

Gewöhnlicher Löwenzahn



Botanischer Name	Taraxacum officinale F. H. Wigg., Taraxacum sect. Ruderalia
Weitere Namen	Pusteblume, Wiesen – Kuhblume, Augenwurz, Bettseicher, Bärenzahnkraut, Dotterblume u.v.m.
Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Standort	Wegränder, Gräben, bevorzugt Fett-Wiesen
Herkunft	weltweit verbreitet von den Tropen bis zu den Polargebieten



Lebensdauer	ausdauernde Staude
Wuchshöhe	10 bis ca. 40 cm
Lichtansprüche	sonnig bis halbschattig
Blütenfarbe	gelb
Blühzeitraum	Hauptblüte von März bis Mai
Beste Erntezeit	während der Vegetationszeit
Erkennungs- merkmale	Stängel hohl mit Milchsafte, Blätter in einer grundständigen Rosette, Blätter schrotzählig gelappt, Hüllblätter in 2 oder 3 Reihen angeordnet, Blüte endständig, nur Zungenblüten, Frucht ist eine Achäne mit langem Stiel und haarigen Flugschirmchen (Pappus)



Verwechslung	mit anderen gelben Korbblütlern wie z.B. Ferkelkraut, Pippau, andere Löwenzahnarten, vor der Blüte mit Wegwarte, Hirtentäschel
Verwendung	Wildgemüse, Salat, Butter, Tee, Sirup, Likör, Tinktur,
Inhaltsstoffe	Bitterstoffe, Flavonoide, Kalium, Magnesium, Phosphor, Vitamin C, Vitamin K, Provitamin A (Carotinoide), Inulin, Cholin u.v.m.



Heilwirkung	entgiftend, harntreibend, leberschützend, magenstärkend, galletreibend und verdauungsfördernd, stoffwechselanregend
Kontra- indikationen	Verschluss der Gallenwege, Darmverschluss, eitrige Gallenblase, Allergie gegen Korbblütler übermäßigen Stress, Nervosität, Unruhe, Angst
Interessantes	Getrocknete und gemahlene Wurzeln können als Kaffeeersatz verwendet werden. Taraxacum wurde bereits im 11. Jh. vom arabischen Arzt Avicenna als Mittel zum Abführen und Entwässern erwähnt.



Kinderspiel

Sich verbeugenden Löwenzahn

Aus einem Gänseblümchen und einem Löwenzahnstängel lässt sich mit etwas Geschick ein „Löwenblümchen“ oder „Gänsezahn“ basteln, der sich verbeugen kann. Hierfür knipst man die Blüte eines Löwenzahns ab.



In den Stängel steckt man ein langstieliges Gänseblümchen. Dessen Stiel muss unten aus dem Löwenzahnstängel heraus schauen.

In den Löwenzahnstängel ritzt man im oberen Drittel eine kleine Kerbe. Wenn man nun am Stiel des Gänseblümchens zieht, "verbeugt" sich der „Gänsezahn“.



Es kann sein, dass man mehrere Versuche braucht, weil das Gänseblümchen manchmal den Löwenzahnstängel aufschlitzt. Nicht aufgeben, mit etwas Geduld klappt es bestimmt!

Kinderlied von Kurt Kölsch:

Löwenzahn, Löwenzahn,
zünde deine Lichtlein an.
Lichtlein auf der Wiese!
Pust ich alle Lichtlein aus,
dunkel wird's im Wiesenhaus.
Tausend Fünklein fliegen fort,
blühen an einem anderen Ort:
Löwenzahn, Löwenzahn,
nächstes Jahr hebt's wieder an!

Quellen

<https://arzneipflanzenlexikon.info/loewenzahn.php>

<https://www.kraeuterkaethchen-potsdam.de/pflanzenportrait-loewenzahn/>

Foto: Andrea Brinkmann, Christine Nimmerfall, Susanne Hug

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.