

Löwenzahn



| | |
|------------|---------------------------------|
| Standort | Sonne bis Halbschatten |
| Boden | normal bis humos |
| Wasser | frisch bis trocken |
| Nährstoffe | nährstoffreicher Boden |
| Staude | 30.40 Blüte April bis Juni gelb |

| | |
|---------------|--|
| Verwendete | Ganze Pflanze |
| Pflanzenteile | |
| Inhaltsstoffe | Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin, Inulin |
| Sammelzeit | Blätter und Blüten: Frühling, Wurzel: Frühling oder Frühherbst |

Heilwirkungen

blutbildend,
blutreinigend,
harntreibend,
tonisierend,
menstruationsfördernd

Der botanische Name *Taraxacum officinale* lässt sich aus dem griechischen „taraxo“ (die Störung) und „akos“ (das Heilmittel) bzw. „taraxacis“ (Entzündung) ableiten. Der Zusatz *officinale* bedeutet so viel wie „in der Apotheke gebraucht“.

Seine deutsche Bezeichnung Löwenzahn leitet sich von der Form seiner Blätter ab. Weil seine Blätter tief eingeschnitten sind und an die scharfen Reißzähne eines Löwen erinnern. Diese bildhafte Beschreibung wurde zur Namensgebung der Pflanze verwendet und findet sich auch in der lateinischen Bezeichnung „*Leontodon*“ (leo = Löwe, dens = Zahn) wieder.

Seine leuchtend gelbe Farbe, die markant gezähnten Blätter, sein markanter Fruchtstand mit den Flugschirmen sowie sein nach dem Pflücken austretender milchiger Pflanzensaft haben der Heilpflanze viele volkstümliche Namen eingebracht. Zu ihnen zählen: Butterblume, gemeine Kuhblume, Pustebume, Milchstöckl, Lichterblume und Milchbusch.

Da der Löwenzahn als Stärkungsmittel des Immunsystems mit dem Ginseng vergleichbar ist, wird er auch als „Ginseng des Westens“ bezeichnet.

Kaum eine andere Pflanze wird so sehr unterschätzt und als gewöhnlich abgetan wie der Löwenzahn. Völlig zu Unrecht, denn der auf allen Kontinenten verbreitete Korbblütler gilt heute als **eine der wichtigsten Entgiftungspflanzen**. Die Tatsache, dass er überall zu finden ist, zeugt dabei genauer betrachtet nicht von Banalität, sondern von enormer Anpassungsfähigkeit. Löwenzahn kann auf jedem Boden wachsen. Mit seiner kräftigen Pfahlwurzel und seiner starken Wuchskraft sprengt er sogar Asphalt – und regeneriert den Boden darunter. Er folgt dem Menschen bis zur Haustür, heißt es. Da verwundert es nicht, dass der allgegenwärtige „Bodenheiler“ schon früh die Aufmerksamkeit der Volksmediziner auf sich lenkte. Zunächst war die gelbe Farbe der Blüten, die auf eine mögliche Wirkungsweise schließen ließ. Der bittere Geschmack aller Pflanzenteile legte zusätzlich die Verbindung zur Leber nahe. Und tatsächlich: Löwenzahn erzielte bei der Behandlung von Gelbsucht – einer Leberkrankheit – den gewünschten Erfolg. Für mehr Energie und ein verbessertes Wohlbefinden sorgt Löwenzahn aber auch bei Gesunden. Denn wird die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt, fühlen wir uns nicht so schnell müde und erschöpft.

