

TIPPS UND SPORT & BEWEGUNG

Löwenzahn statt Kuckucks-Ei ...

(zrcw) - Na, mit der im Artikel der vergangenen Woche angedachten Überlegung – eventuell, gegebenenfalls, irgendwann, vielleicht – ja auch mal ein Heil-Likör-Rezept ab und an in Erwähnung zu bringen, habe ich mir nun selbst so ein ovales Produkt vom Kuckuck ins Nest gelegt: Es wäre doch ganz nett, so der Vorschlag einer Leserin (!), gleich einmal damit zu beginnen, und überhaupt, was denn in der Natur gerade so blühe, um etwas vor allem Gesundes, aber zugleich auch Leckeres daraus zu brauen. Nun ist ‚lecker‘ zwar eine reine Geschmackssache, wie wir wissen, aber dann starten wir doch gleich einmal mit einem Immunsytem-Verstärker allgemeiner Art nach den grauen Wintertagen. All überall auf den Fennen und Wiesen blüht doch jetzt der satte reife Löwenzahn, der ewige gute Dauerbegleiter aller Rasenfreunde. Ärgern Sie nicht über sein Erscheinen und Verbleiben, sondern pflücken oder schneiden Sie seine gelben Blütenköpfe am oberen Ende der Stängel einfach ab. Es müssen ja nicht grad die vom Straßenrand der B 207 durch Diesel dran glauben oder diejenigen, welche Nachbars Lumpi kurz zuvor bewässert hat. Nichts gegen Eigen-Urin-Behandlungen bei bestimmten medizinischen Indikationen – aber von Wauwau-Pipi ist meines Wissens nirgendwo Heilwirkung beschrieben worden – an menschlichen Gaumen und Rachen. Von den etwa 40 bis 60 Löwenzahnblüten zuppeln Sie nun die gut ein bis zwei Zentimeter langen, zarten gelben Blättchen ab, gegebenenfalls auch mit Pinzettenhilfe. Wer möchte, der kann vor der Zuppelei gerne auch die Blütenköpfe kurz unter den Wasserstrahl halten. Sodann bugsiere man die



Der Bergedorfer Dermatologe Dr. Claus Dreessen gibt wöchentlich Tipps und Tricks rund um das Thema Haut.

Foto: Privat

se Einzelminiblütenteile in eine Weithals-Glasflasche – ein olles Weck-Glas tut's auch – für gut einen Liter Volumen. Darauf fülle man etwa 5 bis 6 gehäufte Esslöffel Kandiszuckers darüber (den mit den kleinen Stückchen) und übergieße diese Löwenzahn-Kandis-Mischung mit einer Pulle Gabiko (= ganz billiger Korn). Wer es milder mag, wählt den 32-Prozentigen, für die Harten im Lande darf es auch 40-Prozentiger sein. Irgendwelche Schleichwerbung hier zu veranstalten, liegt mir völlig fern! (Wer aber nun absolut nicht weiter weiß und unschlüssig vor den Sprit-Regalen stehen sollte und mich ganz persönlich fragen würde [Konjunktiv], dem würde [Konjunktiv] ich den aus relativ unmittelbarer Nähe Stammenden empfehlen, der so n'en ähnlichen, fürstlichen Na-

men trägt wie eine gewisse Heringsgerichts-Sorte in dem ziemlich eckig grünen Glasbehältnis). Habe diverse Sorten ausprobiert. Aber wie gesagt, alles ist ja zum Glück reine Geschmackssache. So, und nun verschließe man die Gesamtmischung schön dicht, stelle sie für etwa vier Wochen an einen lichtgeschützten Platz (zum Beispiel Schrank) und besuche sie gelegentlich, um sich daran zu erfreuen und gleichzeitig drei- bis viermal die Flasche umzudrehen und diskret durchzuschütteln, damit Kandis, Löwenzahnblütenextrakte und der Schnaps sich gut vermengen. Einmal täglich reicht. Tja, und dann kommt nach einem Monat der große Moment der Verkostung beziehungsweise der Heil-Anwendung. Wem es zuuu herbe an Gaumen und Zunge zieht, der war zu bescheiden mit dem Kandis oder zu unbescheiden mit dem Prozentigen. Wichtig: Die grünen sogenannten Kronenblättchen direkt unter den gelben Blättchen gehören nicht in den Aufgesetzten hinein, machen ihn bitter und reizen die Schleimhäute. Ansonsten: Wohl bekomm's und Prosit = lateinisch: es möge nützen! Aber bescheiden nur einmal täglich und nix für die Kids. Ihr Immunsystem strahlt, und ganz nebenbei sind Ihre Frühjahrsmüdigkeiten wie weggeblasen, na ja, sagen wir: weggeschluckt. Ach ja, ein Letztes noch: Mixen Sie ruhig mal davon Ihrem O-Saft was drunter oder Ihrem sundowner auf Terrasse oder Balkon an einem sommerlichen Frühabend in Tonic, Bitter Lemon oder Mineralwasser vor der Kulisse des Sachsenwaldes. Sehr belebend, erfrischend und natürlich rein medizinisch empfohlen.

Weitere Infos: www.dreessendoc.com