

Taraxacum officinale L.



Der Löwenzahn ist vielgestaltig und anpassungsfähig.

Botanik

Wer kennt ihn nicht, den Löwenzahn? Fast überall begegnet er uns. Der Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Er ist auf nährstoffreichen Wiesen, auf Äckern und Gärten zuhause und dringt sogar bis in die Städte vor. Er bevorzugt überdüngte Standorte mit einem hohen Stickstoffanteil in den Böden. Mit seiner Pfahlwurzel dringt er bis 2 m tief in den Boden vor und kann oberirdisch bis über 40 cm hoch werden. Seine Wurzel ist sehr vital und kann sich, selbst aus kleinen Bruchstücken, regenerieren und wieder zu einer neuen Pflanze wachsen. Die Blätter stehen in einer grundständigen Blattrosette zusammen. Sie sind verkehrteiförmig bis eilanzettlich und lebhaft grasgrün. Zudem sind sie äusserst vielgestaltig geformt und unterschiedlich stark fiederlappig. Vergleicht man die Blätter verschiedener Exemplare, so wird man keine zwei finden, deren Form identisch ist. Die ganze Gattung *Taraxacum* ist sehr vielgestaltig und wandlungsfähig und dadurch sehr schwer zu bestimmen. Zeitig im Frühjahr, spätestens im April, beginnt der Löwenzahn mit der Blüte. Die grossen, sonnenhaften gelben Blütenköpfe, zusammengesetzt aus bis zu 200 einzelnen Zungenblüten, gehen aber nur bei sonnigem Wetter auf. Bei Regen oder stark bedecktem Himmel bleiben sie geschlossen. Sie stehen einzeln auf Stängeln, die, gleich einer Röhre, hohl sind. Die Entwicklung von der Knospe über die Blüte bis hin zur «Pusteblume» geht rasch vonstatten, schon

kurz nach dem Aufblühen der ersten Blüten finden sich bereits erste «Pusteblumen», die ihre Samen auf die Reise schicken. Selbst nach dem Verblühen bleibt uns die vitale Rosette erhalten, und die Pflanze treibt aus ihr im folgenden Jahr die nächsten Blüten. Löwenzahnblätter sind auch im Salat schmackhaft, er schmeckt bitter und ist in allen Teilen erfüllt von einem weissen, kautschukhaltigen, Milchsaft. Bekommt man diesen Saft auf die Kleidung so zeigt sich die Begegnung nach dem Waschen in den typischen braunen und schwarzen Flecken...

Inhaltsstoffe

Typische Inhaltsstoffe des Löwenzahns, *Taraxacum officinale* L., sind Bitterstoffe und Mineralstoffe wie zum Beispiel Kaliumsalze. Zu den weiteren Inhaltsstoffgruppen gehören: Sesquiterpenlactone, Triterpene und phenolische Verbindungen. Variierend mit der Jahreszeit sind im Löwenzahn, insbesondere der Wurzel, nennenswerte Mengen an Kohlenhydraten (Inulin und Fructose) enthalten.

Verwendung

Der Löwenzahn zählt zu den bekanntesten und meist verwendeten Heil- und Lebensmittelpflanzen der mitteleuropäischen Flora. Er wird traditionell in Frühjahrskuren zur Anregung des Stoffwechsels und zur Reinigung des Blutes angewendet. Das Spektrum der Darreichungsformen ist sehr breit und reicht von Frischpflanzensäften, Teeinfusen, Fluid- und Trockenextrakten bis hin zu alkoholischen Tinkturen. Zielorgan der Wirkung von Zubereitungen aus *Taraxacum officinale* L. in verschiedenen Therapierichtungen ist das Leber-Galle-System. Die Wiederherstellung der Leber- und Gallenfunktion steht dabei im Mittelpunkt. Störungen des Leber-Galle-Systems stehen oft mit Müdigkeit, Schwäche, Hautleiden, Juckreiz, Verdauungs- und Oberbauchbeschwerden im Zusammenhang. Da durch den Löwenzahn insbesondere auch der Fluss der Gallensäfte angeregt wird, hat Löwenzahn insgesamt einen sehr förderlichen Einfluss auf den gesamten Gastrointestinaltrakt. Appetitlosigkeit, dyspetische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen können mit Löwenzahn mitbehandelt werden. Die Anwendungsgebiete des Löwenzahns reichen pflanzenheilkundlich bis in den Urogenitaltrakt hinein. Durch die Anregung der Diurese kann diese Heilpflanze auch zur Durchspülung der Harnwege und der Begleitbehandlung von leichten Harnwegsbeschwerden genutzt werden. Weitere volkstümliche Anwendungsgebiete des

Löwenzahns sind mitunter Stauungen im Pfortadersystem, Gicht und rheumatische Erkrankungen und Ekzeme.

