

# Löwenzahnblätter

## Botanisches zum Löwenzahn

Der Löwenzahn ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 10 cm bis 30 cm erreicht und in allen Teilen einen weißen Milchsaft enthält. Seine bis zu einem Meter (selten auch bis zwei Meter) lange, fleischige Pfahlwurzel ist außen dunkelbraun bis schwarz. Sie geht in eine kurze, stark gestauchte Sprossachse über, auf der die Blätter dicht in einer grundständigen Rosette stehen. Nach einer Verletzung des Vegetationspunktes regeneriert sich die Pflanze aus der Wurzel und bildet dann meist mehrere Blattrosetten. Die 10 bis 30 cm langen Blätter sind eiförmig bis eilanzettlich, unregelmäßig stark gelappt und tief eingeschnitten und gezähnt. Einschnitte und Zähne sind von der Basis bis zu etwa 2/3 der Länge stark, weiter zur Blattspitze häufig geringer ausgeprägt.

Den Blattachsen entspringen meist mehrere, bis zu 60 cm lange Blütenstandsstiele. Jeder ist eine blattlose, außen schwach befilzte, hohle Röhre. An ihrem oberen Ende stehen dicht spiralförmig verteilt 30 bis 40 abstehende Hochblätter, die bald austrocknen. Darüber bildet ein Wirtel aus Hüllblättern einen anfangs geschlossenen Schutz um die Blütenstandsknospe. Die Hüllblätter öffnen und schließen sich schützend mit dem Blütenstand und bleiben bis zur Fruchtreife grün. Der Blütenstand ist eine Scheinblüte, in dem viele gelbe Zungenblüten zu einem tellerförmigen Körbchen von etwa drei bis fünf Zentimeter Durchmesser zusammengefasst sind. In ihm öffnen sich die Einzelblüten ringförmig von außen nach innen.

In der mehrere Tage währenden Blütezeit schließt sich der Blütenstand jeweils bei Nacht, Regen oder Trockenheit und schließlich beim Verblühen. Nach mehreren Tagen öffnen sich die Hüllblätter letztmalig bei Fruchtreife und entlassen zuerst die eingetrockneten und abgestoßenen Blütenhüllen der Zungenblüten. Die Früchte, schlank tonnenförmige, mit haarigen Flugschirmen (Pappus) ausgestattete Achänen, werden durch den Wind ausgebreitet (Schirmflieger). Der mit den Früchten besetzte Kopf des Blütenstandes ist die bekannte „Pustelblume“.

In Mitteleuropa ist die Hauptblütezeit von April bis Mai. In deutlich geringerer Anzahl erscheinen Blüten auch noch bis in den Herbst.

## Heilwirkungen

Die gelben Blüten eignen sich zur Herstellung eines wohlschmeckenden, honigähnlichen Sirups oder Gelees als Brotaufstrich. Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter können als Salat verarbeitet werden. Mit einer Speck-Rahmsauce gilt dieser als Delikatesse. Aus der getrockneten Wurzel der Pflanze wurde in der Nachkriegszeit ein Ersatzkaffee hergestellt (Zichorienwurzelersatz).

- blutbildend,
- blutreinigend,
- harntreibend,
- tonisierend,
- Bronchitis,
- Husten,
- Fieber,
- Appetitlosigkeit,
- Frühjahrsmüdigkeit,
- Verstopfung,
- Magenschwäche,

- Hämorrhoiden,
- chronische Gelenkerkrankungen,
- Rheuma,
- Gicht,
- Leberschwäche,
- Gallenschwäche,
- Gallensteine,
- Nierensteine,
- Allergien,
- Arteriosklerose,
- Wassersucht,
- Kopfschmerzen

Die gelben Blüten eignen sich zur Herstellung eines wohlschmeckenden, honigähnlichen Sirups oder Gelees als Brotaufstrich. Die jungen, nur leicht bitter schmeckenden Blätter können als Salat verarbeitet werden. Mit einer Speck-Rahmsauce gilt dieser als Delikatesse. Aus der getrockneten Wurzel der Pflanze wurde in der Nachkriegszeit ein Ersatzkaffee hergestellt (Zichorienwurzelersatz).

## Anwendungen in Medizin, Volksheilkunde und Homöopathie

Kräuterhexen schätzen ihn als heilkräftigen Vitamin- und Mineralstoffspender, Gartenfreunde sehen in ihm ein lästiges Unkraut: Der Löwenzahn. Bei uns gehört er zu den bekanntesten Pflanzen, er wächst fast auf allen Wiesen.

### Folgende Pflanzenteile werden verwendet:

- Löwenzahnkraut, *Taraxaci folium* (syn. *Folium Taraxaci*, *Herba Taraxaci*, *Taraxaci herba*)
- Löwenzahnwurzel, *Taraxaci radix* (syn. *Radix lentis leonis*, *Radix Taraxaci*)
- Löwenzahnwurzel mit Kraut, *Taraxaci herba cum radice* (syn. *Taraxacci radix cum herba*, *Herba Taraxaci cum radice*, *Radix Taraxaci cum herba*).

## Wirkstoffe

Die Hauptwirkstoffe sind Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe (Tetrahydroridentin B, Taraxacolid- $\beta$ -D-glucosid und andere), ein Phenolcarbonsäurederivat (Taraxosid), und Triterpene (Taraxasterol und dessen Derivate); ferner hohe Kaliumkonzentrationen (bis zu 4,5 %) und Inulin (im Herbst bis zu 40 %).

## Anwendungen

Die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe. Sie fördern allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Daneben wurde auch eine harntreibende Wirkung nachgewiesen, die möglicherweise auf die hohe Kaliumkonzentration zurückzuführen ist.

Anwendung finden die Drogen bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen, bei Störungen im Bereich des Gallenabflusses und zur Anregung der Harnausscheidung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung.

Die Volksheilkunde nutzt die Drogen außerdem als leichte Abführmittel, bei rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen, verbreitet auch die frischen jungen Blätter zu Frühjahrskuren als Salat oder Presssaft. Die im Herbst geernteten inulinreichen Wurzeln dienen (heute wieder) geröstet als Kaffee-Ersatz.

Homöopathische Zubereitungen werden ebenfalls bei Lebererkrankungen und Verdauungsbeschwerden gegeben. In den hohen Potenzen ist bei der Homöopathie jedoch keine Wirksamkeit nachgewiesen. Gegenanzeigen sind Gallensteinleiden sowie Verschluss der Gallenwege.

Häufiger Kontakt mit dem Milchsaft der Pflanze kann zu Kontaktdermatitis führen.