



Wiesen-Löwenzahn
Taraxacum officinale WIGGERS



Wiesen-Löwenzahn

(*Taraxacum officinale* WIGGERS)

Die Phytotherapeutische Welt (1983)

◀◀ ▶▶ □ Geschicht

Der Gattungsname der Pflanze soll aus dem Griechischen kommen und auf seine Anwendung zur Behandlung einer Augenkrankheit durch die griechischen Ärzte hinweisen: täraxis bedeutet: Entzündung und akeomai: ich heile. Es muß jedoch bezweifelt werden, daß der Löwenzahn bereits im Altertum zu Heilzwecken verwendet worden ist, denn die von Plinius und Theophrast gegebene Beschreibung trifft auf eine ganze Anzahl weiterer Kompositen mit gelben Blüten zu. Nach anderer Ansicht leitet sich der Name von dem arabischen "Thrakhchaken" her, womit jedoch die Araber wahrscheinlich auch eine andere, heute nicht mehr feststellbare, gelbblühende Pflanze bezeichnet haben.

Den deutschen Namen der Pflanze erklärt das berühmte Kräuterbuch des Hieronymus Bock von 1539. Sie heiße Löwenzahn "der Blätter halber mit den spitzen Zähnen". Der Volksmund hat etwa 500 weitere Bezeichnungen hinzugefügt, von denen Pusteblume, Butterblume und Milchbusch die bekanntesten sein dürften. Verächtlich nennt er die als lästiges Unkraut wuchernde Pflanze Teufelsblume oder plattdeutsch Düvelsblüm und vergleicht mit den Namen Pfaffenplatte, Pfaffenrörlein und Mönchsplatte den leeren Fruchtstand mit der Tonsur der katholischen Kleriker.

Den Griechen und Lateinern war der Löwenzahn kaum bekannt, und es wird angenommen, daß er erst mit der Völkerwanderung nach Südosteuropa gebracht worden ist. In den kräuterkundlichen Werken des frühen Mittelalters suchen wir ihn vergeblich; die um 1150 verfaßte Pflanzenbeschreibung der Hildegard von Bingen, die uns viele deutsche Pflanzennamen übermittelt hat, erwähnt ihn nicht. Erst im 13. und 14. Jahrhundert tritt er unter den Namen *dens leonis*, *rostrum procinum*, *caput monachi* und *taraxacum* auf. Der Name "herba urinaria", den er damals außerdem noch führte, deutet auf seine Verwendung als harntreibendes Mittel hin. Im gleichen Sinne äußert sich Johann Franke in seinem 1594 erschienenen "Hortus Lusatiae": "Dens leonis hat Stile wie die ureteres und treibe den Harn." Harntreibende Wirkung kommt auch im süddeutschen "Bettseicher" und französischen "Pissenlit" zum Ausdruck.

Gegen Fieber wurde *vinum dente leonis* empfohlen, ein Mittel, das durch Einlegen der Wurzeln in Wein hergestellt wurde.



Blühender Wiesen-Löwenzahn



Wiesen-Löwenzahn

(*Taraxacum officinale* WIGGERS)

Die Phytotherapeutische Welt (1983)



Verwendete Pflanzenteile

Vom Löwenzahn werden die Wurzeln und das Kraut genutzt. Die Wurzeln werden im Frühling und Herbst, das Kraut von März bis Mai geerntet.

