

Löwenzahn

Taraxacum officinale

Asteraceae · Taraxacum · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ausdauernde krautige Pflanze mit unverzweigtem Pfahlwurzel, bis zu 70 cm tief. Blätter sind oblängelt oder obovat, gelappt bis gezähnt, oft mit spitzen Zähnen. Stiele können flügelig sein. Blüten sind einzigartige Körbchenblüten, gelb/orange und 14-25 mm breit.

WIRKUNG

Leber- und Gallefördernd, harntreibend, entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Tees (Blüten, Blätter, Wurzel)
- Tinkturen (Wurzel für Leber- und Gallenbeschwerden)
- Kräuterbäder (bei Hautausschlägen)

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- blutbildend
- blutreinigend
- harntreibend
- tonisierend
- menstruationsfördernd

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Löwenzahn wurde im Mittelalter in der Klostermedizin als Heilpflanze verwendet.

ERKENNUNGSMERKMALE

Unverzweigter Pfahlwurzel, einzigartige Korbblüte mit zurückgebogenen Hüllblättern und weißen Pappus-Fallschirmen.

WUCHS

Ausdauernde Pflanze (perennierend)

STANDORT

Licht (Sonne bis Halbschatten)

HERKUNFT

Eurasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt
- Wurzel

ZUBEREITUNG

- Tee
- Salbe

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12] · Hinweis: Ganzjährig, besonders mild im Winter (weniger bitter). Frühling bis Herbst (junge Blätter im Frühjahr bevorzugt) · Mondphase: abnehmend
- Teil: Blüte · Monate: [4, 5] · Hinweis: April-Mai (Blüte), Mai-Juni (Reife der Samen). Frühling. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: Herbst. Nach dem ersten Frost (süßer Geschmack) · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Pflanzenteil: Sammelzeit: Blätter und Blüten: Frühling, Wurzel: Frühling oder Frühherbst | Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Wurzel

INHALTSSTOFFE

- chamomile
- luteolin
- 3,4-dihydroxycinnamic acid
- galop
- chlorogenic acid
- apigenin 7-o- β -glucoside
- luteolin 7-o-glucoside
- 3,4-dihydroxybenzoic acid
- stigmast-5-en-3-ol
- stigmast-5-en-3-ol, (3 β)-
- sitosterol
- sucrose
- sitoglucoside
- lauric acid
- oleanolic acid
- 4,5-dihydroxy-2-(hydroxymethyl)-6-[(5-oxoxolan-3-yl)oxy]oxan-3-yl 2-(4-hydroxyphenyl)acetate
- (2e,4e)-hexadeca-2,4-dienoic acid
- 2-carboxy-d-arabinitol
- palmitic acid
- 24-methylene-cycloartanol
- chrysoeriol
- dammaradienol
- 2-[(2e)-3-(3,4-dihydroxyphenyl)prop-2-enoyl]-2,3-dihydroxybutanedioic acid
- cichoriin
- amylin
- alnulin
- pentadecanoic acid
- taraxanthin
- behenic acid
- 1-kestose

ÄTHERISCHE ÖLE

- oleanolic acid
- 3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl
10-methyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carboxylate
- 24-methylene-cycloartanol
- dammaradienol
- 3,5a,9-trimethyl-6-{[3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}-octahydro-3h-naphtho[1,2-b]furan-2,8-dione
- amyrin
- alnulin
- (4ar,6ar,6br,8as,12ar,12br,14ar,14br)-4,4,6a,6b,8a,11,12,14b-octamethyl-2,3,4a,5,6,7,8,9,12,12a,12b,13,14,14a-tetradecahydro-1h-picen-3-ol
- 3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl
10-methyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,7h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carboxylate
- taraxasterol acetate
- 3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl
3,10-dimethyl-2-oxo-3h,3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carboxylate
- β-amyrin
- ursolic acid
- 3-[(3s,3as,5as,6s,9as,9br)-3a,5a,9b-trimethyl-3-[(2s)-6-methylhept-5-en-2-yl]-7-(propan-2-ylidene)-octahydro-1h-cyclopenta[a]naphthalen-6-yl]propan-1-ol
- lupeol

IN DER KÜCHE

Blätter können roh oder gekocht gegessen werden, Wurzeln werden als Kaffee-Ersatz genutzt.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Hautreizungen durch Latex in Blättern/Stängeln
- Mögliche Allergien bei empfindlichen Personen

WECHSELWIRKUNGEN

Bei der Einnahme von Medikamenten sollte vorher Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden, da Löwenzahn die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen kann.