



Von allen Erkrankungen und Verletzungen werden die meisten nicht vom Arzt behandelt. Am liebsten helfen wir uns selbst. Erst wenn unsere Hausmittel nicht anschlagen, suchen wir Spezialisten auf: Ärzte, Heilpraktiker oder Apotheker. In den letzten Jahren haben die Heilpflanzen als Hausmittel wieder an Bedeutung gewonnen.



Hier kannst du an Beispielen die heilende Wirkung des Löwenzahns kennen lernen und einige Mittel selbst herstellen.

So gehst du vor:

1. Lies die folgende Information:

Die Wirkung des Löwenzahns, insbesondere von seinen Wurzeln, soll vielfältig sein. In erster Linie soll er die Verdauung fördern. Außerdem soll er harntreibend, stärkend, blutreinigend sowie anregend sein und gegen Skorbut (einer Vitamin C-Mangelkrankheit) wirken.

2. Stelle dann eins oder mehrere der folgenden Mittel nach der jeweiligen Zubereitungsanleitung her.

Löwenzahntee als Aufguss

Du brauchst: zarte Blätter vom Löwenzahn, Topf, Sieb, Tasse

So bereitest du den Teeaufguss zu:

- Übergieße eine gute Hand voll Pflanzenteile mit 1 Liter kochendem Wasser.
- Lasse das Ganze einige Minuten lang stehen (ziehen).
- Gieße den Tee anschließend durch das Sieb in deine Tasse.

Löwenzahntee als Absud

Du brauchst: Wurzeln und/oder Blätter vom Löwenzahn, Topf, Sieb, Tasse

So bereitest du den Teeabsud zu:

- Koche die Pflanzenteile einige Minuten lang in Wasser.
- Gieße den Tee anschließend durch das Sieb in deine Tasse.

Der Löwenzahn - ein Heilkraut?



Kaffee-Ersatz aus Löwenzahn

Du brauchst: Wurzeln vom Löwenzahn, Messer, Backofen, Kaffeemühle

So stellst du den Kaffee-Ersatz her:

- a) Reinige die Wurzeln sorgfältig und schneide sie dann in Scheiben.
- b) Röste diese im Backofen.
- c) Mahle die gerösteten Scheiben mit der Kaffeemühle.

Das so entstandene Pulver wird wie gewöhnliches Kaffeepulver verwendet.

*"Meine Oma hat mir erzählt,
dass Bohnenkaffee früher
so teuer war, dass sie
immer nur solchen
Ersatzkaffee getrunken
hat. Sie nennt das
>Muckefuck<"*



- Wie hat dir der Tee/Kaffee geschmeckt? Hast du eine Wirkung an dir verspürt? Sprich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern darüber.
- Willst du den Löwenzahn künftig als Hausmittel benutzen? Begründe deine Antwort.

Ich und die Pflanzen 7.15B