Wesen und Signatur nach

H. & R. Kalbermatten

Wandlung, Anpassungsfähigkeit, Fluss der Lebensenergie, Wärme, Lebenskraft

Signatur

«Der Löwenzahn kündigt mit grosser Kraft den Frühling an: Die Wiesen sind noch winterkalt und nass. Am Himmel zieht die Sonne wieder höhere Bahnen und berührt die Natur mit den ersten wärmenden Strahlen. Das neue Jahr erwacht. Nun erblüht der Löwenzahn in grosser Zahl, färbt ganze Wiesen gelb mit Tausenden auf die Erde gesunkenen kleinen Sonnen. Eine Zeit lang können wir uns an diesen Frühlingsboten erfreuen, doch bald schon verwandeln sich die Sonnenblüten in die silberhellen, durchlüfteten Kugeln der Fruchtstände. Ist der Zeitpunkt der Samenreife gekommen, werden die kleinen Fallschirmchen mit dem ersten Wind in die Weite getragen. Die gelben Blüten sind wie Spiegel der Sonne; verschwindet sie hinter den Wolken, schliessen sie sich. Regnet es, sind die Blüten manchmal so stark geschlossen, dass nicht mehr erkennbar ist, ob sie nicht schon verblüht sind.



Mit der kräftigen Pfahlwurzel ist der Löwenzahn gut verankert.

Die ganze Pflanze ist weich, der Stengel hohl, röhrenartig, von reichlich strömendem weissem Milchsaft durchflossen. Alle Pflanzenteile enthalten diesen Milchsaft, der

– wenn Kinder mit den Stengeln spielen und Wasserleitungen bauen – auf den Kleidern schwarze, nicht mehr auswaschbare Flecken hinterlässt. Die Blätter sind vieltalig gezähnt (daher der Name); keine zwei Blätter könnten in ihrer Form zur Deckung gebracht werden. Der Geruch ist schwach, kaum wahrnehmbar, aber der Geschmack aller Pflanzenteile ist bitter. In diesem bitteren Geschmack finden wir die Beziehung des Löwenzahns zur Leber und zur Galle, da bittere Stoffe den Gallenfluss und die Leberfunktionen anregen.

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.»

Wesen

«Der Löwenzahn gehört zu den anpassungsfähigsten und vitalsten Pflanzen. Die durch den Löwenzahn vermittelte Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit bezieht sich gleichermaßen auf Ideen, Wertvorstellungen und Anschauungen wie auf die Stoffwechselaktivität der Leber. Beide Ebenen weisen einen engen Zusammenhang auf: Wie die Leber eine rege Umwandlungsaktivität von chemischen Substanzen entfaltet, so erfährt die innere Anschauung im Verlauf des Lebens immer wieder Anpassungen, Änderungen und Erweiterungen. Vorstellungen müssen an der Lebenserfahrung überprüft und eventuell 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. Löwenzahn dynamisiert die Wandlungs- und Anpassungsprozesse, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper und vermittelt dadurch neue Lebenskraft.»

Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
 2. BGA/BfArM (Kommission E). Taraxaci radix cum herba (Löwenzahnwurzel mit -kraut). Bundesanzeiger 228, (1984).
 3. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
 4. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). COMMUNITY HERBAL MONOGRAPH ON TARAXACUM OFFICINALE WEBER ex WIGG., RADIX CUM HERBA. EMA/HMPC/2128895/2008 Corr (2019).
 5. BGA/BfArM (Kommission D). Taraxacum officinale (Taraxacum). Bundesanzeiger 66a, (1989).
 6. Hänsel, R., Keller, K., Rimpler, H. & Schneider, G. Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis Band 5 Drogen P-Z. (Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1994).
 7. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).
 8. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2014).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil.