



Löwenzahn *Taraxacum officinale*



Lilian Meier / 2008



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Systematik

Ordnung: Asternartige (Asterales)
Familie: Korbblütler (Asteraceae)
Unterfamilie: Cichorioideae
Gattung: Löwenzahn (Taraxacum)
Sektion: Gewöhnlicher Löwenzahn

Art: Taraxacum officinale

Wissenschaftlicher Name:
Taraxacum sect. Ruderalia

Weitere Arten: verschiedenste Arten, die nur schwer unterschieden werden können und in der Praxis alle gleich verwendet werden

Synonyme: Pustelblume, Chüngelichrut, Chrottepösche, Saublume, Kuhlblume, Sonnenwirbel, Pfaffenröhrlein, Puggele (über 500 Namen bekannt)

Französisch: Im Französischen heisst der Löwenzahn einerseits Dandelion (Dent-de-lion = Löwenzahn), aber auch Pissenlit (Piss-en-lit = Bettseicher), was auf seine harntreibende Wirkung hinweist.

Botanik und Vorkommen

Da die Pflanzenpopulationen des gewöhnlichen Löwenzahns nur schwer mit den herkömmlichen Konzepten einer Art zu erfassen sind, wurden sie zur Sammelart *Taraxacum officinale* zusammengefasst. Da diese aber wiederum wegen vieler Übergangsformen nicht von anderen Sammelarten zu trennen ist, werden nun alle Pflanzen gemeinsam als Sektion *Ruderalia* der Gattung *Taraxacum* bezeichnet. Je nach Autor wird die Anzahl der anzuerkennenden Arten dieser Sektion zwischen eins und mehreren tausend angegeben.

Auch die ebenfalls Löwenzahn genannten Arten der Gattung *Leontodon* (Herbstlöwenzahn) sind sehr ähnlich. Die Blütenstandsstiele dieser Pflanzen sind jedoch nicht hohl.

Der gewöhnliche Löwenzahn stammt ursprünglich aus dem westlichen Asien und Europa, ist aber, durch menschliches Zutun, weit auf der nördlichen Erdhalbkugel verbreitet. Auf der Südhalbkugel kommt er nur sporadisch und dann ausschliesslich infolge einer Verschleppung vor.

Heute ist der Löwenzahn auf allen Kontinenten zu Hause. Ungebeten sucht er jeden Fingerbreit Erde heim und wuchert und spriesst, als wäre die Welt ein ewiger Frühling. Mit dem federleichten Samen turnt er in der Luft umher, als wäre die Atmosphäre ein grosses Zirkuszelt. Was wäre der Mai ohne Löwenzahnwiese! Es ist als wäre die Sonne auf die Erde gefallen.

Am interessantesten erscheint die Pflanze, wenn sie in Reih und Glied im Wiesenteppich erblüht, oder dann, wenn nach dem Blütenfest der weisse, fedrige Fruchtstand in einer Kugel duftiger Zartheit erscheint. Wird dieser von einem Windstoss getroffen, löst sich eine Frucht nach der anderen vom Fruchtboden los und schwebt wie ein Fallschirm davon. So können die federleichten Gebilde oft weite Reisen unternehmen und dabei die merkwürdigsten Landungen vornehmen.

Dies ist der Grund, dass der Löwenzahn auf jedem Fleck der Erde zu finden ist: auf fetten Wiesen, am Wegrand, in Feldern und Äckern, in lichten Wäldern, an Rasenplätzen und selbst im Garten. Überall bis auf 3000 m Höhe breitet er sich aus, wo sich ein Plätzchen zum Leben findet.

Der Löwenzahn ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen zwischen 10 und 30 cm erreicht und in allen Teilen einen weissen Milchsaft enthält.

Seine bis zu 1 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 ge-



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Botanik und Vorkommen

lappt 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.

Pflanzen an ungestörten Standorten produzieren lange, schräg aufrecht gehaltene Blätter und bis zu 50 cm lange, aufrechte Blütenstandstiele. Pflanzen auf begangenen Wegen oder häufig gemähten Wiesen haben dagegen viel kürzere, dicht dem Boden aufliegende Blätter und niederliegende, manchmal nur wenige Millimeter lange Blütenstandstiele.

Es sollte uns nicht verwirren, dass der Löwenzahn mit der Form der Blätter unzählige Variationen besitzt. Im ersten Wachstum bildet der Löwenzahn eine Blattrosette, aus deren Mitte der unbeblätterte, hohle Schaft entspringt.

An der Spitze sitzt ein gelbes Blütenköpfchen. Bevor sich das Köpfchen öffnet, falten sich zuerst die äusseren Hüllkelchblätter herab. An einem sonnigen Morgen endlich spreizen sich dann auch die Blütenblätter auseinander. Lange vor Anbruch des Abends kehren die Blüten wieder in die Knospenlage zurück. Öffnen und Schliessen wiederholen sich, bis das Blütenfest zu Ende ist. Bei regnerischem Wetter aber bleiben die Blütenköpfchen geschlossen, bei sonnigem Klima sind sie bereits schon um 5 Uhr morgens geöffnet. Beides sind kleine Wetteranzeigen.

