Pflanze des Monats
April

Löwenzahn – *Taraxacum officinale*

Korbblütler - Asteraceae

blühender Löwenzahn Foto: privat

Der April ist Löwenzahnzeit! Überall auf den Wiesen erscheinen nun die kleinen Blütensonnen, die davon künden, dass der Frühling da ist. Mit seinem Standort ist er nicht wählerisch, er gedeiht selbst in Pflasterritzen oder Lücken im Asphalt. Eben überall dort, wo der Wind seine kleinen Samen-Schirmchen hin getragen hat.

Er kommt überall in unseren Breiten vor, von den Küsten bis auf über 3000 m Höhe in den Alpen, auf Wiesen und Brachland, in Gärten und lichten Wäldern, am Wegrand und um Alphütten und wächst meist in größeren Beständen.
Die Blätter wachsen in einer grundständigen Rosette, je nach Standort mehr oder weniger stark gesägt. Die Pflanze hat einen 10-30 cm hohen, runden, hohlen, glatten Stängel. Sie besitzt gelbe Zungenblüten in einem großen einzelnen Körbchen. Die kleinen, länglichen Früchte sind an ihrem Ende mit einem Flugorgan aus feinen, seidigen Härchen versehen, die, die für den Löwenzahn typischen flaumigen, kugelrunden Pusteblumen bilden. Die fleischige, außen braune und innen weißliche Pfahlwurzel ist tief im Boden verankert.

Name
Das Wort „Taraxacum“ geht auf das späte Mittelalter zurück und leitet sich wahrscheinlich vom arabischen Namen für ein ähnliches Korbblütengewächs, „tharakhchakon“, ab. Der Begriff „Officinalis“ weißt darauf hin, dass die Pflanze in den Officien, in der Apotheke zum Kauf angeboten wurde. Seine deutsche Bezeichnung „Löwenzahn“ lässt sich aus der Form seiner stark gezahnten Blätter ableiten.
Andere Namen wie z.B. Kuhblume weißen darauf hin, dass er gerne als Futterpflanze von Kühen genutzt wird.Butterblume, Ankeblume, Augenblume, Eierblume, Laternenblume, Pusteblume, Saublume, Kuhblume, Seichblume, Bettseicher, Mezabösch, Sonnenwirbele,etc..

Geschichte
In vorchristlicher Zeit sahen die Menschen im Gelb der Blüte ein eindeutiges Zeichen Jupiters. In dieser Zuweisung sind sich die alten Ärzte wie Paracelsus und Culpeper mit den biologisch-dynamischen Landwirten unserer Tage einig. Dieser Planetenkönig war für reiche Ernten, gutes Essen, Wein und Bier und in seinem negativen Aspekt für Fettleibigkeit und Gelbsucht verantwortlich. Sein Sitz im menschlichen Körper ist die Leber. Gelbsucht und Leberprobleme wurden daher mit der gelbblütigen Pflanze therapiert. Doch nicht nur Jupiter, auch der Mond wurde in der Pflanze gesehen. In der weißen, latexhaltigen Milch kommt der Mond zum Ausdruck. Da Hauterkrankungen, etwa Warzenbildungen, mit dem negativen Einfluss des Mondes in Zusammenhang gebracht wurden, benutzte man den Löwenzahn als „Warzenkraut“. Die alten Gelehrten fanden nicht nur Zeichen des goldgelben Jupiters und des milchigen Mondes im Löwenzahn, sondern auch die der Venus. Grün ist die Farbe der Venus und ihr Sitz in den urogenitalen Organen. Sie gilt als Göttin der Liebe. Folglich diente der Löwenzahn auch als Liebeszauber. Hieronymus Bock führt 1546 die harntreibenden Eigenschaften des Löwenzahns an, für Tabernaemontanus, einem Apotheker des 16. Jahrhunderts, stellte er ein unvergleichliches Wunderkraut dar. Wer sich mit Löwenzahnmilch wusch, glaubte man, würde anderen Leuten schön erscheinen und würde ihre Gunst erwerben. Kinder orakelten gerne mit der Pusteblume. So beantwortete der Löwenzahn wichtige Fragen des kindlichen Lebens. Dazu bliesen sie kräftig in die Pusteblume, die verbliebenen Schirmchen orakelten dann, wie viele Kinder der Befrager bekommen würde oder in wie vielen Jahren er heiraten würde.

