DER BITTERE

Löwenzahn ist ein Heilkraut, das uns allerorten begegnet. Besonders wertvoll sind seine Bitterstoffe. Sie fördern den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem.

BOTANIK

Löwenzahn ist sehr anpassungsfähig und wächst fast überall auf der Welt. Bei uns ist der Gewöhnliche Löwenzahn *Taraxacum officinale* bekannt. Er ist eine ausdauernde, krautige Pflanze und gehört zu der Familie der Korbblütler *Asteraceae*.

Standort: Der Löwenzahn zeigt nährstoffreiche Böden an. Doch er ist auch Pionierpflanze: Verhärtete, magere Böden lockert er mit seiner Pfahlwurzel auf und holt sich aus tiefen Schichten die Nährstoffe. Blütezeit ist von April bis Juli, vereinzelt bis in den Herbst. Dann öffnen sich die Körbchen mit gelben Zungenblüten.
Sie sitzen einzeln auf blattlosen, hohlen und unverzweigten Stängeln.

Fortpflanzung: Der Löwenzahn pflanzt sich sowohl befruchtet wie auch apomiktisch, also ohne vorherige Befruchtung, fort. Durch Apomixis entstehen aus den Früchten einer Mutterpflanze genetisch identische Nachkommen. Mutiert eine Pflanze und pflanzt sich apomiktisch fort, kann sich diese Mutation dauerhaft verbreiten. So entsteht eine auffallende Formenvielfalt: Innerhalb eines natürlichen Bestandes können sich Löwenzahn-Pflanzen in der Tiefe der Blattzähnung, der Breite der Blattmittelrippen, der Länge des Blattstiels oder in der Grünfärbung unterscheiden.

Merkmale: Im frühen Frühjahr, wenn die Erntezeit für Blätter und Wurzeln beginnt, müssen Sammler besonders aufmerksam sein. Neben dem Gemeinen Löwenzahn bilden nun auch andere Gattungen der Familie der Korbblütler gezähnte, lanzettlich geformte Laubblätter aus grundständigen Rosetten aus. Ähnlichkeiten haben etwa der Raue Löwenzahn *Leontodon hispidus* sowie der Wiesen-Pippau *Crepis biennis*. An zwei Merkmalen lässt sich der Gemeine Löwenzahn vor der Blüte recht sicher erkennen: Zum einen sind seine Blätter auf der Ober- wie Unterseite nicht behaart. Zum anderen wächst seine Blütenknospe in der Mitte der Rosette heran, bevor sich der Stängel emporhebt.

Auffallend früh beginnt der Löwenzahn zu wachsen. Grün sprießen nun seine Blätter aus einer Grundrosette. Ihre grob gezähnten Ränder haben der Wildpflanze den Namen gegeben. Für Kenner beginnt jetzt die Haupterntezeit. Im Frühjahr sind die Blätter des Löwenzahns zart und seine Wurzeln besonders bitter.

Was bitter dem Mund ...

Seit dem Mittelalter ist der Gewöhnliche Löwenzahn *Taraxacum officinale* als Heilkraut bekannt. Das Kraut regt die Verdauung an, entwässert, reinigt und wirkt Müdigkeit entgegen. Seine Blätter und Wurzeln, frisch oder getrocknet, sind daher wichtige Bestandteile von Frühjahrskuren. Bitterstoffe machen einen Großteil dieser Wirkung aus. „Was bitter dem Mund“, heißt es im Volksmund, „ist dem Magen gesund.“ Die Bitterstoffe sind im Milchsaft des Löwenzahns konzentriert. Der weiße Saft ist in gegliederten Milchröhren enthalten, die die ganze Pflanze, insbesondere die Wurzel durchziehen.
Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd und appetitanregend. Sie steigern den Speichelfluss und den Magensaft, sie regen die Produktion von Bauchspeicheldrüsen- und Gallenflüssigkeit an und fördern den Galleabfluss in den Darm. Bitterstoffe regen zudem die Peristaltik an und beschleunigen somit die Magen- und Darmentleerung. In unserer Ernährung sind Bitterstoffe selten geworden. Sie sind jedoch wichtig für die Verdauung. So können sie Völlegefühl nach dem Essen mindern, und auch Bauchschmerzen lindern. Patienten mit Verstopfung machen sich ihre leicht abführende Wirkung zunutze. Bei Leberleiden kann eine Kur mit Löwenzahntee (siehe Rezepte auf Seite 137) zur Linderung beitragen.

Wirkt reinigend

Die Blätter des Löwenzahns sind reich an Kalium. Der Mineralstoff wirkt harntreibend und reinigend im Stoffwechsel. Wer zu Nieren- oder Harnleitergries neigt, kann seine Beschwerden durch eine harntreibende Teekur lindern. Die im Löwenzahn enthaltenen Mineral- und Bitterstoffe können zudem bei stoffwechselbedingten Krankheiten, hilfreich sein.
Im Herbst ausgegrabene Wurzeln enthalten nur wenige Bitterstoffe, dafür aber viel Inulin. Das Kohlehydrat unterstützt eine gesunde Darmflora und fördert die Immunabwehr. Die ganze Pflanze ist reich an den Vitaminen A (Beta-Carotin), C und E sowie an Eisen. Das meiste Vitamin C enthalten die Blüten.

Löwenzahn, da lachen alle: Leber, Magen, Niere, Galle.

Tee aus Wurzeln und Blättern eignet sich für Kuren.

Eingelegt sind die Knospen ein Kapernersatz.