Anbau und Ernte

Aufgrund der Tatsache, dass viele Wiesen, in denen zahlreich der Löwenzahn blüht, gedüngt werden, ist es ratsam, die wertvolle Pflanze selbst anzubauen. Im Frühjahr oder im Herbst können wir die im Vorjahr gesammelten Löwenzahnsamen im Abstand von etwa 15 cm in tiefgründigen, humusreichen Boden aussäen.

Löwenzahn braucht keine besondere Pflege, er ist sehr leicht zu ziehen. Wer möchte, kann Ende Februar leere Blumentöpfe über die Pflanzen stülpen und die Pflanzen mit Erde anhäufeln, unter dieser Abdeckung treiben sie gut an.

Ein Beet voller Löwenzahn, der im Won-

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

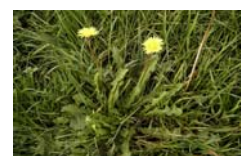
Nach der Blüte erscheint ein federleichter Fruchtstand, dessen Samen mit Fallschirmen ausgerüstet sind. Der Löwenzahn bildet seine Flugsamen extrem leicht aus und konstruiert sie speziell für den Transport durch den Wind. Erst dann, wenn genügend Lufttrockenheit, ausreichende Wärme und zugleich die erforderliche Luftbewegung zusammen kommen, beginnt die Pflanze ihre Reise. Dass die Samen kleinen Fallschirmen ähnlich sind, ist kein Zufall. Einerseits lassen sich solche Gebilde durch den Wind leicht forttragen, andererseits sorgt der Schirm des Samens dafür, dass dieser senkrecht auf der Erde landet. Durch die längliche Form des Samens mit einem kleinen Widerhaken am oberen Ende bleibt er leicht in Erdspalten oder im niedrigen Bodenbewuchs in senkrechter Lage hängen. Die heiteren Verse des Humoristen Heinz Erhardt unterstellen den Löwenzahn-Fallschirmtruppen sogar militante Absichten:

Löwenzahn ist schon seit jeher als höchst kriegerisch verschrien, denn er lässt bei gutem Winde Fallschirmtruppen feindwärts ziehen. Und ich sitz auf der Veranda und verzehre meine Suppe und entdecke in der derselben zwei Versprengte dieser Truppe.

nemonat Mai im Kräutergarten erblüht, bringt Freude, Überraschung und Gesundheit.

Für Heilzwecke werden im April und Mai Wurzeln und Kraut des Löwenzahns noch vor der Blüte gesammelt, aber auch die von September bis Oktober gegrabenen Wurzeln sind wirksam (im Frühling hat der Löwenzahn mehr Bitterstoffe, im Herbst mehr Inulin).

Die Wurzeln werden von Erde befreit (bürsten) und kurz (!) im Wasser gewaschen. Dann werden sie der Länge nach halbiert und in kleine Stücke geschnitten. Anschliessend werden die Wurzeln und/oder das Kraut bei maximal 35°C getrocknet oder frisch als Tinktur angesetzt.



Löwenzahn Taraxacum officinale

Geschichtliches und Geschichten zum Löwenzahn

Kinder kennen den Löwenzahn in der Regel gut. Sie fertigen aus den oft bitter schmeckenden Blütenschäften allerlei Blasinstrumente oder stecken sie ineinander zu langen Wasserleitungen und spielen damit Feuerwehr. In Wasser eingelegt kringeln sich die Stängel und lassen sich zu schönen Ketten flechten. Die hohlen Stängel dienen auch als Pfeifen, Blasinstrumente und Saughalme.

Vielfach wird die Pflanze auch als Orakel gebraucht. Mit dem Auszupfen der rund 100 bis 200 Blütenblätter soll bestimmt werden, welchen Beruf ein Kind später erlernen wird. Das Orakel zählt folgende Stände auf: Kaiser, König, Edelmann, Bürger, Bauer, Bettelmann, Schuster, Schneider, Leinenweber, Doktor, Kaufmann und Totengräber.

Auch das Ausblasen der Samenstände dient zu prognostischen Aussagen: So viele Früchte am Schaft steckenbleiben, so viele Kinder soll man später im Ehestand zu zählen haben. Oder: So viele Früchte man wegblasen kann, so viele Jahre lebt man noch.

Ist nach dem Ausblasen der Fruchtboden weiss, so ist einem nach dem Tod der Himmel sicher, ist er schwarz, kommt man in die Hölle, hat er kleine dunkle Flecken, so steht das Fegefeuer bevor.

Nur nach Hause nehmen durfte man den Löwenzahn nie, denn dann, so der Kinder Glaube, würde man ins Bett nassen.

Bedeutung des Namens

Die botanische Bezeichnung «Taraxacum officinale» ist vermutlich aus dem Griechischen entstanden: Taraxacis bedeutet Entzündung (früher wurden mit der Pflanze Augenentzündungen geheilt). Der Beiname officinale bringt zum Ausdruck, dass Löwenzahn als Heilmittel gilt.

Andere Quellen wiederum führen den Namen Taraxacum auf die arabischen Wörter «tarak» und «sahha» zurück, was so viel wie «pissen lassen» bedeutet. Dazu passt auch der französische Begriff Pissen-lit und der in manchen deutschsprachigen Gegenden übliche Übername «Bettseicherli».