Verwechslung
Der Löwenzahn ist eine Sammelbezeichnung für ungefähr 1200 Unter- oder Kleinarten. Im Frühjahr keine, da ähnlich aussehende Pflanzen keinen weißen Milchsaft haben. Im Herbst, mit dem Herbstlöwenzahn (Leontodon autumnalis), dessen Stängel ist jedoch nicht hohl. Er ist nicht giftig.

Löwenzahn- Knospe Foto: Privat

Inhaltsstoffe
Bitterstoffe (Wurzel im Frühjahr bitterstoffreich, im Herbst bitterstoffarm, dafür bis zu 40% Inulin), Triterpene, Phytosterole, Flavonoide, Karotinoide, Vitamine wie Provitamin A, C, B1, B2 und E. Mineralien (Kalium bis zu 5%), Cholin, und Inulin, Schleimstoffe, Phenylcarbonsäuren. Der Milchsaft der Wurzel enthält einen Bitterstoff (Taraxin, das auch im Lattich vorkommt) und Lactucerol (Alkaloid).

Heilwirkung
Verdauungsfördernd, appetitanregend, gallebildend, gallenflussfördernd, stoffwechselanregend, blutreinigend und blutbildend, leberstärkend, harntreibend, antirheumatisch, hautheilend, Bestandteil bei Frühjahrskuren.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen
Vor allem die Wurzel kann Gallensteine in Bewegung bringen und Magenbeschwerden durch die Bitterstoffe hervorrufen. Durch den weißen Milchsaft sind bei Hautkontakt allergische Hautreaktionen möglich. Löwenzahn ist Harntreibend, daher nicht abends einnehmen.

Kontraindikation: Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenempyem (Eiter i.d.Gallenblase), Darmverschluß, bei Gallensteinen nur nach ärztlicher Absprache.

Die Knospe öffnet sich! Foto: Privat

Anwendung
innerlich:
Appetitlosigkeit, Störungen des Gallenflusses, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen. Unterstützung des Stoffwechselgeschehens bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen und Hautleiden. Durchspülung der Harnwege, Nierengrieß. Frühjahrskur, zur Unterstützung bei Anämie und zur Resistenz- und Antriebssteigerung.

äußerlich:
Der latexhaltige Saft kann auf Warzen aufgetupft werden.

Tagesdosis
9-12g Droge (Wurzeln, Blüten, Blätter, Stängel), Frischpflanzenpresssaft: 3x täglich 20ml

Verwendung
Frischpflanze für Salat, Smootie, Presssaft, Gemüse, getrocknet (Kraut/Wurzel) für Tee, Tinktur, Blütenessenz, Salbe, Räucherwerk

Heilsames
Löwenzahntee
1-2 getrocknete Löwenzahnblätter mit 250ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen und mit etwas Honig verfeinert trinken.

Bei Diabetes
Im Frühjahr täglich ein bis drei Stängel Löwenzahn samt Blüte essen. Bitte jeden Bissen sorgfältig kauen, bis die Substanz im Mund wässrig ist und dann erst schlucken. Etwas warten, spüren ob man noch einen weiteren Bissen mag. Wenn ja, mit dem nächsten Bissen genauso verfahren. (nach Adelheid Lingg)

Kulinarisches
Löwenzahn-Knospen (Meret Bissegger)

Zutaten:
200 ml Weißwein
200 ml Wasser
3 Lorbeerblätter
3 Knoblauchzehen, halbiert oder in Scheiben geschnitten
½ Peperonici halbiert
3 Nelken
1 Tl gelbe Senfsaat
1 Tl Salz
→ alles zum Kochen bringen
4 Handvoll noch geschlossene Löwenzahnknospen
→ In die Marinade geben und 2 Minuten aufkochen. Noch heiß in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen. Dunkel und kühl aufbewahren. Passt gut zu Wurst und Käse.

