält. Die Löwenzahnwurzel wird auch wegen ihrer therapeutischen Eigenschaften hoch geschätzt.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**