Den deutschen Namen «Löwenzahn» verdankt die Pflanze natürlich ihren gezähnten Blättern.

Laut der Signaturenlehre ist der Löwenzahn wie andere gelb blühende Pflanzen auch ein Mittel gegen Gelbsucht. Bestätigung findet diese Analogie in folgender Geschichte: Während des Deutsch-Französischen Krieges (1870 bis 1871) machte der Bataillonsarzt Dr. Seggel vom Bayerischen Armeekorps eine seltsame Feststellung, dass nämlich die eine Brigade an Gelbsucht erkrankt war, während eine andere völlig verschont blieb. Doch schon bald kam er dem Geheimnis auf die Spur: Die gesund gebliebene Brigade verpflegte sich zusätzlich zur «Gulaschkanonensuppe» mit frischem Löwenzahn, der die Krankheit fernhielt.

Auch der weisse Saft des Löwenzahns fand schon immer Verwendung in der Volksmedizin: Er soll schön machen (besonders in den Augen des Liebsten), entzündete Augen heilen und Warzen zum Verschwinden bringen.

Die mittelalterliche Frühlingswiese war wohl nicht übersät von gelben Löwenzahnblüten. Zumindest schweigen sich die alten Texte darüber völlig aus. Fast scheint es so, als hätte es den Löwenzahn damals in Europa noch nicht gegeben. Seine Geschichte als Heilpflanze lässt sich jedoch in den arabischen Raum zurückverfolgen: Der botanische Name Taraxacum findet sich bereits in der lateinischen Übersetzung des «Canon medicinae», den im 11. Jahrhundert der arabische Arzt Avicenna verfasste. Der möglicherweise aus dem Arabischen stammende Name Taraxacum (siehe Kasten) könnte zudem darauf hindeuten, dass die grossen arabischen Ärzte den Löwenzahn schon immer als Heilpflanze verwendet hatten.

Mit Sicherheit zu erkennen ist der Löwenzahn in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts. So schreibt anno 1546 Hieronymus Bock: «Die weiber pflegen sich auch under augen mit diesem wasser zu weschen / verhoffen dadurch ein lautter angesicht zu erlangen / und die rote purpur oder bläterlin (Sommersprossen) damit zu vertreiben.» Und der Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs schreibt über den Löwenzahn: «Pffaffenröhrlein gekocht und getrunken, stopfen den Bauchfluss. Wenn der männliche Same ausbleibt, dann soll er von den Pffaffenröhrlein trinken. Sie sind auch gut für diejenigen, die Blut speien.»



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Signatur und Wesen

Der Löwenzahn steht mit seinem ganzen Wesen völlig im Gegensatz zu jeglicher Erstarrung und Fixierung auf feste Formen und Stabilität. Er ist ganz auf Veränderung ausgerichtet. In seinem Wandel der Formen ist er ein Spiegelbild für die sich ständig im Fluss befindlichen Stoffwechselprozesse der Leber.

Der Löwenzahn gehört zu den anpassungsfähigsten und vitalsten Pflanzen. Die durch den Löwenzahn vermittelte Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit bezieht sich sowohl auf Ideen, Wertvorstellungen und Anschauungen wie auf die Stoffwechselaktivität der Leber. Beide Ebenen weisen einen engen Zusammenhang auf: So wie die Leber eine rege Umwandlungstätigkeit von chemischen Substanzen entfaltet, erfährt auch die innere Anschauung im Verlauf des Lebens immer wieder Anpassungen, Änderungen und Erweiterungen. Vorstellungen müssen an der Lebenserfahrung überprüft und - wenn erforderlich - angepasst oder korrigiert werden. Doch bereitet kein anderer Prozess auf der seelisch-geistigen Ebene so viel Mühe wie die Änderung von einmal gebildeten Werten und Anschauungen. Zwar weichen Vorstellung und Realität aufgrund der Unvollkommenheit des Bewusstseins immer mehr oder weniger voneinander ab, wird jedoch ein bestimmtes Mass der Abweichung überschritten, so führt dies zu Ärger oder Bitterkeit. Damit ist in der Regel auch eine Störung der Leberfunktion und des Gallenflusses verbunden.

Die Leber ist der grosse Alchimist in unserem Körper. Dasselbe könnte man in Bezug auf den Löwenzahn in der Natur sagen. Löwenzahn ist in jeder Hinsicht ein «Waschmittel» und vor allem bei Krankheiten angezeigt, bei denen eine ungenügende Leberfunktion zu Erstarrungs-, Ermüdungs- und Stauungsprozessen führt. Der Löwenzahn dynamisiert Wandlungs- und Anpassungsprozesse, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper und vermittelt dadurch neue Lebenskraft.

Erstarrungsprozesse auf der körperlichen Ebene sind oft Spiegel von Fixierungen auf der seelischen Ebene, wenn nicht

Dosierung Ceres Taraxacum-Tinktur

1 bis 3x täglich 2 bis 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

mehr genügend Lebenskraft aufgebracht werden kann für die Anpassung an einen sich ständig verändernden Alltag.

Der Löwenzahn wird verwendet zur Anregung der Leber- und Gallenfunktion, bei Neigung zu Gallensteinen, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, mangelnder Fettverdauung oder Verstopfung.