Löwenzahnblüten enthalten viel Vitamin C. Aufgebrüht und auf das Gesicht aufgelegt, haben sie eine entspannende Wirkung.

Löwenzahnblüten werden auch für die Schönheitspflege verwandt: Ein Ölauszug oder Tee aus Blüten kann auf dem Gesicht oder als Massageöl entspannend wirken und Hautrötungen vermindern.

Haupterntezeit

Frisch verzehrt, entfalten Wurzeln, Blätter und Blüten die stärkste Wirkung. Haupterntezeit ist im Frühjahr vor der Blütezeit. Die Blätter werden unterhalb der Rosette abgeschnitten, die Wurzeln ausgegraben. Die Wildpflanze kann jedoch über das ganze Jahr gesammelt werden. Stark gedüngte Weiden sollten gemieden werden, da Löwenzahn hier viel Nitrat aufnimmt.

Wie Spinat oder Rucola

Löwenzahnblätter lassen sich wie Spinat oder Rucola verwerten. Im Ganzen waschen, da sonst der Milchsaft ausgelaugt wird. Die Wurzel schmeckt roh oder gedünstet: Sauber bürsten und abschaben, in den Salat raffeln oder in Salzwasser kochen.

Essbar sind auch die Blütenknospen. In Butter angebraten oder gedünstet erinnert ihr Geschmack entfernt an Rosenkohl. In Essig und Salz eingelegt, sind sie auch ein Kapernersatz. Die goldgelben Zungenblüten schmecken in den Salat gestreut oder als Sirup. Einst färbte man mit ihnen die Butter gelb („Butterblume“). Da sich in die Blüten häufig Käfer verkriechen, sollten sie nach dem Sammeln geschüttelt und gewaschen werden. Saft aus Blättern und Wurzeln kann mit dem Entsafter gepresst und unverdünnt getrunken werden. Im Kühlschrank hält sich der frische Saft drei Tage lang.

Einfach als Tee

Tee aus Wurzeln und Blättern ist die einfachste Anwendungsform. Beides klein schneiden und auf ein gespanntes, feines Netz (alter Gardinenstoff) oder Papier legen. Wurzelstücke können auch aufgefädelt werden. Einen schattigen, gut durchlüfteten Standort wählen.

Vor den Mahlzeiten

Die Löwenzahnwurzel kennen Ältere noch als Ersatzkaffee. Im Herbst ausgegraben, getrocknet und geröstet ergibt sie ein bohnenkaffeeähnliches Heißgetränk.
Um die verdauungsfördernden Wirkstoffe des Löwenzahns zu nutzen, sollten Saft oder Tee vor den Mahlzeiten getrunken, das Wildgemüse als Vorspeise verzehrt werden. Nachfolgende Speisen sind so leichter verdaulich.
Wer Löwenzahn nicht selber sammeln möchte, kann Tee und Presssaft in Naturkostläden oder Apotheken erwerben. Oder Löwenzahn im Garten kultivieren, falls er dort nicht ohnehin schon in großer Zahl wächst.

Ähnlichkeiten mit dem Gemeinen Löwenzahn hat der Raue Löwenzahn *Leontodon hispidus* (Bild).

KONTAKT

Ellen Huber hat uns fachlich beraten. Sie ist Biologin und Heilpraktikerin. Heilpflanzenschule Millefolia, Burgsteinstraße 29, 83646 Wackersberg, Tel.: 08041/8089566, www.heilpflanzenschule-millefolia.de

REZEPTE

- Vom **PRESSSAFT** 3- bis 4-mal täglich jeweils einen Esslöffel vor den Mahlzeiten einnehmen.
- Für eine **TASSE TEE** 1 Esslöffel getrocknete Wurzeln und Blätter mit 0,2 Liter heißem Wasser überbrühen und 7 Minuten ziehen lassen. 3–4 Tassen täglich, 4–6 Wochen lang. Teekur mindestens einmal im Jahr durchführen.
- Für einen **KALTAUSZUG** 1 Esslöffel getrocknete Wurzeln und Blätter in 0,2 Liter kaltem Wasser ansetzen und 5 bis 12 Stunden ziehen lassen. Zum Trinken leicht erwärmen. Ein Kaltauszug enthält mehr Bitterstoffe als aufgebrühter Tee.
- Zum **AUSSPÜLEN VON NIEREN- UND HARNLEITERGRIES** 2 Esslöffel getrocknete Wurzeln und Blätter mit 0,5 Liter heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit warmem Wasser auf 1,5 Liter auffüllen. Innerhalb von 20 Minuten trinken. Sehr harntreibend.
- Für ein **GESICHTSWASSER** 4 Esslöffel frische, klein geschnittene Blätter mit 0,2 Liter heißem Wasser aufbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Eine Handvoll frische Blüten separat aufbrühen, auf Handwärme abkühlen lassen und als Gesichtsmaske auflegen. 10 Minuten einwirken lassen. Mit der Mischung beider Tees das Gesicht waschen, trocknen lassen. Der Tee kann 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bei empfindlichen Menschen können Bitterstoffe im Löwenzahn Magenbeschwerden verursachen. Löwenzahn sollte nicht bei Entzündungen oder Verschluss der Gallenwege und bei Gallensteinen angewendet werden.

Text: Isa von Bismarck-Osten, Fotos: Okapia (3), Ellen Huber (2), Andrea Schneider (1), Blickwinkel (1), naturganznah (1), Pitopia (1), Stockfood (1)