Morphologie



Getrocknetes Kraut und Wurzeln
des Wiesen-Löwenzahns

Wie die meisten ausdauernden Kräuter ist der Löwenzahn ein Hemikryptophyt, d. h. eine Pflanze, deren Rhizom mit Winterknospen unmittelbar an der Erdoberfläche liegt. Vor der Winterkälte schützt ihn eine Hülle abgestorbener Blätter. Sein kurzes, bei älteren Pflanzen mehrköpfiges Rhizom setzt sich in eine kräftige, einfache oder nur selten wenig verzweigte, tief und senkrecht in den Boden dringende Pfahlwurzel fort, die ihn befähigt, auch an trockenen Stellen leben zu können. Er entwickelt mehrere hohle, blattlose, je nach der Höhe der umgebenden Pflanzen etwa 15 bis 35 cm hohe Blütenschäfte. Seine zahlreichen, 6 bis 30 cm langen, in ihrer Form sehr veränderlichen Blätter sind meist schrotsägeähnig eingeschnitten und in einer breiten Rosette angeordnet, die den Boden vor Austrocknung schützt und benachbarte kleinere Gewächse durch Lichtmangel absterben lässt. Die Blütenschäfte tragen jeweils ein Blütenköpfchen mit 100 bis 200 zwittrigen, gelben Zungenblüten, das von einem schmutziggrünen, glockigen, aus drei Reihen dachziegelartig übereinander liegenden Blättchen gebildeten Kelch eingehüllt wird. Die nur aus einer einzigen, 7 bis 15 mm langen, fünf-zähnigen Zunge bestehenden Blüten des Köpfchens sitzen auf einem hohlen, nackten, flachen und schwach vertieften Boden. Jede Zunge bildet nach ihrem Ansatz zu einem 3 bis 7 mm langen, schmalen Trichter, aus dem eine von fünf verwachsenen Staubblättern gebildete Röhre herausragt. Der unterständige Fruchtknoten trägt auf einem feinen Stiel eine Haarkrone, den Pappus, der dem Kelch einer Einzelblüte entspricht und der den reifen Früchten als treffliches Flugorgan dient. Obwohl aus der Staubbeutelröhre ein wohlentwickelter Stengel mit einer zweiblättrigen Narbe hervorwächst und sowohl Selbst- wie Fremdbestäubung durch den reichlich gebildeten Pollen möglich ist, findet keine Befruchtung statt, weil der Blütenstaub in der Regel unfruchtbar ist.





Wiesen-Löwenzahn

(*Taraxacum officinale* WIGGERS)

Die Phytotherapeutische Welt (1983)



Aber auch ohne Befruchtung entwickeln sich nach der Blüte im Schütze des Hüllkelches durch sogenannte Jungfernzeugung (Parthenogenese) Früchte mit keimfähigen Samen. Während ihrer Reifung vergrößern sich die Haarkronen und ihre Stielchen, und der Blütenboden wird zu einem konvexen Gebilde, auf welchem die nach allen Seiten abstehenden Früchtchen einen kugeligen Fruchtstand bilden. Der Wind löst eine Frucht nach der anderen, und zurück bleibt der nackte, von dem nach unten zurückgeschlagenen Hüllkelch umgebene Fruchtboden. Die Frucht ist eine schmale, längliche, sich bei der Reifung nicht öffnende Schließfrucht, deren Wand und Samenschale miteinander verwachsen sind.

Diese sogenannte Achäne ist etwa 4 mm lang, in ihrer oberen Hälfte höckerig gezähnt und besitzt 12 bis 15 Längsrippen.

Alle Teile des Löwenzahns enthalten einen weißen, bitter schmeckenden Milchsaft, der an der Luft rasch gerinnt und die Pflanze zum Teil vor Tierfraß und durch Wundverschluß vor dem Untergang durch Beschädigung schützt. Er befindet sich in besonderen Gefäßen, die als solche durch Zellverschmelzung entstehen und sich nicht wie die Milchröhren der Wolfsmilchgewächse bereits im Keimling differenzieren. In der Wurzel sind die Milchsaftgefäß netzartig verbunden, in den Blättern bilden sie dagegen Bündel, die in das sogenannte Leitparenchym eingebettet sind und sich durch einzelne Gefäße in das Schwammparenchym hinein verzweigen.





Wiesen-Löwenzahn

(*Taraxacum officinale* WIGGERS)