Löwenzahn ist ein äusserst wichtiges Ausleitungsmittel zur Entgiftung über die Leber. Dies ist angezeigt bei Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma und Gicht. Auch bei Allergien und Hautkrankheiten wird Löwenzahn wegen der ausleitenden Wirkung zur unterstützenden Behandlung eingesetzt. Ein wichtiges Anwendungsgebiet sind Schwäche und Müdigkeit. Ausserdem wird Löwenzahn eingesetzt bei Kältegefühl in den Extremitäten und bei Kopfschmerz.

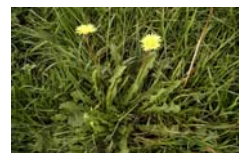
Löwenzahn als Bachblüte

Aus Löwenzahnblüten kann man sich selbst eine Bachblüten-Essenz herstellen:

An einem klaren sonnigen Tag werden die Blüten gepflückt und in einer Glasschale mit gutem Wasser (Quellwasser oder Mineralwasser) an die Sonne gestellt (möglichst in der Nähe der gepflückten Pflanze). Nach einigen Stunden Blüten entfernen (mit einem Zweig der gewählten Pflanze) und Wasser mit mindestens 40% Alkohol konservieren.

Menschen, die die Löwenzahn-Essenz nötig haben sind lustlos und schwerfällig. Sie finden keinen rechten Sinn in ihrem Leben. Sie sind verspannt und leiden unter den typischen Folgen der Muskelanspannung: Nervosität, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfweh. Ursache ist ständiger Stress und Überforderung. Sie fühlen sich leer und ausgebrannt.

Die Bachblüten-Essenz aus Löwenzahnblüten fördert die Vitalität, Lust, Erdung, den Mut, die Tatkraft und die Libido. Sie hilft, den irdischen Ursprung, die Basis der Existenz zu entdecken und erleichtert es, die eigene Identität zu finden. Löwenzahn bringt den Menschen zur Ruhe und lässt ihn seine Grenzen wahrnehmen. Er löst körperliche Verspannungen und macht empfänglicher für die Bedürfnisse der Seele. Mehr Ruhe und die Fähigkeit, auch einmal nein sagen zu können, bringt frische Kraft.



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Wirkstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe (Bitterwert 100) Taraxacin, Taraxacerin, Taraxasterol und Taraxerol.

Er enthält zudem viel Vitamin C, D, B1 und B2, Flavonoide, Cholin, Kieselsäure, Kalium (vor allem im Kraut), Eisen, Jod, Mangan, Natrium, Schwefel und andere Mineralien.

Im Frühjahr hat die Wurzel nur 2% Inulin, im Herbst jedoch 40%, was für Diabetiker wichtig sein kann (siehe Kasten).

Die Bitterstoffe, Harze und Triterpene im Milchsaft der Pflanze können beim Verzehr grösserer Mengen zu Magen-Darm-Problemen mit Bauchschmerzen, Brechreiz und Durchfall führen. Eine kritische Dosis der Giftstoffe im Löwenzahn ist jedoch nicht bekannt.

Inulin

Inulin (auch Alantstärke genannt) wird in vielen Pflanzen als Reservestoff eingelagert, besonders in Arten der Korbblütler: etwa Topinambur, Zichorien, Dahlie, Artischocke, Löwenzahn, Schwarzwurzeln, aber auch in Doldenblütlern, z. B. der Pastinake. Es wurde 1804 im Alant (Inula) entdeckt.

Inulin kann in der Therapie der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) als Stärkeersatz eingesetzt werden, denn es wirkt nicht auf den Blutzucker-Spiegel ein. Inulin wird im Dünndarm nicht resorbiert, da dem Menschen das abbauende Enzym (Inulinase) fehlt. Stattdessen wird es im Enddarm von Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Die bei diesem mikrobiellen Abbau gebildeten Gase können bei empfindlichen Menschen zu Flatulenzen führen, die einzige bekannte Nebenwirkung beim Verzehr inulinhaltiger Pflanzenteile.

Inulin dient vor allem den nützlichen Darmbakterien als Nahrung, regelmässiger Verzehr führt zu einer Verbesserung der Darmflora.

Inulin wird heutzutage oft als Zutat in der Lebensmittelherstellung verwendet, zum Beispiel als Fettersatz und um den Geschmack, die Textur und das Mundgefühl zu verbessern. Inulin dient auch als Grundstoff zur Herstellung von Fructose (Fruchtzucker).

Nebenwirkungen

Wie bei allen Bitterdrogen sind Magenbeschwerden (Magenbrennen) möglich.

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

Bei Gallensteinleiden oder Verschluss der Gallenwege nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Bitterstoffe

Natürliche Bitterstoffe kommen in zahlreichen Heilpflanzen vor: z.B. Andorn, Engelwurz, Löwenzahn, Enzian, Gänseblümchen, Hopfen, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wermut, Wegwarte.

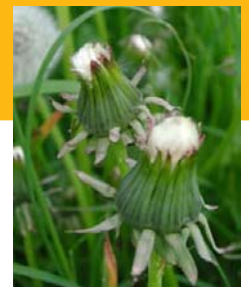
Bitterstoffe sind appetitanregend, fördern die Verdauung, verbessern die Eisenaufnahme, fördern die Fettverdauung, regen Hormonen und deren Abgabe ins Blut an, fördern die Darmperistaltik (Muskeltätigkeit des Darmes) und entspannen die Skelettmuskulatur.

