

Unsere Heilpflanze: Gemeiner Löwenzahn - Taraxacum officinale

Taraxacum dens leonis, T. vulgare, Leodonton officinale, L. Taraxacum, Echter Löwenzahn, Ackerzichorie, Butterblume, Kettenblume, (Gemeine) Kuhblume, Maiblume, Pfaffendistel, Pfaffenöhrlin, Pferdeblume, Pustelblume, Ringelblume, Wiesenlattich, Pissblume, Bettnässer, Bettpisser, Bettschisser, Bettseecher, Bumbein, Bumbaum, Hundeblume, Hundsblume, Mühlenbuschen, Pisser, Pissnelke, Rahmstock, Weihfäcke

Die Bezeichnung Löwenzahn ist in vielen verschiedenen Sprachen vertreten und bezieht sich auf die scharfen Zähne an den Blättern.



Woran erkennt man den Gemeinen Löwenzahn?

Der Gewöhnliche Löwenzahn kann sehr leicht mit anderen Pflanzen der Gattung Taraxacum verwechselt werden. Diese sehen sehr ähnlich aus und können manchmal nur durch die Form der Samen unterschieden werden.

Der Gemeine Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10 bis 30 cm. Sie enthält in allen Teilen einen weißen Milchsaft. Seine fleischige Pfahlwurzel ist bis zu 1 m lang (selten auch bis 2 m) und ist außen dunkelbraun bis schwarz. Sie geht über in eine kurze, stark gestauchte Sprossachse mit in einer grundständigen Rosette angeordneten dichtstehenden Blättern. Bemerkenswert ist, dass sich die Pflanze nach Verletzung des Vegetationspunktes aus der Wurzel regeneriert und dann meist mehrere Blattrosetten bildet. Die 10 bis 30 cm langen Blätter sind eiförmig bis eilanzettlich, unregelmäßig stark gelappt und tief eingeschnitten und gezahnt.



Die bis zu 60 cm langen Stiele für den Blütenstand entspringen aus den Blattachseln. Hauptblütezeit in Mitteleuropa ist April bis Mai, aber auch bis in den Herbst erscheinen noch Blüten in geringerer Menge. Nach der Blüte bildet sich der mit Früchten besetzte Kopf, der als Pustelblume bekannt ist.

Wo findet man Gemeinen Löwenzahn?

Der Gewöhnliche Löwenzahn stammt ursprünglich aus Westasien und Europa und hat sich, auch durch den Einfluss des Menschen, auf der gesamten nördlichen Halbkugel verbreitet. In Mitteleuropa kennt man den Gemeinen Löwenzahn als typisches Wildkraut auf Schuttplätzen, Müllhalden etc. Auf der südlichen Halbkugel ist er nur sporadisch anzutreffen (ausschließlich durch den Menschen eingeschleppt).

Wie wirkt Gemeiner Löwenzahn?

Hauptsächlich wird der Gemeine Löwenzahn als harntreibendes Mittel eingesetzt, die wahrscheinlich fast ausschließlich auf den ungewöhnlich hohen Kaliumgehalt zurückzuführen ist. Darüber hinaus wird er auch als appetitanregendes bitteres Tonikum verwendet, das bei Magen-, Leber- und Gallenblasenbeschwerden helfen soll. Daher ist er auch in vielen Gallentherapeutika enthalten, oft in Kombination mit z.B. Artischocke, Kamille, Pfefferminze, Schafgarbe, Fenchel, Süßholz, Tausendgüldenkraut, Wermut, Berberitze, Mariendistel und Wegwarte. Die Förderung des Gallenflusses wird auf die bitteren Sesqui- und Triterpene Gemeiner Löwenzahn . Taraxacum officinale zurückgeführt. Auch bei Rheuma-leiden kann Gemeiner Löwenzahn helfen. Der Gemeine Löwenzahn hat eine ausgeprägte blutreinigende und entschlackende Wirkung und wird daher oft für Frühjahrskuren verwendet. Er regt alle Verdauungsorgane sowie Niere und Blase an. Äußerlich wird er bei Ekzemen und anderen Hautbeschwerden angewandt.