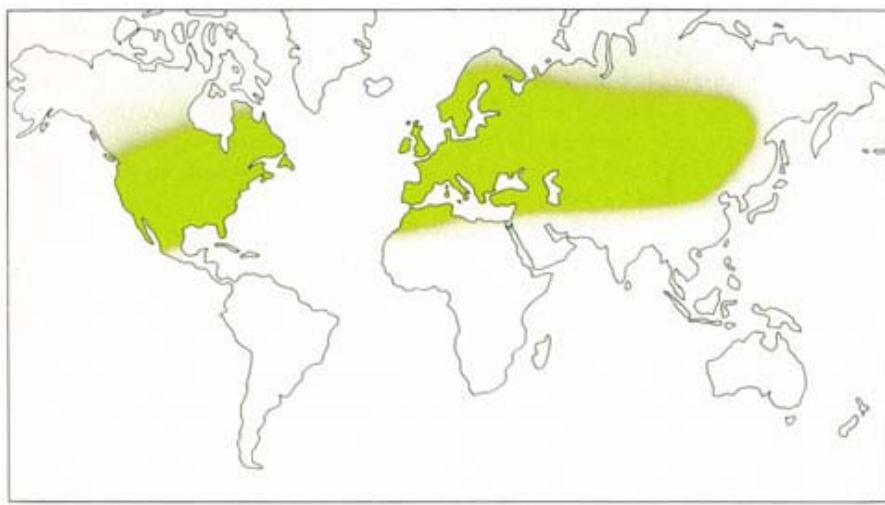
Die Phytotherapeutische Welt (1983)



Verbreitung der Art, Vorkommen

Dieser anspruchslose, am weitesten und dichtesten verbreitete Korbblütler (Compositae (=Asteraceae)) wächst auf allen Grasplätzen, auf Äckern, in Wäldern, an Wegrändern, als Pionierpflanze auf Rohböden und gelegentlich als Epiphyt auf Eschen und Weiden, Nuß- und Kirschbäumen. Er ist von der Ebene bis zur Waldgrenze anzutreffen und blüht im April und Mai, vereinzelt bis in den Herbst und oft zum zweiten Male nach der Heumahd.

Seine Heimat sind die west- und zentralasiatischen Gebirge. Seine große Anpassungsfähigkeit an die Umweltbedingungen hat es ihm ermöglicht, in für ihn völlig fremde Gebiete vorzudringen. Heute ist die Gattung zirkumpolar verbreitet und neigt zum weiteren Vordringen in die meeresnahen, luftfeuchten Gebiete der Kontinente. Verschiedenen Standorten paßt sich der Löwenzahn neben Stellung und Größe seiner Blätter mitunter auch durch Veränderung seines Aussehens an. Es sind hunderte von *Taraxacum*-Formen beschrieben worden, die sich durch die Farbe ihrer Blüten (orange, gelb, bleich), die Farbe ihrer Früchte (normal grau bis schwarz, aber auch gelb oder leuchtend rot) oder die Form ihrer Blätter unterscheiden. Beispielsweise gibt es eine Form mit schwärzlichen Hüllblättern (*T. nigrans*), die nur im Riesengebirge anzutreffen ist.





Wiesen-Löwenzahn

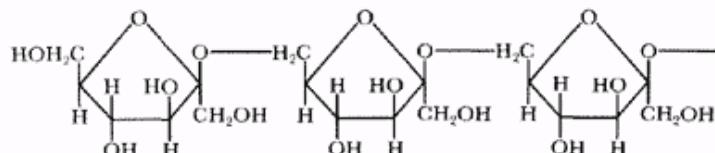
(*Taraxacum officinale* WIGGERS)

Die Phytotherapeutische Welt (1983)



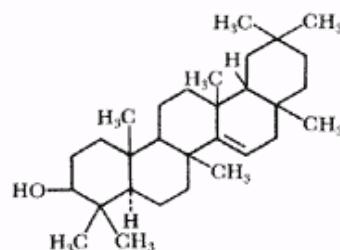
Inhaltsstoffe

Inulin $(C_6H_{10}O_5)_n$

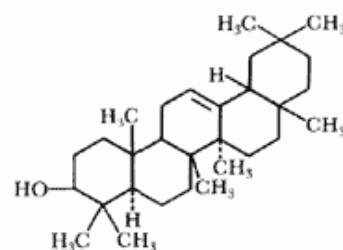


Das Molekulargewicht wird zu mindestens 5000 angegeben, was etwa 30 Fructose-Einheiten entsprechen würde. $[\alpha]_D$ für die wässrige Lösung beträgt -40° .