Durch Bitterstoffe wird der Zellstoffwechsel angeregt, der Körper kann wieder zu Kräften kommen. Der Tonus im Bauch wird verbessert und die Darmflora wiederhergestellt.

Ausserdem sind Bitterstoffe wurmabtötend und können pathologische Keime bekämpfen. Sie wirken fiebersenkend und sind fungizid und bakteriozid (pilz- und bakterienabwehrend).

Bereits mit der Aufnahme in den Mund werden die Sinnesorgane aktiviert, die Schleimhäute ziehen sich zusammen und dehnen sich wieder aus (deshalb sollten bittere Tees nicht gesüsst werden, denn dadurch ginge der Reflex im Mund verloren). Dieser Prozess trägt zum Ausscheiden und Abtransport von Giften, Bakterien und Viren im Mund- und Rachenraum bei. Das Abwehrsystem des Körpers wird gestärkt.

Der bittere Geschmack regt darüber hinaus die Produktion des Magensaftes an. Das Ergebnis ist eine schnellere und bessere Verdauung. Mit einsetzender Verdauung nimmt das Hungergefühl ab. Der schwer zu überwindende Heissunger auf Süßes wird dadurch gebremst! Die Arbeit der Bauchspeicheldrüse und auch die vermehrte Produktion von Insulin wird auf Trab gebracht.



Löwenzahn

Taraxacum officinale



Medizinische Anwendung

Blasenstörungen / Entschlackung

Harnwegsinfekte sind vor allem bei Frauen häufig und neigen dazu, chronisch zu werden. Sie entstehen meist durch Bakterien (seltener durch Viren) und verursachen heftige Beschwerden beim Wasserlassen: Brennen, Schmerzen und Harndrang. Kälte, Nässe und Stress sind häufige Ursachen, begünstigend wirken zudem Diabetes oder ein geschwächtes Immunsystem.

Eine schwere fiebrige Harnwegserkrankung mit Blut und Bakterien im Urin, anhaltenden Beschwerden (länger als vier Tage) und Fieber, bzw. einer Beteiligung der Niere, muss immer ärztlich behandelt werden!

Einer reinen Blasenentzündung, die sich durch Jucken und Brennen beim Wasserlassen bemerkbar macht, kann mit einer **Durchspülungstherapie** begegnet werden. Dabei regt man durch viel Trinken und geeignete Pflanzen (Löwenzahn, Birke, Brennnessel, Ackerschachtelhalm, Goldrute) eine vermehrte Urinbildung an. Durch das häufige Wasserlassen werden viele Bakterien ausgeschwemmt. Die wassertreibende Wirkung des Löwenzahns beruht dabei auf einem saluretischen Effekt, das heisst auf der vermehrten Ausscheidung von Natrium, Kalium und Chlorid im Harn und nicht auf einer Nierenreizung.

Daneben sollten folgende Massnahmen ergriffen werden:

- **Desinfektion:** In vielen Nieren-Blasen-Tees finden sich neben den durchspülungsfördernden Heilpflanzen zusätzlich solche mit einer desinfizierenden und

keimhemmenden Wirkung (Bärentraube und Thymian). Als keimhemmende Frischpflanzen (Salat, Saft oder Ur-Tinktur) können zusätzlich eingesetzt werden: Brunnen- und Kapuzinerkresse, Meerrettich, Preiselbeere, Cranberry (Moos-, Kranichbeere), Johannisbeere (Cassis).

- **Wärmetherapie:** Wohltuend schmerz- und reizlindernd sind Wärmebehandlungen. Vor allem warme Sitzbäder und auch feucht-warme Umschläge haben sich bewährt. Insgesamt sollte man auf warme Kleidung achten und kühle Sitzgelegenheiten möglichst vermeiden.

Die gleichen Pflanzen, die bei Harnwegsproblemen eingesetzt werden, sind auch für **Frühjahrs- und Herbstkuren** gängig, das heisst für die sogenannte «Blutreinigung» oder Entschlackung des Körpers. Neben den **durchspülenden Pflanzen** werden für diesen Zweck auch **Stoffwechselfflanzen** (Löwenzahn, Holunderblüten, Augentrost, Queckenwurzeln, Stiefmütterchen) und **Bitterstoffpflanzen** (Löwenzahn, Beifuss, Wermut, Katzenpfötchen) eingesetzt. **Der Löwenzahn erfüllt alle 3 Kriterien!**

Tagesdosis Löwenzahn

- Wurzeln und Blätter:
12 bis 15 Gramm Droge

Löwenzahn-Tee

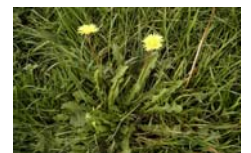
1 Teelöffel (4 g) Löwenzahnwurzeln und -blätter mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt 3 Tassen trinken während 4 bis 6 Wochen.

