



# Ratgeber für Ihre Gesundheit

## Löwenzahn – Der Ginseng des Westens

**von Dr. med. Thomas Völler,  
Grünheide, [www.dr-voeller.de](http://www.dr-voeller.de)**

Der Gewöhnliche Löwenzahn (*Taraxacum sect. Ruderalia*) ist eine mehrjährige Pflanze aus der Gruppe der Korbblütler. Als Wildpflanze ist Löwenzahn in den gemäßigten Zonen der gesamten nördlichen Erdhalbkugel verbreitet und wächst an sonnigen bis halbschattigen Plätzen auf stickstoffreichen Wiesen und Feldern, an Wegrändern, in Gärten, selbst zwischen Pflastersteinen.

### Zur Geschichte

Der Name Löwenzahn soll sich von der gezackten Form seiner Blätter ableiten, die an das Gebiss eines Löwen erinnert. Als Heilpflanze wurde er erstmals im 7. Jahrhundert in chinesischen Kräuterbüchern beschrieben und im 11. Jahrhundert der botanische Name *Taraxacum officinale* erstmalig schriftlich erwähnt. Seine Würdigung in Europa fand er 1485 im Kräuterbuch „Hortus Sanitatis“, dem Garten der Gesundheit. Er wird als gesunde Kost in der Küche verwendet aber auch in manchem Garten als Unkraut bekämpft.

### Kennzeichen

Mehrjährige hohe krautige Pflanze mit einer fleischigen Pfahlwurzel (dem Ginseng ähnlichen) und einer Blattrosette mit gezähnten Blättern. Die hohlen Blütenstiele und Blattadern enthalten weißen, klebrigen, kautschukhaltigen Milchsaft, der braune Flecken an den Fingern und auf der Kleidung hinterlassen kann. Die Blütenköpfchen mit gelben Zungenblüten werden zur „Pustelblume“ mit an Schirmchen hängenden Früchten.

### Sammelzeit der Pflanzenteile und Verwendung in der Küche

**März bis Oktober:** frische Blätter für Frühlingsalate, zu Smoothies verarbeitet, appetitanregende Beigabe zu Weichkäse und Kräuterquark, Pesto oder Füllung von Ravioli, gekocht zu Kräutersaucen oder Suppen. Eine Löwenzahn-Brennnessel-Giersch-Suppe ist nicht nur köstlich, sie stärkt auch das Immunsystem. Als Zutat für Risotto oder Quiches. Ältere Blätter getrocknet für Tee, Tinkturen oder Kräutersalz.

**April bis Juli:** Knospen als „falsche Kapern“ oder Gemüse, Blüten für Sirup, Löwenzahnhonig, zu Gelee, Likör und Schnaps verarbeitet oder als Deko verwendet.

**September bis März:** Wurzeln frisch für Salat, Ofengemüse und getrocknet für Tee und als Kaffee-Ersatz. Frühjahrswurzeln der Heilpflanze enthalten die meisten Bitterstoffe, im Spätsommer steigt der Gehalt an Inulin.

### Verwendung in der Heilkunde

als Frühjahrskur für 4-6 Wochen 2x tgl. eine Tasse Tee trinken oder 2-3x 1 EL Löwenzahn-Saft nehmen, wirkt entwässernd und harntreibend, mild abführend, durchblutungsfördernd, blutreinigend, Anregung des Stoffwechsels von Leber, Galle, Nieren und Harnblase. Die günstige Wirkung auf das Bindegewebe erklärt seine Heilwirkung bei Rheuma und Gicht. Er gilt ähnlich dem Ginseng als stärkendes Tonikum.

### Inhaltsstoffe

**Blätter:** Bitter- und Gerbstoffe, Cholin, Flavonoide, Carotinoide, Terpene, Cholin, Kaliumsalze, Kalzium, Eisen, Vitamine A, B, C, D. **Wurzel:** enthält in höherer Konzentration den Bitterstoff Taraxin. Gerbsäuren, Triterpene, Sterine, ätherische Öle, Cholin, Asparagin, Fructose, Inulin

### Löwenzahn richtig ernten

Im eigenen Garten oder abseits befahrener Straßen, an einem sonnigen Tag zur Mittagszeit. Die goldgelben Blüten sind dann weit geöffnet und es verstecken sich nur wenige Insekten darin. Löwenzahnblätter, die vor der Blüte geerntet werden, sind weniger bitter im Geschmack. Achten Sie beim Sammeln darauf, frisch gedüngte Wiesen zu meiden!

### Löwenzahntee

Zwei TL schonend getrocknete Blätter und/oder Wurzelstückchen mit 250ml Wasser ansetzen (kann auch über Nacht stehen), kurz aufkochen und etwa 10 min. ziehen lassen. Anschließend abseihen. Zwei bis drei Tassen täglich trinken.

### Löwenzahnsirup

Drei Handvoll Blüten, 1l Wasser, den Saft und die Schale einer Bio-Zitrone sowie 1kg Rohrzucker. Verwendet werden nur die gelben Blütenanteile. Diese werden mit Wasser, Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker langsam erhitzt und eingekocht, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Danach wird der Sirup abgeseiht und heiß in saubere Schraubgläser gefüllt. Der Sirup eignet sich zum Süßen von Tee, Desserts und Müslis. Manchmal kristallisiert der Sirup mit der Zeit aus und wird fest. Dies ändert aber nichts an der Qualität. Durch leichtes Erwärmen wird er wieder flüssig.

### Löwenzahnhonig

300g frische Blüten mit kaltem Wasser waschen, die grünen Blütenkelche entfernen. Eine gewaschene Bio-Zitrone mit Schale in dünne Scheiben schneiden, Kerne entfernen und alles in einem Liter kaltem Wasser ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Danach 15 min. aufkochen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Am Folgetag abfiltrieren und mit 1kg Rohrzucker oder alternativ 12 EL Agavendicksaft etwa zwei bis vier Stunden bei geringer Hitze einköcheln lassen. Ab und zu umrühren, bis der Löwenzahnhonig zähflüssig wird. Danach, den „Honig“ heiß abfüllen. Kühl, trocken und dunkel gelagert, ist er etwa ein Jahr haltbar und kann wie Bienenhonig verwendet werden.

### Achtung

bei unklaren Bauchbeschwerden, Überempfindlichkeit gegen Korbblütler, Jodallergie oder Einnahme von Dauermedikamenten ärztlichen Rat einholen.

### Fazit

Löwenzahn ist eine vielseitige heimische Pflanze, die Küche und Naturheilkunde auf überzeugende Weise verbindet. Er bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Speiseplan zu bereichern und traditionelle naturheilkundliche Anwendungen sinnvoll zu ergänzen.