Taraxerol = Alnulin, Skimmiool $C_{30}H_{50}O$



β -Amyrin = β -Amyrenol, α -Viscol $C_{30}H_{50}O$



Der Milchsaft ist eine Emulsion von Eiweiß, Harzen, Taraxacin, Inosit, Taraxerol (Alnulin, Skimmiool), Cerylalkohol, α - und β -Lactucerol, (Ψ -Taraxasterol (Heterolupeol, (Ψ -Taraxasterin), Cholin und isoprenoiden Verbindungen (Kautschuk). Sein Hauptwirkstoff ist der wasserlösliche Bitterstoff Taraxacin, dessen Struktur noch unaufgeklärt ist. Die Wurzel enthält ebenfalls Taraxacin und Cholin und daneben noch das für die Kompositen charakteristische Polysaccharid Inulin sowie Lävulin, Harze, Säuren (Cerotinsäure, p-Oxyphenylessigsäure, Kaffeesäure), Triterpene (β -Amyrin und Taraxerol), Gerbstoffe, Phlobaphene und in sehr geringem Maße ätherisches Öl. In Blatt und Blüte sind Xanthophylle (Lutein, Taraxanthin) nachweisbar. Das frische Kraut hat einen hohen Gehalt an Kalium, Kalzium, Mangan, Natrium, Schwefel, Kieselsäure und Vitaminen.

Der Gehalt an Inhaltsstoffen schwankt stark mit der Jahreszeit. Im August ist der Inulingeinhalt der Wurzel bedeutend (bis zu 40, verringert sich jedoch bis zum Frühjahr durch Umwandlung des Inulins in Lävulin und reduzierenden Zucker auf etwa 1 bis 2. Die Steigerung des Zuckergehaltes erhöht einerseits den osmotischen Druck des Zellsaftes und schützt andererseits die Eiweißstoffe vor dem Gerinnen beim Gefrieren. Sie dient damit zur Erhaltung der Lebensfähigkeit der gefrorenen Wurzel und ist Ausdruck der enormen Vitalkraft des Löwenzahns, die sich auch in seinem Anpassungsvermögen an die Tageszeit, das Wetter und den Standort zeigt.

Wirkungsweise

Als Amarum steigert Taraxacum die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Nach intravenöser Injektion von Löwenzahnextrakten wird eine Erhöhung der Gallensekretion beobachtet. Einem frisch gepreßten Wurzelsaft wird in der Volksmedizin eine cholagogische und diuretische Wirkung nachgesagt. Die getrocknete und feingeschnittene Wurzel wird in Form von Tee bei Stoffwechsel-, Leber- und Darmkrankheiten verwendet.

[hier erfahren Sie mehr...](#)

Wiesen-Löwenzahn

(Taraxacum officinale WIGGERS)

Die Phytotherapeutische Welt (1983)



Medizinische Verwendung

Auch heute hat der Löwenzahn seine Beliebtheit in der Volksmedizin nicht verloren. Kannte sie ihn früher hauptsächlich als harntreibendes und Bittermittel, so verwendet sie ihn heute viel umfassender zur Anregung der Tätigkeit aller großen Ausscheidungsdrüsen des Körpers und zur Beeinflussung des Stoffwechsels und des Bindegewebes. Die Anregung der Nierentätigkeit wird zur Durchspülung der Nieren in Form von Wasserstößen mit Löwenzahntee ausgenutzt, die sich besonders zur Abtreibung und Prophylaxe von Nieren- und Harnleitersteinen bewährt haben. Als schwach wirksames Choleretikum und Amarum werden löwenzahnhaltige Fertigpräparate und Frischsäfte oder das im Frühjahr gesammelte Kraut mit Wurzeln zur Bekämpfung von Cholezystopathien und subazider Gastritiden eingesetzt, und die im Herbst gesammelten Wurzeln wirken wegen ihres bedeutenden Inulingehaltes gegen Hämorrhoiden und Obstipation. Die Stoffwechselwirkung des Löwenzahns wird neuerdings erfolgreich zur Bekämpfung des Rheumas benutzt, wobei das hauptsächlichste Anwendungsgebiet die chronischen Arthrosen sind; aber auch chronisch degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule mit Neigung zu Ischias und Hexenschuß werden günstig beeinflusst. Auch bei äußerlicher Anwendung entwickelt der Löwenzahn erstaunliche Heilkräfte: gegen Ulzera, chronische Ekzeme und Flechten der Haut findet er in Form von Brei umschlägen aus gehackten Blättern und Blüten in wachsendem Maße Anwendung. Vorsicht: Löwenzahn kann eine Kontaktallergie induzieren.