Teemischung 1 zur Entschlackung und Verbesserung der Durchspülung

10 g Löwenzahnwurzeln, 10 g Löwenzahnblätter, 10 g Brennnesselblätter, 10 g Birkenblätter, 10 g Hagebutten mit Kernen, 10 g Goldrutenkraut, 5 g Ringelblumenblüten, 5 g rotes Sandelholz, 5 g Katzenpfötchen und 5 g Pfefferminzblätter mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter siedendem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee über den Tag verteilt trinken während 4 bis 6 Wochen. Zu jeder Tasse Tee ein Glas Wasser trinken.

Teemischung 2 zur Entschlackung und Verbesserung der Durchspülung

10 g Löwenzahnwurzeln, 10 g Löwenzahnblätter, 10 g Stiefmütterchenkraut, 10 g Augentrostkraut, 10 g Holunderblüten, 5 g Lavendelblüten, 5 g Melissenblätter, 5 g Pfefferminzblätter, 5 g Birkenblätter und 5 g Hagebutten mit Kernen mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter siedendem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee über den Tag verteilt trinken während 4 bis 6 Wochen. Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee ein Glas Wasser trinken.



Löwenzahn Taraxacum officinale

Medizinische Anwendung

Erkrankungen von Leber und Galle

Eine wichtige Aufgabe der Leber ist die Herstellung der Gallenflüssigkeit, die über den Gallengang in den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Die Gallenflüssigkeit ist ein Sekret, das eine wesentliche Rolle bei der Fettverdauung spielt und für die Ausscheidung von überschüssigen, giftigen Stoffen sehr wichtig ist. Mithilfe der Gallensalze wird im vorderen Dünndarm die Fettverdauung abgeschlossen, die bereits im Mund und Magen begonnen hat. Neben den Gallensalzen besteht die Gallenflüssigkeit aus Stoffwechselendprodukten des roten Blutfarbstoffs (dem so genannten Bilirubin), aus Steroidhormonen und Stoffen, die von der Leber aus dem Körper herausgefiltert und mit der Galle in den Darm abgegeben werden. Letztlich werden sie mit dem Stuhl oder Urin ausgeschieden.

Wird zu wenig Gallenflüssigkeit produziert, kann dies zu kolikartigen Schmerzen oder einem starken **Druckgefühl im rechten Oberbauch** führen. Dazu kommen weitere Beschwerden wie Übelkeit, starke Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Fettstühle. Sie treten besonders nach dem Genuss von fetten Speisen, Hülsenfrüchten und Kaffee auf.

Man spricht von **funktionellen Störungen der Gallenwege**, wenn die verminderte Gallenproduktion nicht durch nachweisbare, organische Erkrankungen wie Gallensteine oder einen Verschluss des Gallenweges verursacht wird. Entdeckt der Arzt auf dem Röntgenbild **Gallensteine**, wird er dem Patienten meist vorschlagen, sie operativ entfernen zu lassen. Gallensteine sind nämlich insofern unberechenbar, als sie jahrelang «ruhig» sein, dann aber schwere Koliken auslösen können

Teemischung zur Steinprophylaxe, als Leberschutz-Therapie und zur Stoffwechselanregung

30 g Mariendistelsamen (zerstossen bzw. gemörsert), 20 g Brennnesselblätter, 10 g Löwenzahnwurzeln, 10 g Löwenzahnblätter und 10 g Birkenblätter mischen. 8 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1 Liter kaltem Wasser zum Sieden erhitzen, 1 Minute lang kochen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee über den Tag verteilt trinken während 6 bis 8 Wochen.

und die Gallengänge verstopfen, was zu weiteren Schäden führt.

Bei noch nicht sehr grossen Gallensteinen lässt sich unter Umständen eine Operation vermeiden. Es hat sich nämlich gezeigt, dass eine Tee-Kur mit Löwenzahn die Neubildung sowie die Vergrösserung von Gallensteinen verhindern kann. Das ist aufgrund von Erfahrungen hinreichend bewiesen, wenn auch der Wirkungsmechanismus noch nicht genau erforscht wurde. Die Hoffnung, mit einer Löwenzahn-Kur vorhandene Gallensteine aufzulösen, hat sich jedoch nicht erfüllt.

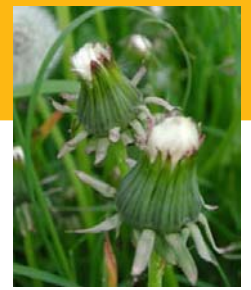
Wenn jemandem eine «Laus über die Leber läuft» oder die «Galle überläuft», betrifft das stets den ganzen Menschen. **Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sind eine Einheit**, die über das Hormonsystem und den Blutkreislauf reguliert werden.

Die Leber ist ein Energiespeicher, daher sind Leberkranke meist müde, kraftlos, matt, schwach und depressiv. Sie leiden unter mangelnder Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen. Erste Anzeichen einer Leberkrankheit sind neben schnellem Ermüden («**Müdigkeit ist der Schmerz der Leber**») eine plötzlich auftretende Abneigung gegen Fett.

Erkrankungen an der Leber entstehen hauptsächlich durch Gifte verschiedenster Art: Infektionen mit Bakterien oder Viren, Medikamente, übermässiger Alkoholkonsum sowie überreichliche Ernährung. Neben der Behebung der Ursachen, kann die Leber mit verschiedenen Heilpflanzen unterstützt werden: **Mariendistelfrüchte**, **Löwenzahn** und Bitterstoffdrogen (**Schafgarbe**, Wermut, Katzenpöfchen, Artischocke). Wahre Wunder wirkt auch ein Schafgarbenwickel (auf dem rechten Oberbauch aufgelegt).