Löwenzahn-Blüte, Foto: Privat

Poetisches
Das Märchen vom Löwenzahn (Suse Anthony)

Auf einer wunderschönen Frühlingswiese streckte ein Löwenzahn seinen Blütenstern der Sonne entgegen. Am Morgen begrüßte er mit seinem strahlenden Lächeln den neuen Tag, und wenn die Dämmerung über das Land zog, kuschelte er sich in seinen grünen Blütenkelch und schlief ein. Viele Freunde und Freundinnen wuchsen um ihn herum und jeden Morgen begrüßten sie einander mit einem fröhlichen Lachen.
Eines Tages setzte sich ein zarter, bunter Schmetterling mitten in den Blütenstern. Das kitzelte den kleinen Löwenzahn und machte ihn ganz kribblig. „Wo kommst denn du her?“ fragte er den Schmetterling. „Du hast ja keinen Stängel und keine Wurzel? Ich sehe nur ganz wunderschöne Blütenblätter. Was für eine eigenartige Blume bist du bloß?“ „Ich bin aber keine Blume!“ rief der Schmetterling ganz entrüstet. „Ich brauche keinen Stängel und keine Wurzel. Ich kann fliegen!“
Der Löwenzahn wurde ganz aufgeregt, wackelte mit seinem Stängel, zupfte leicht an seiner Wurzel und war sehr froh, als er spürte, dass sie so fest in der Erde steckte. „Was ist denn das – Fliegen?“ fragte er den kleinen Gaukler auf seiner Blüte. „Etwas ganz Herrliches! Ich flattere einfach mit meinen Flügeln hin und her und lasse mich durch die Luft tragen. So kann ich überall sein, wo es mir gefällt. Weißt du, da draußen auf der Wiese gibt es noch so viele schöne Blumen – rote, blaue, violette, gelbe. Wo es mir Spaß macht, kann ich mich niederlassen. Ich kann eine schöne Blüte küssen, süßen Nektar trinken, Geschichten erzählen und dann wieder weiterfliegen. Es ist ein herrliches Leben! Wie muss es doch für dich so langweilig sein, immer am selben Platz zu stehen und immer dieselben Blumen zu sehen. Ha, wie schön ist doch die weite Welt! Leb wohl, vielleicht komme ich auch einmal wieder bei dir vorbei“ – und weg war der schöne, bunte Schmetterling.
Nachdenklich schaute der Löwenzahn dem kleinen Falter nach. Sollte es wirklich so schön sein in der weiten Welt? War seine Sonnenwiese nicht der allerschönste Platz? So grübelte er den ganzen Tag bis ihm die Nachtfee über sein Blütenköpfchen streichelte. Dann kuschelte er sich in seinen grünen Kelch und schlief ein.
Am nächsten Morgen plumpste ihm plötzlich eine dicke Hummel mitten ins Gesicht. „Guten Morgen, kleines Gelbes! Darf ich mich ein wenig bei dir ausruhen und mich an deinem Nektar laben?“ „Ich freue mich über deinen Besuch“, rief der kleine Löwenzahn, und wieder spürte er ganz aufgeregt das Kribbeln in seinem Stängel bis hinunter zur Wurzel. „Kommst du auch aus der großen, weiten Welt?“
„Na klar“, brummte die dicke Hummel, „viele Tage bin ich schon durch die Welt gebrummelt. Hinter der Wiese stehen große Obstbäume. Dort ist es schön! Was glaubst du wohl, wen ich dort treffe? Alle meine Verwandten und viele, viele Freunde! Bei dir wäre es mir zu langweilig. Ach, was muss das für ein armseliges Leben sein, immer am gleichen Platz zu stehen. Du tust mir wirklich leid. Adieu!“ Und mit großem Gebrumm summte die Hummel davon. An diesem Tag wurde die Sehnsucht im Herzen des kleinen Löwenzahns nach der großen, weiten Welt noch stärker, und als diesmal die Nachtfee seine Blütenblätter streichelte, sah sie ganz tief drinnen versteckt eine kleine Träne liegen.
Kaum war der kleine Löwenzahn am nächsten Morgen erwacht, sirrte eine Libelle heran und ließ sich in seiner Blütensonne nieder. Aufgeregt wippte sie mit ihrem Körper und hielt Ausschau nach einer Beute. So bemerkte sie überhaupt nicht, wie eine dicke Träne aus dem Kelch des Löwenzahns kullerte. „Kommst du auch von den Obstbäumen jenseits der Wiese?“, versuchte er ein kleines Gespräch zu beginnen.
„Ich? Ich komme doch nicht von den Obstbäumen!“ rief sie entrüstet. „Schau doch meinen schillernden Leib und meine gläsernen Flügel an. Ich komme vom See! Dort wohne ich im Schilf, schwirre über das Wasser und kann darin – so oft ich will – mein Spiegelbild sehen. So weiß ich, wie schön ich bin.“ Sirr – war sie weg und hatte eine Fliege geschnappt.