Verwendung als Genußmittel

Junge, frische Löwenzahnblätter geben einen beliebten Salat, feingehackte Blätter werden im Haushalt gern als Gewürz zur Verfeinerung von Speisen benutzt.



Wiesen-Löwenzahn

(*Taraxacum officinale* WIGGERS)

Die Phytotherapeutische Welt (1983)



Literatur

Bässler, F. A.: Heilpflanzen erkannt und angewandt. Neumann Verlag, Radebeul und Berlin, 1957

Bianchini, F., F. Corbetta und M. Pistoia: Der große Heilpflanzenatlas. BLV Verlagsgesellschaft, München, 1978

Brauchle, A.: Das große Buch der Naturheilkunde. Prisma Verlag, Gütersloh, 1977

Braun, HL: Heilpflanzen-Lexikon für Ärzte und Apotheker. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart und New York, 1980, 4. Aufl.

Büssemaker, J.: Naunyn-Schmiedebergs Arch. exp. Path. Pharmak. 181 (1936)512

De Wit, H. C. D.: Knaurs Pflanzenreich in Farbe. Verlag Droemer und Knaur, Zürich, 1963

Felsko, E. M.: Blumenfibel. C. A. Koch's Verlag Nachf., Berlin, Darmstadt, Wien, 1956

Fischer, G.: Heilkräuter und Arzneipflanzen. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1978

Frohne, D. und U. Jensen: Systematik des Pflanzenreiches. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart und New York, 1979

Furienmeier, M.: Wunderwelt der Heilpflanzen. Rheingauer Verlagsgesellschaft, Eltville am Rhein, 1978

Gabler, H.: Gesund durch Heilpflanzen. Paracelsus Verlag, Stuttgart, 1979

Gessner, O. und G. Orzechowski: Gift- und Arzneipflanzen von Mitteleuropa. Carl Winter Universitätsverlag, Heidelberg, 1974

Hansen, B. M. und K. H. Schulz: Derm. Beruf Umwelt 26 (1978) 198

Ikeno, S.: Ber. dtsch. Bot. Ges. 1910

Karrer, W.: Konstitution und Vorkommen organischer Pflanzenstoffe (exklusive Alkaloide). Birkhäuser Verlag, Basel und Stuttgart, 1958

Mayus, O.: Botanisches Zentralblatt, Leipzig, 1905

Messegue, M.: Das Messegue-Heilkräuterlexikon. Fritz Molden Verlag, Wien, München, Zürich, 1976

Meyer-Camberg, E.: Das praktische Lexikon der Naturheilkunde. Mosaik Verlag, München, 1977

Radeck, W.: Naturw. Monatsschr. "Aus der Heimat", Stuttgart, 1928

Rogler, A.: Kräutersegen. Ein Handbuch der Heilpflanzen. Hippolyt Verlag, Wien und München, 1957

Schindel, L.: Naunyn-Schmiedebergs Arch. exp. Path. Pharmak. 175 (1934) 313

Schubert, R. und G. Wagner: Pflanzennamen und botanische Fachwörter, Neumann Verlag, Radebeul, 1965, 3. Aufl.

Sighartner, H.: Natürlich leben, natürlich heilen. Leopold Stocker Verlag, Graz und Stuttgart, 1971

Simon, H.: Natur und Volk (1940) 70

Steinegger, E. und R. Hänsel: Lehrbuch der Pharmakognosie. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 1972

Topf, H.: Der Löwenzahn. Die Neue Brehm-Bücherei. A. Ziemsen Verlag, Wittenberg/Lutherstadt, (1956) 170

Ursing, B.: Wildpflanzen. Bayerischer Landwirtschaftsverlag, München, Basel, Wien, 1966

Vogel, A.: Der kleine Doktor. Verlag A. Vogel, Teufen (AR), 1973

Weiss, R. F.: Lehrbuch der Phytotherapie. Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1980, 4. Aufl.