Teemischung zur Vorbeugung von Leberbeschwerden

10 g Löwenzahnwurzeln, 10 g Löwenzahnblätter, 20 g Mariendistelsamen (zerstossen) und 10 g Pfefferminzblätter mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter siedendem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee über den Tag verteilt trinken während 4 bis 6 Wochen.



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Medizinische Anwendung

Rheuma, Gicht, Arthritis

Rheuma und Gicht sind Stoffwechselerkrankungen, die das Allgemeinbefinden stark beeinträchtigen können und in jedem Fall ärztlicher Behandlung bedürfen.

Als Rheumatismus, umgangssprachlich «Rheuma» genannt, bezeichnet man fließende, ziehende Schmerzen wechselnder Stärke in Muskeln und Gelenken. Der Name dieser Erkrankung stammt aus dem Griechischen: rheo = ich fliesse. **Rheuma** ist ein Krankheitsbild mit vielen Beschwerden, wobei die **Schmerzen** im Vordergrund stehen. Alle Symptome haben mit Sicherheit verschiedene Ursachen. Trotz grösster Bemühungen wissen wir über die Ursachen und Entstehung von Rheuma immer noch sehr wenig. Es müssen mehrere Faktoren zusammen kommen, um diese Erkrankung auszulösen, vor allem wohl von innen kommende **Störungen des Körperstoffwechsels**, der Drüsen und Nerventätigkeit, aussergewöhnliche Belastungen (Stress), falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Krankheitsherde im Körper. Auch eine erbliche Komponente kann eine Rolle spielen.

Bei der Gicht ist es anders: **Gicht** ist eine **ernährungsabhängige Stoffwechselkrankheit**, die durch zuviel Harnsäure im Blut verursacht wird. Harnsäure bildet sich im Körper bei der Verdauung vor

allem von Fleisch (Innereien) und beim Abbau «verbrauchter» Körperzellen. Sie wird normalerweise über die Nieren mit dem Urin und über den Darm ausgeschieden. Bildung und Ausscheidung von Harnsäure sind also normale Stoffwechsellvorgänge. Liegt ein Ungleichgewicht in der Bildung von Harnsäure und ihrer Ausscheidung vor, kommt es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen, vor allem in den Gelenken. Es kommt zur Gicht, die auch zu schweren allgemeinen Erkrankungen führen kann.

Unter **Arthritis** versteht man eine **Gelenkentzündung chronischer oder akuter Art**. Die Krankheit beginnt oft mit grosser Empfindlichkeit auf Kälte, Spannungsgefühl und entzündlichen Schwellungen an den Gelenken, die heiss und schmerzhaft sind. Die Beschwerden laufen über Wochen hinaus und können auch von Gelenk zu Gelenk springen.

Heilpflanzen-Anwendungen sind sowohl bei Rheuma und Arthritis als auch bei Gicht zumindest als unterstützende Therapie sinnvoll und erfolgreich. In allen Fällen ist eine kurmässige Behandlung notwendig. Wer nicht bereit ist, die empfohlenen Tees oder andere Anwendungen regelmässig und über lange Zeit einzusetzen, sollte erst gar nicht mit einer Heilpflanzen-Behandlung beginnen.

Um die **Entzündungsbereitschaft zu reduzieren** nimmt man neben Heilpflanzen wie Weidenrinde, Arnika, Afrikanische Teufelskralle, Ingwer oder Hagebutten vor allem Brennnesseln und Löwenzahn, und dies neben der Teeanwendung auch als **Frischpflanzenkur**.

Das heisst, man stellt sich selber Löwenzahnpresssäfte her (oder kauft unbehandelte), davon nimmt man täglich 2 x 2 Esslöffel. Oder man isst täglich seine Portion frischen Löwenzahn.

Teemischung zur Linderung rheumatischer Beschwerden

20 g Löwenzahnwurzeln, 20 g Löwenzahnblätter, 20 g Brennnesselblätter, 15 g Birkenblätter, 15 g Himbeerblätter, 10 g Weidenrinde und 5 g Hibiskusblüten (Karkade) mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter siedendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee kurmässig während drei bis vier Wochen über den Tag verteilt trinken.

Einreibungen bei Arthritis

10 ml Thymiantinktur (stärkend), 10 ml Arnikatinktur (entzündungswidrig) und 10 ml Beinwelltinktur (schmerzstillend) mischen, wenn möglich selbstgemachte Tinkturen aus frischen Pflanzen oder Ceres- bzw. Ur-Tinkturen verwenden. 3x täglich einreiben.

Frischpflanzentropfen bei Arthritis

20 ml Löwenzahnwurzeltinktur (stoffwechsellanregend), 15 ml Weidenrindentinktur (antirheumatisch) und 15 ml Echinaceatinktur (entzündungswidrig) mischen, wenn möglich selbstgemachte Tinkturen aus frischen Pflanzen oder Ceres- bzw. Ur-Tinkturen verwenden. 3x täglich 15 bis 25 Tropfen in wenig Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen.