Wirkung

Als sogenannte Reparaturpflanze gilt Löwenzahn als **Universalreiniger für die Bauchorgane**. Mit den in den Wurzeln enthaltenen Bitterstoffen, den Taraxinen, regt er die Leber zur Bildung von Galle und die Gallenblase zur Entleerung an. Fließt mehr Gallenflüssigkeit, so werden auch Bauchspeicheldrüse und Magen dazu angeregt, die Produktion ihrer Säfte zu steigern. Damit wird nicht nur die Leber entgiftet, sondern die gesamte Verdauung verbessert. Gleichzeitig wirkt Löwenzahn appetitanregend, blutreinigend und harntreibend. Besonders letztere Eigenschaften brachte ihm seine wenig schmeichelhaften Spitznamen ein. Das französische „Pissenlit“ etwa, übersetzt „Mach ins Bett“, findet sich auch in der deutschen Entsprechung Bettseicher beziehungsweise Seichkraut wieder. Die Bezeichnung Löwenzahn, die auf die gezackten Blätter anspielt, ist ebenfalls in vielen europäischen Sprachen zu finden. Ungeklärt ist, ob der lateinische Name Taraxacum tatsächlich vom griechischen „taraxis“ für Augenentzündung und „akeomei“ für „ich heile“ stammt oder ob sich dahinter ursprünglich nur ein arabischer Name für „bitteres Kraut“ verbirgt. Heute hat der Löwenzahn jedenfalls ein wichtiges Anwendungsgebiet dazugewonnen: die Ausleitung von Schlacken und Umweltgiften

Anwendung

Tee aus den Blättern

Für einen Löwenzahnblatt-Tee nimmt man einen gehäuften Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Blätter, gibt sie in einen Teefilterbeutel, dreht den Beutel zu und hängt ihn in eine Tasse, die etwa 200 bis 250 ml fasst.

Dann giesst man kochendes Wasser darüber und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. Jetzt nimmt man den Beutel heraus und trinkt den Tee schlückchenweise.

Frischpflanzenpresssaft

Einen Frischpflanzenpresssaft können Sie kaufen oder selbst herstellen. Dazu benötigen Sie eine Graspresse oder einen leistungsfähigen Entsafter.

Man entsaftet dreimal täglich so viele Löwenzahnblätter, bis man jeweils 25 Milliliter Saft erhalten hat. Diesen trinkt man ganz langsam, am besten auf leeren Magen und immer mit einem Zeitabstand von mindestens einer halben Stunde zu den Mahlzeiten.

Weitaus einfacher ist es, auf einen entsprechenden Saft aus dem Handel zurückzugreifen.

Äußerliche Anwendung

Man kann die Pustebume auch äusserlich anwenden, etwa bei Hautproblemen oder schlecht heilenden Wunden.

Bei Hautproblemen

Auch äußerlich kann der Löwenzahn wundergleiche Taten vollbringen. Hühneraugen, Hornhaut und Warzen beispielsweise werden zwei- bis mehrmals täglich mit dem weissen Pflanzensaft aus den Stängeln benetzt und können laut volksheilkundlichen Berichten mit dieser Behandlung – nach mehrwöchiger Anwendung – beseitigt werden (15).

Als Wundheiler

Da die Pustebume antibakterielle und damit entzündungshemmende Eigenschaften aufweist, kann sie zur Behandlung und zur Heilung von Wunden genutzt werden und Infektionen verhindern.

Auch Schmerzen und/oder Juckreiz aufgrund von Insektenstichen oder –bissen können durch das Auftragen des Pflanzensaftes aus dem Stängel oder der Wurzel gelindert werden

Falls der Stängelsaft Ihnen nicht wirksam genug erscheint, können Sie auch die komplette Pflanze in einem Mixer mit etwas Wasser zu Brei zerkleinern und diesen Brei auf die entsprechenden Stellen auftragen.

Vitamine und Mineralstoffe

Löwenzahn hilft nicht nur zur Prävention oder Therapie verschiedener Symptome und Krankheiten,

sondern versorgt als Lebensmittel mit einem Vielfachen an Vitaminen und Mineralstoffen – verglichen mit herkömmlichem Kultursalat.

Die Pflanze versorgt also sehr gut mit Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B1 und B2 sowie mit Calcium, Magnesium und Kalium sowie mit Eisen. Dazu seine bioaktiven Pflanzenstoffe wie z. B. Bitterstoffe und Flavonoide. Die Pflanze ist somit nicht nur ein starkes Heilmittel, sondern auch ein wunderbar nährendes und prophylaktisch wirksames Lebensmittel.

Anwendung in der Küche

Die Blätter können wunderbar als Salat, Gemüse, Suppe, Saft, grüne Smoothies oder Tee genossen werden. Die Blüten lassen sich zu Wein, Bier und Blütengelee verwandeln oder verzieren als essbare Dekoration Gerichte aller Art.