

Viel mehr als ein Unkraut



© Andrii Molchanov - Fotolia.com

Löwenzahn ist eine weit verbreitete Pflanze, die jeder kennt. Während Gartenbesitzer sie meist als Unkraut verfluchen, erfreuen sich Kinder an ihren Pustebäumen.

con auf. Daneben betitelte er ihn als *Dens leonis*, was die lateinische Übersetzung für Löwenzahn ist. Von den über 500 bekannten volkstümlichen Namen ist Löwenzahn der häufigste, den er wegen seiner scharf gezähnten Blätter erhielt. Auch andere Volksnamen rühren von seinem Aussehen. So erinnert der Fruchtboden nach Entfernung der Samen an eine Tonsur eines Geistlichen, weshalb sich der Name Pfaffenröhrlein durchgesetzt hat. Daneben beziehen sich Bezeichnungen wie Butterblume auf den Gebrauch der gelben Blüten zum Anfärben von Butter, verweisen wie Kuhblume auf das häufige Vorkommen der Pflanze auf Weiden oder gehen wie Pissblume auf die harntreibende Wirkung zurück. Kinder nennen den Löwenzahn gerne Pustebäume, da sie es lieben, nach dem Verwelken der Blüte die reifen Früchte durch Pusten in alle Richtungen zu verstreuen.

Als überaus anspruchslose, anpassungsfähige Pflanze wächst der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) fast überall. Man findet ihn auf Wiesen, Weiden, Äckern, an Wegrändern und auf Brachflächen. Mit seiner kräftigen Pfahlwurzel gelingt es ihm sogar, sich zwischen Pflastersteinen zu verankern. Da er wegen seiner tiefen Wurzel schwer zu entfernen ist, gilt der Löwenzahn gemeinhin als Unkraut. Dabei wird jedoch verkannt, dass die Pflanze schon seit altersher eine geschätzte Heilpflanze ist.

Vielsagende Namen Die Verwendung als Arzneipflanze kommt bereits im Gattungsnamen *Taraxacum* zum Ausdruck. Dieser leitet sich von griech. *taraxis* = Entzündung und griech. *akeomai* = ich heile ab, was auf den früheren Einsatz der Pflanze bei Augenleiden verweist. Der Beiname *officinalis*, der auf den Gebrauch in Apotheken aufmerksam macht, unterstreicht zudem die Bedeutung des Löwenzahns in der Heilkunde. Bereits Pflanzenheilkundler Leonhard Fuchs (1501 bis 1566) führte den Löwenzahn in seinem „Kreutterbuch“ als Taraxa-

Gelbe Köpfchen oder weiße Kugel Der Löwenzahn ist eine ausdauernde Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*), Unterfamilie *Cichorioideae*. Ihre Blätter bilden eine grundständige Rosette, aus der im Frühjahr bis zu 30 Zenti-

meter hohe Blattstiele treiben. Diese sind hohl und enthalten den bei Cichoriengewächsen typischerweise vorkommenden Milchsaft. Die von April bis Oktober erscheinenden leuchtendgelben Blütenköpfe bestehen im Gegensatz zu anderen Korbblütlern nur aus Zungenblüten und werden von einem doppelten Hüllkelch umschlossen. Die Hüllblätter schießen sich gemeinsam mit dem Blütenstand nachts, bei Regen oder Trockenheit und beim Verblühen. Zur Fruchtreife öffnen sich die Hüllblätter ein letztes Mal und offenbaren kleine hellbraune Früchte (Achänen), die auf dem runden Blütenboden stehen. Sie sind mit haarigen Flugschirmen (Pappus) ausgestattet, wodurch sie sich wie eine flauschige weiße Kugel präsentieren und leicht vom Wind aufgegriffen und davongetragen werden können.

Medizinische Verwendung Arzneilich kommt die vor der Blüte geerntete ganze Pflanze, also Kraut und Wurzeln, zum Einsatz (Taraxaci herba cum radix). Ebenso werden sowohl die Wurzel (Taraxaci radix) als auch das Kraut (Taraxaci herba, Sy-

nonym Taraxaci folium) einzeln verwendet. Alle Pflanzenteile enthalten neben Triterpenen, Phytosterolen, Flavonoiden, Phenylcarbonsäuren und Kalium vor allem Bitterstoffe. Der relativ hohe Kaliumgehalt ist für die harntreibende Wirkung der Droge verantwortlich. Die Monografien der Kommission E und der ESCOP sehen als Indikationen Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, Störungen des Gallenflusses sowie eine Anregung der Diurese vor. Da sich in den Blättern der höchste Kaliumgehalt findet, werden diese vorwiegend in der Durchspülungstherapie eingesetzt, beispielsweise unterstützend bei Behandlungen, bei denen ein verbesserter Harnfluss gewünscht wird wie Rheumatismus oder zur Verhütung von Nierensteinen. Die Wurzel Droge eignet sich dagegen insbesondere, um die Sekretion von Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekreten und Galle anzuregen. Löwenzahn ist vor allem Bestandteil verschiedener Teemischungen, wobei der Tee zur Appetitanregung vor und bei Verdauungsbeschwerden nach den Mahlzeiten getrunken werden sollte.

Volkstümlicher Gebrauch In der Volksheilkunde wird der Tee auch als mildes Laxans genutzt oder als „Blutreinigungsmittel“ bei rheumatischen Erkrankungen und zur Behandlung von Ekzemen und anderen Hauterkrankungen eingesetzt. Ein Pflanzenfrischsaft soll als Frühjahrskur den Stoffwechsel anregen und die allgemeine Vitalität steigern.

Achtung Allergien Als Korbblütler kann der Löwenzahn nach Kontakt mit dem Milchsaft gelegentlich Kontaktallergien auslösen, wobei sein Sensibilisierungspotential als sehr schwach eingestuft wird. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin

TIPPS FÜR DIE KÜCHE

Aus den frischen Blättern lässt sich ein vitaminreicher Salat zubereiten und die essbaren gelben Blüten eignen sich hervorragend zu seiner Dekoration. Aus den Wurzeln kann ein Kräuterkaffee hergestellt werden. Dazu werden sie in kleine Würfel geschnitten, getrocknet und in einer Pfanne oder im Ofen geröstet. Anschließend werden die kleinen Wurzelstückchen in einer Kaffeemühle zu einem feinen Pulver vermahlen, das mit Wasser aufgekocht wird.

„Sonnen-Vitamin“ D₃



Cefavit® D₃

hochdosiertes Vitamin D₃
1.000 IE entspr. 25 µg Vitamin D₃

Vitamin D trägt bei

- zur Erhaltung normaler **Knochen und Zähne**
- zur normalen **Calcium-Konzentration** im Blut
- zur Erhaltung normaler **Muskelfunktion**
- zur normalen **Zellteilung**
- zur normalen Funktion des **Immunsystems**



Cefavit® D₃: Nahrungsergänzungsmittel mit 1.000 IE entspr. 25 µg Vitamin D₃ (RDA 500%), 1 mg Vitamin E (RDA 8%). **Verzehrempfehlung**: Erwachsene 1 Filmtablette täglich. Kinder (ab 2 J.) und Jugendliche jeden 2. Tag 1 Filmtablette. Die Filmtablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen. **Hinweise**: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. **Nur in Apotheken erhältlich.**



Cefak KG · PF 1360 · 87403 Kempten

www.cefak.com