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Kulinarisches

Da man den Löwenzahn schon sehr lange als wirklich gute Heilpflanze kennt, ist die Liste der Rezepte mit Löwenzahn ellenlang. Die herzhaften Frühlingsalate

Löwenzahnsirup

- 4 Hände voll Löwenzahnblüten (ohne grüne Hüllblätter und Käfer...)
- 1 l Wasser
- 1 kg Zucker
- 20 g Zitronensäure

Löwenzahnblüten mit Zitronensäure und lauwarmem Wasser ansetzen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen (evtl. an der Sonne). Dann unter Rühren aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, abseihen und Blüten gut ausdrücken.

Zucker einrühren und so lange kochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.

Sehr heiss und bis zum Überlaufen in Flaschen abfüllen.

Kartoffelsalat mit Löwenzahn

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Essiggurken
- 1/8 l Gemüsebouillon
- 1 EL Essig
- Pfeffer, Salz
- 4 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter

Kartoffeln waschen, kochen, schälen und in dünne Scheiben oder in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken, Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Gehackte Zwiebel und Gurkenwürfel zu den Kartoffeln geben. Essig, Salz und Pfeffer in die heiße Bouillon rühren und diese über die noch warmen Kartoffeln schütten. Kartoffeln zudecken und einige Minuten durchziehen lassen. Öl und Senf verrühren. Schnittlauch und Löwenzahnblätter waschen, abtupfen, fein schneiden, zu den Kartoffeln geben und alles vorsichtig, aber gründlich mischen. Mit Löwenzahnblütenblättern dekorieren.

Tipp: Neben dem Löwenzahn können auch Blätter und Blüten von Wiesenschaumkraut, Gundelrebe oder Wiesenkerbel verwendet werden.

mit Löwenzahnblättern sind da nur eine von vielen Möglichkeiten.

Eine Mischung aus frischen Löwenzahn-, Birken- und Brennnesselblättern - fein geschnitten - passt in jede Suppe, in Gemüseintopf, aufs Butterbrot oder in einen Quark. Wer das regelmässig macht, ist auf dem besten Weg, den Körperstoffwechsel anzuregen. Sollte diese Mischung nicht aromatisch genug sein, so können zusätzlich die frischen Blätter der Schafgarbe verwendet werden.

Löwenzahnwurzelgemüse

Wurzeln ausgraben, sauber waschen und in kleine Stücke schneiden. In Butter anrösten, mit wenig Gemüsebrühe, Sojasauce und einer klein geschnittenen Knoblauchzehe weich dünsten. Gomasio (Sesam-Salz-Gemisch, selbst hergestellt oder aus dem Reformhaus bzw. Bio-Laden) darüberstreuen und mit Sauerrahm binden.

Schmeckt gut zu Wild oder als Beilage zu Getreidegerichten.

Löwenzahn-«Kapern»

Die noch geschlossenen Löwenzahnknospen (Achtung: nur ganz junge, sich noch fest anfühlende Knospen verwenden) waschen und über Nacht in Salzwasser einlegen.

Weissweinessig aufkochen und nach dem Erkalten zusammen mit den Knospen und Gewürzen (Pfefferkörner, Senfkörner, Salz) in Gläser abfüllen. 3 Tage ziehen lassen.

Essig abseihen und nochmals abkochen. Nach dem Erkalten wieder zusammen mit den Knospen und Gewürzen in Gläser geben. Vor Gebrauch mindestens 3 Wochen ziehen lassen.

Löwenzahndrink

Löwenzahnblüten und -blätter ganz fein hacken, mit Apfelsaft und Honig mischen. Sauerrahm und Milch in beliebigem Verhältnis dazu geben und den Drink kühl stellen. Noch am gleichen Tag geniessen.

Tipp: Zusätzlich zum Löwenzahn können dem Drink andere Frühjahrskräuter zugeben werden, z. B. Birkenblätter, Tannenschösslinge, Schafgarben, Brennnesseln.



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Quellenangaben und Bildnachweise

Texte:

(1) <http://de.wikipedia.org>

(2) Einheimische Blütenessenzen - selbst herstellen, selbst anwenden, Anja Rückert, ISBN 3-635-60520-4

(3) 100 Heilpflanzen selbst gezogen, Ekkehard Müller, ISBN 3-7020-0836-5

(4) Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, ISBN 3-03800-219-4

(5) Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, ISBN 3-85502-744-7

(6) Zauberpflanzen Hexenkräuter, Gertrud Scherf, ISBN 3-405-16219-X

(7) Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, ISBN 3-8304-9097-6

(8) Handbuch der Klosterheilkunde, Mayer/Uehleke/Saum, ISBN 3-89883-016-0

(9) Kräutermärchen, Folke Tegetthoff, ISBN 978-3-485-00789-4

(10) Frauenheilpflanzen, Heide Fischer, ISBN 978-3-485-01087-0

(11) Wildpflanzen für Küche und Hausapotheke, Ursula Schönfeld/Petra Neugebauer, ISBN 3-910150-68-3

(12) Heilpflanzen, Apotheker Manfred Pahlow, ISBN 3-58118-1747-7

(13) Natürlich gesund mit Heilpflanzen, Bruno Vonarburg, ISBN 3-85502-759-5

Bilder: Google.ch

