

Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Heute möchte ich euch den Löwenzahn vorstellen. Für die Kinder ist er als ausgewachsene Pusteblume bekannt. Durch diese verteilen sich die Samen für neue Löwenzahn Gewächse.

Sie stehen auf nahezu jeder Wiese. Wenige wissen, dass es eine Heil- und Küchenpflanze ist.

Meine Quelle der „www.heilkraeuter.de“ Seite schreibt ihm folgende Eigenschaften in einem Steckbrief zu:

Steckbrief

Heilwirkung: blutbildend,
blutreinigend,
harntreibend,
tonisierend,
Bronchitis,
Husten,
Fieber,
Appetitlosigkeit,
Frühjahrmüdigkeit,
Verstopfung,
Magenschwäche,
Hämorrhoiden,
chronische Gelenkerkrankungen,
Rheuma,
[Gicht](#),
Leberschwäche,
Gallenschwäche,
[Gallensteine](#),
Nierensteine,
Allergien,
Arteriosklerose,
Wassersucht,
[Kopfschmerzen](#),
[Wechseljahrsbeschwerden](#),
Menstruations fördernd,
Schönheitsmittel,
chronische Hautleiden,
Pickel,
Ekzem,
Hühnerauge,
Warzen,

wissenschaftlicher Name: Taraxacum officinale

Pflanzenfamilie: Korbblütler = Asteraceae



| | |
|----------------------------------|--|
| englischer Name: | Dandelion |
| volkstümliche Namen: | Butterblume, Echter Löwenzahl, Gebräuchliche Kuhblume, Gemeine Kuhblume, Gemeiner Löwenzahn, Löwenzahn, Wiesen-Löwenzahn |
| Verwendete Pflanzenteile: | Blätter, Blüten, Wurzel |
| Inhaltsstoffe: | Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Cholin, Inulin |
| Sammelzeit: | Blätter und Blüten: Frühling, Wurzel: Frühling oder Frühherbst |

Anwendung

Wie viele Frühlingspflanzen hat der Löwenzahn eine ausgeprägte blutreinigende Kraft und eignet sich daher vorzüglich zu einer Frühjahrskur. Er regt sämtliche Verdauungsorgane und Niere und Blase an, dadurch werden alte Schlacken ausgeschieden. Aus den gleichen Gründen kann er auch bei Rheumatismus helfen.

Wir können Blätter, Blüten und Wurzeln verwenden. Am wirksamsten ist ein Löwenzahntee oder eine Tinktur, wenn sie aus allen drei Pflanzenteilen besteht.

Löwenzahn-Küche

Auch in der Küche hat der Löwenzahn vor allem im Frühling seinen Platz. Die zarten jungen Blätter ergeben feingeschnitten einen leckeren, jedoch herben Salat. Wers milder mag, kann den Löwenzahn mit anderen Wildkräutern oder gekauftem Salat vermischen.

Löwenzahn-Kaffee

Aus den Wurzeln kann ein Kräuterkaffee hergestellt werden. Dazu werden sie klein gewürfelt und getrocknet. In einer Pfanne oder auf dem Backblech werden sie vorsichtig unter Umrühren geröstet und anschliessend in einer Kaffeemühle fein gemahlen. Nimm auf eine Tasse Wasser 1 TL dieses Pulver und koche es kurz auf. Nur kurz ziehen lassen. Am besten schmeckt der Kaffee mit Milch, Zimt und Honig.

Blütenessenz

Aus den Blüten des Löwenzahns kann man eine Blütenessenz zubereiten, die hilft Muskeln zu entspannen, die sich durch aufgestaute Gefühle verkrampft haben.

Pflanzenbeschreibung

Fast überall gedeiht der Löwenzahn, ohne daß wir etwas dafür tun müßten.

Im zeitigen Frühjahr reckt er seine gezackten länglichen Blätter in einer Rosette aus dem Erdreich.

Daraus wächst ein runder hohler Stengel, der bis zu 30 cm hoch wird. Dieser Stengel enthält

einen weißen Saft.

Schon bald sprießen auf diesen Stengel leuchtend gelbe Korblüten, die die Wiesen in das herrliche Gelb des Frühlings tauchen.

Nach kurzer Zeit entwickeln sich diese Blüten zu den bekannten runden Pustebäumen, die Kinder so gerne über die Wiesen blasen. An jedem der kleinen Schirme hängt ein Samen für eine neue Löwenzahnpflanze.

Alles in Allem ist der Löwenzahn eine interessante und doch oft vergessene Heilpflanze, der wir mehr Beachtung schenken sollten.

Quelle:

<https://heilkraeuter.de/lexikon/l-zahn.htm>