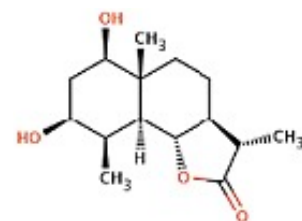
Gegenanzeigen sind Gallensteinleiden sowie Verschluss der Gallenwege. Häufiger Kontakt mit dem Milchsaft der Pflanze kann außerdem zu Kontaktdermatitis führen.

Anwendungsgebiete

Bronchitis und Husten	Fieber	Appetitlosigkeit	Frühjahrsmüdigkeit	Verstopfung	Hämorrhoiden	Welche
	chronische	Magen-, Leber-Nierensteine	Arteriosklerose	Wassersucht		
	Gelenkerkrankungen, Rheuma, Gicht	Kopfschmerzen	Wechseljahresbeschwerden			
	Gallenschwäche				Hautleiden wie Pickel, Ekzeme, Hühneraugen, Warzen	

Wirkstoffe enthält Gemeiner Löwenzahn?

Hauptwirkstoffe sind Sesquiterpenlactone (Tetrahydroridentin B, Taraxacolid-D-glucosid u.a.), ein Phenolcarbonsäurederivat (Taraxacosid) und Triterpene (Taraxasterol und Derivate). Außerdem Mineralstoffe mit einer hohen Kaliumkonzentration von bis zu 4,5 % und Inulin (kann im Herbst bis zu 40 % erreichen). Weitere Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin und Carotinoide.



Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Löwenzahnkraut	Löwenzahnwurzel	Löwenzahnwurzel	Verschiedenes
Taraxaci folium	Taraxaci radix	mit Kraut,	
(Folium	(syn. Radix	Taraxaci herba	Während des Zweiten Weltkrieges hat man in Russland
Taraxaci,	lentis leonis,	cum radice	und im Deutschen Reich (Projekt Kok-Saghyz) Gemeinen
Herba	Radix Taraxaci)	(syn. Taraxaci	Löwenzahn als Kautschukersatz verwendet.
Taraxaci,		radix cum	
Taraxaci		herba, Herba	Aufbauend auf den Forschungen dieser Zeit wird
herba)		Taraxaci cum	Gemeiner Löwenzahn seit einigen Jahren wieder als
		radice, Radix	mögliche Rohstoffpflanze für Kautschuk betrachtet.
		Taraxaci cum	Geforscht wird daran vor allem in Europa und
		herba)	Nordamerika, mit dem Ziel, aus dem Russischen
			Löwenzahn (Taraxacum kok-saghyz) einen verwertbaren

Löwenzahnkautschuk – als Alternative zum heute gebräuchlichen Naturkautschuk aus dem Milchsaft des Kautschukbaums (Hevea brasiliensis) und synthetischem Kautschuk – zu gewinnen.

Teezubereitung

4-10 g Löwenzahnkraut mit Wurzel als Aufguss 3 x täglich.

Außer dem Tee kann auch Pflanzenpresssaft verwendet werden. Dazu wird die frische Pflanze ausgepresst und von diesem Presssaft mehrmals täglich 1 Esslöffel voll eingenommen.

Löwenzahnhonig

3 Handvoll Löwenzahn-Blüten, 1 Liter Wasser, 1 kg Zucker, Saft und Schale von 1/2 Zitrone

Die Löwenzahnblüten werden in einen Topf gegeben, 1 Liter Wasser darüber gegossen und der Topf mit einem Deckel bedeckt. Etwa zwei Stunden ziehen lassen. Dann das Wasser zum Kochen bringen und es langsam wieder abkühlen lassen. Über Nacht ziehen lassen und am nächsten Morgen die Löwenzahnblüten abfiltern. 1 Kilo Zucker, den Saft und die geriebene Schale einer halben Zitrone dazugeben und zum Kochen bringen (dabei ständig umrühren). Nur kurz kochen und anschließend auf kleiner Flamme leise köcheln, bis die Flüssigkeit Fäden zieht (das kann durchaus ein paar Stunden dauern).

Der Löwenzahnhonig sollte so werden wie flüssiger Honig (Waldhonig) und kann als Brotaufstrich, zum Süßen von Müslis und Süßspeisen und allen anderen Einsatzzwecken verwendet werden, zu denen man normalerweise Honig benutzt.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth

Heilpraktiker, Lebensmittelchemiker, Dozent an den Paracelsus Schulen

fh@herfurth.org