Den ganzen Tag über dachte der Löwenzahn darüber nach, wie er wohl aussehen würde: Vielleicht so wie seine Schwestern und Brüder um ihn herum auf der Wiese, oder doch ganz anders? Nun zupfte er kräftiger an seiner Wurzel, aber sie hielt fest und ließ ihn nicht frei. Dieses Mal entdeckte die Nachtfee viele Tränen in seinem Blütenkelch und es überkam sie ein tiefes Mitleid. Behutsam streichelte sie jedes einzelne Blütenblättchen und unter ihrer zarten Hand verwandelten sie sich in duftige Schirmchen, so fein wie Spinnenweb und so leicht wie Flaum. „Nun kannst du fliegen, wohin du willst! Vor dir liegt die große, schöne Welt! Nun kann dich deine Wurzel nicht mehr festhalten“, flüsterte ihm die Nachtfee noch ins Ohr, bevor sie verschwand.
Wie groß war sein Erstaunen, als er am anderen Morgen aufwachte. Wo war sein gelbes Blütenkleid geblieben? Er stand da in einem federleichten Tanzkleidchen und breitete stolz viele, viele Schirmchen aus. Er war ganz anders geworden. So leicht war ihm noch nie ums Herz gewesen. „Nimmt mich denn keiner mit?“ rief er. „Ich würde so gerne fliegen, schweben, gleiten!“ „Hui, hui, flieg mit mir um die Wette! Komm, komm!“ pfiff der Wind und wirbelte die Schirmchen hoch in die Luft.
Nun konnte sich der Löwenzahn über die ganze Welt verbreiten. Rauf und runter, kopfüber und kopfunter, über die Wiese weg, knapp an einem hohen Eichbaum vorbei und – oh Schreck – mit einem Schirmchen blieb er in einem Vogelnest hängen. So etwas hatte er noch nie gesehen. Fünf aufgerissene Schnäbelchen, die alle auf Futter warteten. Der kleine Löwenzahn kam aus dem Staunen nicht heraus. Um Nahrung brauchte er sich doch nie zu kümmern. Er hatte immer eine Wurzel gehabt. Aber nun – nun hatte er keine mehr. Da warf ihn der Wind auf einen harten Stein und ließ ihn dort liegen. Es wurde kalt und der kleine Löwenzahn wurde durstig und müde. Aber da war niemand, der ihm etwas zu trinken geben konnte. Der Stein war starr und stumm und konnte ihm nicht helfen. Wie sehr sehnte sich nun der Löwenzahn nach einer Wurzel.
Aber der Wind hatte ihn noch nicht vergessen. Noch einmal wirbelte er das Schirmchen hoch in die Luft, und noch einmal fühlte der Löwenzahn das beglückende Gefühl in sich, leicht und schwerelos zu sein. Er sah die ganze Pracht einer Sommerwiese unter sich und langsam ließ ihn ein zarter Lufthauch hinunter gleiten zur Erde.
Nun schmiegte er sich ganz fest in das warme Erdreich und wollte ganz darin versinken. Zwar war es herrlich gewesen draußen in der Welt und er hatte wunderschöne Dinge erlebt. Aber nun wusste er, dass er ohne seine Wurzel nicht sein konnte. Er dehnte und streckte sich. Das Dehnen und Strecken schmerzte so sehr, dass er fast die Besinnung darüber verlor. Er fühlte, wie etwas in ihm zersprang. Aber in all dem Schmerz wuchs ihm langsam eine neue Wurzel. Ein neuer Stängel mit einer kleinen Knospe drängte dem Licht entgegen.

Pusteblume, Foto: Privat

Quellen

- Aichele/ Schwegler; Der Kosmos Pflanzenführer; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH&Co 1987 ISBN: 3-86047-394-8
- Bissegger, Meret; „Meine wilde Pflanzenküche, bestimmen, sammeln und kochen von Wildpflanzen“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 2011 ISBN: 978-3-03800-552-0
- Bühring, Ursel; Alles über Heilpflanzen; Ulmer Verlag 2007 ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Bühring, Ursel; Aus Freya`s Zaubergarten 1 Edition Achillea1992
- Bühring, Ursel; Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzen:Sonntag Verlag Stuttgart 2009 ISBN: 978-3-8304-9163-7
- Couplan, Francois; Wildpflanzen in der Küche; AT Verlag 1997 ISBN: 3-85502-571-1
- Das Beste; Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen; Verlag Das Beste aus Readers Digest AG 1980 ISBN: 3-7166-0026-1
- Fischer-Rizzi, Susanne; Medizin der Erde; Heyne Verlag 11/99 ISBN: 3-453-16245-5
- Künzle,Johann; Das große Kräuter-Heilbuch; Verlag Otto Walter AG Olten 1995; ISBN: 3-530-49205-1
- Landlust Mai/Juni 2009; Landwirtschaftsverlag GmbH, 48084 Münster - Hiltrup ISBN: 1863-8074
- Lingg, Adelheid; „Das Heilpflanzenjahr, Selbst heilen mit der Kraft der Pflanzen“; Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH&Co.KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14547-0
- Maby, Richard; Das große Buch der Kräuter; BLV Verlag 1993; Bestellnummer: 065169
- Recht/Wetterwald; Ernte am Wegrand; Ulmer Verlag 1985/1997 ISBN: 3-8001-6867-7
- Ritter, Claudia; „ Heilpflanzen Signatur und Botschaft“ 2016 Eugen Ulmer KG ISBN: 978-3-8001-0394-2

- Richberg, Inga-Maria; Altes Gärtnerwissen wieder entdeckt; BLV Verlag 1996 ISBN: 3-405-15040-x
- Scherf, Gertrud Dr.: Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter; BLV Verlag 2007 ISBN: 978-2-8354-0260-7
- Storl, Wolf-Dieter; Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor; AT Verlag 2000 ISBN: 978-3-85502-693-7
- Storl, Wolf-Dieter; Der Kosmos im Garten; AT Verlag 2001 ISBN: 978-3-85502-735-4
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilkräuter, Naturkraft schöpfen, Heilwissen nutzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2010
- ISBN: 978-3-440-1236-5
- Thun, Maria; Erfahrungen für den Garten; Kosmos Verlag 1994 ISBN: 3-440-06738-6
- 365 Tage mit Hildegard von Bingen, arsEdition GmbH, 2010 München ISBN 978-3-7607-3693-8

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia