

# Der Löwenzahn: Unkraut? Nein! Survival- und Heilpflanze

Der Löwenzahn besitzt außerordentliche medizinische Eigenschaften und könnte die nächste Kraft in der Naturheilkunde sein.

Wegen seiner vielen Vorteile sollte der Löwenzahn mehr geschätzt werden, von der Heilpflanze bis zu seinem hohen Gehalt an Vitamin A und C.

Mit dem Löwenzahn erhältst du einen Überlebenskünstler, wie er im Buche steht.

Selbst unter rauen Bedingungen produziert er Samen und sucht sich kleinste Spalten, um zu gedeihen.

Schließlich ist der komplette Löwenzahn essbar, von der Blüte, zum Stängel bis zur Wurzel.

Lass uns nun tiefer eintauchen in die Welt des Löwenzahns.

## Keine andere Pflanze ist so bekannt und doch so sehr unterschätzt wie der Löwenzahn

Wenn nach dem Winter, die Außentemperatur wieder in die Pluswerte klettern, ist der Löwenzahn eine der ersten Pflanzen, die den Frühling ankündigen.

Ab etwa Mitte April streckt gewöhnlicher Löwenzahn (*Taraxacum* sect. *Ruderalia*; früher *Taraxacum officinale* L.) seine sonnengelben Blüten in Richtung Himmel.

Er **blüht bis Ende Juni**, vereinzelt sogar etwas länger und bietet somit genügend Zeit, um die Ernte für Löwenzahngelee oder einen Löwenzahnhonig abzuschließen.



Seine Erkennungsmerkmale sind der lange hohle Stiel, auf dem das Blütenkörbchen sitzt.

Die gezackten Blätter erinnern an die Zähne eines Löwen, die ihm schließlich seinen Namen gaben.

Die Blüte besteht aus mehreren Reihen, kreisförmig angeordneter, winziger, gelber Blütenblätter, welche zur Mitte hin immer kleiner werden. Diese Blütenblätter verleihen der Blüte das Aussehen kleiner Sonnen.

Der Pflanzensaft ist milchig weiß. Aber im Gegensatz mancher Mythen ist der weiße Saft nur in hohen Mengen giftig.



Auch wenn die Pflanze ein toller Lieferant für Honig und Gelee ist, sind das bei Weitem nicht alle Eigenschaften, die der Löwenzahn zu bieten hat.

Seine wertvollen Inhaltsstoffe machen ihn erst zu dem, was er ist, eine der wichtigsten Heilpflanzen in Europa.

## Die enorme Kraft des Löwenzahns

Viele von euch kennen garantiert das Bild von einer einzelnen Löwenzahnpflanze, die durch den Asphalt einer Straße bricht.

Das allein sagt viel mehr über den Löwenzahn aus, als jede wörtliche Beschreibung es tun könnte.



Diese Pflanze besitzt nämlich nicht nur Zähne eines Löwen, sondern auch dessen Kraft und Ausdauer. Nahezu überall dort, wo seine Samen zu Boden fallen, entsteht eine neue Pflanze.

Er wächst:

- auf und aus Mauern
- auf Geröllhaufen
- im Sand
- an Ufern
- in Wäldern
- in Gärten
- auf Wiesen

Dem Löwenzahn ist der Boden egal. Er setzt sich überall durch.

**Diese unglaubliche Stärke gibt er an jene weiter, die sie zu nutzen wissen.**

Um die Kraft des Löwenzahns wussten die Menschen bereits in vormittelalterlicher Zeit.

Die Ureinwohner Nordamerikas und die keltischen Druiden schrieben ihm dazu noch magische Eigenschaften zu.

So war er einst auch Bestandteil der Bräuche um All Hallows Eve (Halloween) oder Räucherwerk und Rauchkraut bei schamanischen Ritualen.

Neben zahlreichen Mineralien weist der Löwenzahn auch eine hohe Konzentration an Vitaminen und Bitterstoffen auf.

Die Wurzeln des Löwenzahns reichen bis zu einem Meter tief in die Erde. Wer sie ernten will, muss also tief graben, wird dafür aber mit einer Vielzahl an Verwendungsmöglichkeiten belohnt.



Der wohl wichtigste Inhaltsstoff der Pfahlwurzel ist Inulin. Das macht den Löwenzahn interessant für Diabetiker.



Durch seine ausgleichende Wirkung wird der Blutzuckerspiegel reguliert. Bereits eine Tasse Löwenzahnwurzeltee täglich reicht dafür aus.

Doch nicht nur Tee lässt sich aus der Wurzel machen, sondern auch Kaffee.

In Kriegsjahren, wenn es an nahezu allem mangelte, grub man die Löwenzahnwurzeln aus, schnitt sie in kleine Stücke und röstete diese. Anschließend wurden sie zermahlen und als Kaffee aufgesetzt.

Generell speichert der Löwenzahn alle wichtigen Elemente in seiner Wurzel.

Die Blätter besitzen zwar ebenfalls alle wichtige Inhaltsstoffe, aber die stärkste Konzentration, weist die Pflanzenwurzel im Herbst auf, wenn das Blattgrün zurückgeht.

**Für den Winter ist diese Pflanze also ein perfekter Vorratskandidat.**

Im Prinzip kann man zu jeder Jahreszeit Pflanzenteile ernten, was das Wachstum der Pflanze, sofern es sich um oberirdische Teile handelt, in keiner Weise beeinflusst.

## **Der Löwenzahn besitzt die geballte Power der Natur**

Durch seine wertvollen Inhaltsstoffe wird er zum Alleskönner, was nicht zuletzt auf seinen Vitamingehalt zurückzuführen ist.

Im Vergleich zu einem Kopfsalat punktet der Löwenzahn nämlich mit dem bis zu vierzigmal höheren Vorkommen von bestimmten Vitaminen.



Nach Höhe bemessen, sieht das folgendermaßen aus im Vergleich zum Kopfsalat:

- zunächst hat der Löwenzahn doppelt so viel Proteine
- dreimal so viel Eisen wie ein Kopfsalat
- viermal so viel Magnesium und Vitamin E
- achtmal so viel Calcium
- neunmal so viel Vitamin C
- vierzigmal so viel Vitamin A

Dazu enthält er die Vitamine B1 und B6 und machen daher den Löwenzahn zum klaren Sieger.

Sein Gehalt an Kalium, welches harntreibend wirkt, hat dem Löwenzahn im Volksmund auch den wenig schmeichelhaften Namen "Bettpisser" eingebracht.

Anders als bei harntreibenden Präparaten aus der Pharmaindustrie bindet der Löwenzahn Mineralien im Körper und schwemmt diese nicht mit aus.

Die Pflanze lagert zusätzliche Mineralien im Körper ab. Das macht sie automatisch zur Konkurrenz.

Anstatt aber Geld in Forschung zu investieren, hat man sich in der Industrie dafür entschieden, auf Präparate zu setzen, die billiger produziert werden können. Wie in so vielen Fällen gilt auch hier, der Profit an erster Stelle.

Über das Blutzucker regulierende Inulin in der Wurzel, hatte ich ja weiter oben schon berichtet. Deshalb widmen wir uns an dieser Stelle den anderen Fähigkeiten, des Löwenzahns.





Die "Milch" der Pflanze, hilft, ähnlich wie der orange Pflanzensaft des Schöllkrauts, bei Warzen. Dabei ist er sie zwar genauso färbend, aber dafür weniger "aggressiv" zur Haut.

Des Weiteren verfügt der Löwenzahn in seiner Gänze über einige Bitterstoffe. Diese wiederum regen den Speichelfluss an und fördern damit die Verdauung. Deshalb ist der Löwenzahn perfekt für Diäten mit dem Ziel einer dauerhaften Gewichtsreduzierung.

Er versorgt den Körper, wie nebenbei, mit wichtigen Mineralstoffen.

### **Nährwertangaben vom Löwenzahn**

Stellt man eine Ernährung/ Nährwerttabelle zusammen, wie jene, die auf Lebensmitteln zu finden sind, würde diese beim Löwenzahn folgendermaßen aussehen.

Auf 100 Gramm Löwenzahn kämen:

- 29 kcal, 123 Kilojoule (Energie)
- 620 mg Fett
- 2438 mg Kohlenhydrate (davon Zucker 0 %)
- 3130 mg Eiweiß
- 165 mg Salz
- 3020 mg Ballaststoffe
- 1550 mg Mineralstoffe

Am Ende ergibt das 0,20BE (Broteinheiten).

Das wiederum macht den Löwenzahn als Nahrungsergänzung nahezu unschlagbar.

# Der Löwenzahn als Nutz- und Heilpflanze

## Gegen Ungeziefer

Aber auch das war noch nicht alles, denn in der Volksmedizin wird er auch zur Wundheilung und zur Bekämpfung von Ungeziefer eingesetzt.

Ausschlaggebend dafür, sind bestimmte Bitterstoffe namens Sesquiterpenlactone, die andere Pflanzen nicht aufweisen.

Damit hält der Löwenzahn, sich und auch uns, buchstäblich Läuse und Würmer vom Hals.

## Zur Hautbehandlung und Entgiftung

Da er obendrein auch über Juckreiz lindernde und entzündungshemmende Wirkstoffe verfügt, kann er zur Hautbehandlung bei Insektenstichen und Wunden eingesetzt werden.

Der Löwenzahn ist zudem für seine entgiftende Wirkung bekannt.

Weiterhin wird der Löwenzahn noch bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

- Fieber
- Kopfschmerzen
- Husten und Bronchitis
- Frühjahrsmüdigkeit
- Gicht
- Gallen- oder Leberschwäche
- Nieren- oder Gallensteine
- Appetitlosigkeit
- Verstopfungen
- Pickel
- Wechseljahresbeschwerden
- Rheuma
- Wassersucht
- Hämorrhoiden
- Chronische Gelenkerkrankungen
- Magenschwäche
- Magen-Darm-Beschwerden
- Allergien
- Arteriosklerose
- Ekzeme, Hühneraugen und Warzen sowie andere Hautleiden



## **Haustiere und Löwenzahn**

Jeder, der Meerschweinchen oder Kaninchen hat, füttert gelegentlich Löwenzahn als ergänzendes Grünfutter.

Was hier eine gewisse Tradition aufweist, hat Hintergründe, die es zu kennen gilt.

- Der Löwenzahn wirkt stimulierend auf Nieren und Galle.
- Durch seine Schwemmwirkung befreit er jedoch nicht nur Nager von Nierensteinen und Ablagerungen, sondern hilft neben uns Menschen, tatsächlich auch Hunden, Katzen und Pferden.
- Je nach Größe und Gewicht, sowie der Art des Tieres variieren die Darreichungsformen zwischen wenigen Milligramm und Gramm.





**Löwenzahn befreit  
Nager, Haustiere und  
Menschen von  
Nierensteinen und  
Ablagerungen**

Besitzt du Kaninchen oder hast du vor [Kaninchen zu züchten](#), dann solltest du ihn gelegentlich Löwenzahn geben.

### **Löwenzahn für gesunde und kräftige Bienen**

Auch Imker schätzen den Löwenzahn als Bienenweide, denn die Blüten sind voll mit Nektar und Pollen.

Gerade im Frühjahr, wenn es um die Ernährung und Aufzucht der Königinnen, ja generell der Brut geht, ist er eine gern gesehene Kraut.

Die Tiere benötigen nämlich die Nährstoffe zur Bildung neuer, gesunder und starker Völker. Deshalb sprechen Imker in dem Fall auch von einer Früh- und Massentracht.

Jeder der in seinem Garten ein Stück Wiese besitzt, kann seinen Teil dazu beitragen, dass die bei uns durch das große Bienensterben bereits gefährdeten Bienen, genügend Nahrung finden.

Lass dafür die Blüten des Löwenzahns bis zur Samenbildung stehen und mähe die Wiese erst im Nachhinein.

Nicht nur den Imker-Beständen, sondern auch Wildbienenarten, wie der wunderschönen Holzbiene hilft diese Vorgehensweise bei der Arterhaltung.

Natürlich erfreuen sich auch andere Insektenarten und Schmetterlinge an den blütenübersäten Löwenzahnwiesen. Bieten Sie doch einen üppigen Lebensraum, für unzählige Krabbler und Flieger.

**Zusammengefasst ist der Löwenzahn ein wertvoller Zeitgenosse, der die Natur mit ihren zahlreichen Bewohnern in einem ökologischen Gleichgewicht hält.**

Ein Grund mehr also, warum er zu den wichtigsten Pflanzen unserer Zeit zählt.

## Löwenzahn als Überlebensnahrung in Notsituationen

Eine weitere spannende Möglichkeit der Löwenzahnverwertung ist die Nutzung als Überlebensnahrung in Notsituationen. Der Löwenzahn ist eine Pflanze, die in vielen Teilen der Welt vorkommt und daher bestens dafür geeignet.

In meinen beiden Ratgebern "[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald](#)" und "[Nahrungssuche im Winter](#)" führe ich ihn daher nicht umsonst.

Die **Blätter, Wurzeln und Blüten der Pflanze sind alle essbar** und können in Survival-Situationen als Überlebensnahrung verwendet werden. Die Blätter des Löwenzahns sind reich an den Vitaminen A und C, und die Wurzeln enthalten viel Eiweiß.

Aus den Blüten kann man einen Tee zubereiten, der reich an Antioxidantien ist. Die Wurzeln können getrocknet und gemahlen zu Mehl verzehrt werden.



Die Blätter des Löwenzahns sind dabei besonders gesund und enthalten viel Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen.

Auf diese Weise erhältst du in einer Notfallsituation auch gleichzeitig wichtige Vitamine und Mineralien, die dir sonst fehlen würden. Außerdem hilft Löwenzahn auch bei der Verdauung sowie Erweiterung von Blutgefäßen, Herz-Kreislauf Störungen und Schmerzen im Menstruationszyklus.

Lies auch

[9 Rezepte mit Wildkräutern für Camping und Outdoor](#) – Diese 9 leckeren Rezepte mit Wildkräutern bringen den Waldgeschmack zu deinem nächsten Camping-Trip. Von knackigem Brot bis aromatischer Suppe.

## Die Pusteblume

Ein weiterer Name des Löwenzahns, den jedes Kind kennt, ist die Bezeichnung Pusteblume.

Der besondere Aufbau der Samenstände lässt diese bei der leisesten Windbewegung kilometerweit fliegen.

Die kleinen Fallschirme dienen der Fortbewegung und Verbreitung der Pflanze. Dann kann es schon mal vorkommen, dass die Regenrinne oder eine Ziegelsteinmauer als neuer Wachstumsort auserwählt werden.

So kommt es, dass wir dem Löwenzahn an den unmöglichsten Orten begegnen, wo er dann unter den widrigsten Umständen zu einer starken Pflanze heranwächst.



Vor allem in kleinen Kindern wächst die Begeisterung, wenn die Schirmchen abheben und sich vom Wind hinfert tragen lassen.

Ich kann mich noch gut an meine eigene Kindheit und die Neugier erinnern, wenn es um die Frage ging, wie weit der Samen wohl fliegen wird.

Die Natur ist immer gut für kleine Wunder und entwickelt so manch ausgeklügeltes System, zum Fortbestand der Artenvielfalt.

Laut einer Erzählung soll dir die Pflanze deine verbleibenden Lebensjahre anzeigen, wenn du auf die silbrigen Kugeln bläst.

Es wird gesagt, dass du noch soviel Lebensjahre übrig hast, wie nach einmaligen Pusten, Samen stehen bleiben.

Natürlich sind solche Geschichten nicht allzu ernst zu nehmen, denn bei einem kräftigen Anpusten bleibt meist gar nichts an der Kugel stehen. Und es ist noch keiner tot umgefallen, der alle Samen weggepustet



hat.

## Löwenzahn als Wildgemüse

Wie viele andere Pflanzen besitzt auch der Löwenzahn eine große Beliebtheit in der Küche.

Was früher aus der Not heraus entstand, gehört heute sogar in besonders teure Nobelrestaurants zum guten Ton.

Löwenzahnbrot, Löwenzahnsuppe und Löwenzahnblütendesserts sind keine Seltenheit mehr in der Welt der kulinarischen Köstlichkeiten.



Es gibt inzwischen unglaublich viele Köche, die den Löwenzahn in ihre Gerichte integrieren und anspruchsvolle Rezepte entwerfen, die man während der Nachkriegszeit wohl niemals erwartet hätte.

Nun, die Zeiten ändern sich und es ist keine schlechte Wendung, wenn ein Wildgemüse, das so gesund ist wie der Löwenzahn, heute ein Comeback feiert.

Er macht aber auch überall eine gute Figur. Ob er als Rohkost in einem Smoothie verarbeitet wird oder die jungen Blätter und Blüten in einem Salat spielt dabei keine Rolle. Auch kann er wie Spinat zubereitet werden und ist obendrein **gesünder als Kulturgemüse**.

Sein leicht bitterer, würziger Geschmack eignet sich auch für Suppen und Pestos. Die geschlossenen Blütenköpfe können als Kapern-Ersatz sauer eingelegt werden und die Wurzel kann gedünstet oder zu Kaffee verarbeitet werden, der zusätzlich die Verdauung anregt.

Der Löwenzahn ist wirklich eine Pflanze, die dieses Comeback verdient hat.

Und hinsichtlich der aktuellen wirtschaftlichen Entwicklung, ist es ganz bestimmt nicht verkehrt, über seine vielen Talente informiert zu sein.

## 3 Rezepte – Was kann man aus Löwenzahn für Speisen herstellen?

Es gibt viele Dinge, die man aus Löwenzahn herstellen kann! So sind zum Beispiel Smoothies, Löwenzahnwein, Löwenzahntee und Löwenzahnkaffee beliebte Getränke. Das Grün des Löwenzahns kann gekocht als Spinat, in Suppen und Kräutersoßen oder roh in [Salaten](#) gegessen werden.

Die Löwenzahnwurzel kann geröstet und zu Pulver gemahlen werden, um einen Kaffeeersatz herzustellen. Auch als Zutat für Risotto oder Quiches ist er sehr schmackhaft. Und aus den Blüten lässt sich Löwenzahnhonig machen.

Lass uns ein paar der Dinge genauer anschauen.

### Löwenzahnhonig

Löwenzahnhonig kann fast als Waldhonig-Äquivalent betrachtet werden. Du kannst ihn genauso wie Waldhonig verwenden, um Dinge wie Toast, Joghurt und Gebäck zu versüßen.



Zutaten:

- 200 g Löwenzahnblüten
- 1 kg Kristallzucker
- 1 Zitrone (unbehandelt)

Zubereitung:

- Die gelben Blütenblätter vom Löwenzahn sammeln (Pflücke den Löwenzahn an einem sonnigen, warmen Tag)
- Die Zitrone in Scheiben samt Schale schneiden.
- Die Löwenzahnblüten mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Dann mindestens 4 Stunden ziehen



lassen – besser länger.

- Anschließend durch ein Sieb (ideal ist ein Haarsieb) gießen und die Blätter fest ausdrücken.
- Dann den Auszug erneut aufkochen und den Zucker sowie die Zitronenscheiben hinzugeben. Diesen Sud lässt du 3 bis 4 Stunden auf kleiner Stufe köcheln. Je mehr er eingekocht wird, desto zähflüssiger wird der Honig.
- Besitzt der Honig die richtige Konsistenz, füllst du ihn in Gläser ab. Schließe die Gläser sofort ab und stelle sie mit dem Deckel nach unten zum Auskühlen.

## Löwenzahn-Pesto



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Bund Löwenzahnblätter
- 1 Prise Salz
- 120 ml Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung:

Zuerst wäschst und schneidest du die Löwenzahnblätter in kleine Stücke. Dann gibst du die Löwenzahnblätter, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixt alles zu einer glatten Paste. Fertig!

Tipp: Für das Löwenzahnpesto-Rezept kannst du anstelle von Pinienkernen auch Pistazien, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne verwenden.



## Löwenzahnkaffee

Löwenzahn wirkt verdauungsfördernd, blutreinigend und harntreibend. Ein Kaffee ist daher das perfekte Gemisch, um wieder in die Gänge zu kommen. Und so machst du ihn:

- Such dir ein altes Messer oder einen Unkrautausstecher und gehe an einem trockenen Tag nach draußen.
- Suche dir 10 Löwenzahnpflanzen und hole dir die Wurzeln.
- Ideal ist, wenn du den Löwenzahn vor der Blüte erwischst, dann ist er nicht so bitter.
- Trenne die Blätter ab und reinige die Wurzeln dann mit Wasser.
- Schneide die Wurzeln in dünne Scheiben.
- Trockne dann die Scheiben auf einem Blech an einem warmen Tag oder im Backofen bei 40 Grad.
- Sind die Wurzeln durchgetrocknet, dann röste sie leicht in einer Pfanne an.
- Gib etwas Zucker hinzu, so wird der zukünftige Kaffee etwas milder.
- Nach dem Rösten gibst du die Stücke in eine Kaffeemühle und mahlst sie klein. Alternativ nimmst du einen Mixer.



Die getrockneten Wurzeln vom Löwenzahn

Wie du den Löwenzahnkaffee zubereitest:

- Pro Tasse nimmst du eine gehäuften Teelöffel des Pulvers von der Löwenzahnwurzel.
- Lass den Kaffee mindestens eine Minute ziehen – Löwenzahnkaffeepulver ist recht mild und je stärker dein Kaffee sein soll, desto länger lässt du ihn ziehen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und lass es dir schmecken.



Lies auch

[Mit diesen 6 Methoden beherrschst du die Kunst des Camp-Kaffees \(+ DIY-Tipp\)](#) – Kaffee beim Camping schmeckt unvergleichlich – besonders am Morgen. Diese Liste mit 6 Methoden helfen dir, um die perfekte Tasse Kaffee zuzubereiten.

## **Kann der Löwenzahn mit anderen Pflanzen verwechselt werden?**

Im Frühjahr kann der Löwenzahn oftmals mit anderen gelben Pflanzen wie dem Gundermann, dem [Gänseblümchen](#) und der Schlüsselblume verwechselt werden. Außerdem besteht noch eine Verwechslungsgefahr mit folgenden Pflanzen:

- Kreuzkraut (giftig)
- Wiesenbocksbart (essbar)
- Wiesen-Pippau (harmlos)
- Herbst-Löwenzahn (teilweise essbar)
- Ferkelkraut (genießbar)
- Kleines Habichtskraut (genießbar)
- Rucola (essbar)

Es ist jedoch einfacher, Löwenzahn direkt zu erkennen. Die folgenden Merkmale weist der Löwenzahn auf:

- besitzt lanzettenähnliche, stark gezähnte Blätter
- besitzt eine grundständige Blattrosette
- enthält Milchsaft, die Blütenstiele sind hohl
- unbehaart und der Stängel ist hoch
- besitzt eine lange Pfahlwurzel
- besitzt eine Körbchenblüte pro Pflanze, die zwischen drei und fünf Zentimeter breit ist

## **Fragen und Antworten zum Löwenzahn**

### **Kann man Löwenzahn essen?**

Ja, man kann Löwenzahn essen. Die Blätter, Blüten und Wurzeln sind alle essbar. Sie können roh in Salaten oder gekocht in einer Vielzahl von Gerichten verzehrt werden.

### **Sind die Stängel vom Löwenzahn giftig?**

Nein, die Stängel des Löwenzahns sind nicht giftig. Der Milchsafte Stängeln sollte jedoch nicht übermäßig verzehrt werden.

### **Sind Löwenzahnwurzeln essbar?**

Löwenzahnwurzeln sind essbar. Löwenzahnwurzeln sind verdauungsfördernd und werden deshalb oft bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Die Wurzel ist sehr nährstoffreich. Sie enthält neben Vitamin A, B und C auch Eisen, Phosphor, Calcium und Magnesium. Löwenzahnwurzeln können auf verschiedene Arten zubereitet werden. Sie können etwa gekocht, gebacken oder frittiert werden. Löwenzahnwurzeln haben einen leicht bitteren Geschmack.

### **Sind Löwenzahnblüten essbar?**

Die Blüten des Löwenzahns sind essbar und können in einer Vielzahl von Rezepten verwendet werden. Die Blüten können für Salate, Suppen und sogar Pfannkuchen verwendet werden.

### **Ist Löwenzahn ein Heilmittel?**

Löwenzahn ist eine Pflanze, die seit Jahrhunderten als pflanzliches Heilmittel verwendet wird. Die Blätter, Wurzeln und Blüten der Pflanze werden zur Herstellung von Medikamenten verwendet. Am häufigsten wird Löwenzahn bei Leberproblemen, einschließlich Erkrankungen der Leber und Gallensteine, eingesetzt. Er wird auch bei Erkrankungen der Harnwege, Diabetes, Wassereinlagerungen und Bluthochdruck eingesetzt.

### **Warum heißt die Pflanze Löwenzahn?**

Die Pflanze wird Löwenzahn genannt, weil sie eine gelbe Blüte hat, die wie ein Löwenkopf aussieht. Außerdem erinnern die Blätter an die Zähne eines Löwen.

### **Welche Verwendungsmöglichkeiten gibt es für Löwenzahn?**

Löwenzahn hat viele Verwendungsmöglichkeiten. Er kann als Nahrungsmittel verwendet werden, denn seine Blätter sind essbar und enthalten viel Vitamin A und C. Aus den Blüten kann man Löwenzahnwein herstellen. Löwenzahn kann auch als Heilpflanze verwendet werden, da er harntreibende, abführende und entzündungshemmende Eigenschaften hat.

### **Wofür wird Löwenzahn angewendet?**

Löwenzahn wird am häufigsten in Salaten verwendet, kann aber auch in Suppen, [Sandwiches](#) und anderen Gerichten verwendet werden. Aus den Blüten kann man Löwenzahnwein herstellen, aus den



Blüten und Blättern lässt sich Löwenzahntee aufbrühen.



### **Welche Nebenwirkungen kann Löwenzahn auslösen?**

Löwenzahn kann Nebenwirkungen wie Durchfall, Magenverstimmung und Hautausschlag verursachen. Bei manchen Menschen kann er auch eine allergische Reaktion hervorrufen.

### **Ist der Saft vom Löwenzahn giftig?**

Nein, der Saft des Löwenzahns ist nicht giftig. Er sollte jedoch nicht in hohen Maßen konsumiert werden, da er Bitterstoffe, Triterpene und Harze enthält.

### **Wann soll ich Löwenzahn sammeln?**

Die beste Zeit zum Sammeln von Löwenzahn ist im Frühjahr oder Frühsommer, wenn er in voller Blüte steht. Die Wurzeln sammelst du im Herbst, wenn der Löwenzahn seine Blätter verliert.

### **Gehört der Löwenzahn zu der Butterblume?**

Der Löwenzahn besitzt noch den volkstümlichen Namen Butterblume, der je nach Region mehr oder weniger verbreitet ist. Es ist aber nicht klar, ob damit der Löwenzahn gemeint ist oder der Scharfe Hahnenfuß (giftig für Mensch und Tier). Der Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae), während der Hahnenfuß zur Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) gehört.

## **Allerlei Überlieferungen zum Löwenzahn**

Der Löwenzahn soll einst dem griechischen Helden und Prinzen Theseus serviert worden sein. Hekate, die Herrin über Geburt und Tod und Schutzgöttin der Zauberkundigen und Hexen, gab ihm den Löwenzahn 30 Tage lang zu essen.

Durch die Kraft des Löwenzahns konnte Theseus den monströsen Minotaurus besiegen, der jedes Jahr als Tribut 7 junge Männer und 7 junge Frauen als Opfer wollte.



Da der Monat November der Göttin geweiht ist, soll man die Wurzeln des Löwenzahns genau dann sammeln, weil er im November seine größte Kraft erreicht.

Das deckt sich mit der Wissenschaft, nach der sich die meisten Inhaltsstoffe, im Herbst in der Wurzel befinden.

In den meisten Kulturen war der Löwenzahn bekannt, sodass sich allerlei Geschichten finden lassen, in denen man der Pflanze mal positive und mal negative Eigenschaften zuschrieb.

Auch im christlichen Glauben des 15. Jahrhunderts verehrten man den Löwenzahn. Oftmals wurde er in Marienbildern abgebildet, galt er doch als Zeichen der Jungfräulichkeit.

Ebenfalls aus dem christlichen Glauben, entstammt folgender, wenn auch unsinniger Brauch:

Bläst man die Samen des Löwenzahns weg und der Boden der Pflanze ist weiß, so sollte man sicher in den Himmel gelangen.

War der Boden jedoch bereits dunkel, so war das ein sicheres Zeichen für das Fegefeuer.

Ebenfalls meinte man, dass man so viele Sünden auf sich geladen hatte, wie nach dem Wegpusten der Samen, an der Kleidung des Pustenden hängen blieben.

Beliebt war der Löwenzahn auch zum [Räuchern](#). Seine reinigende Wirkung wurde vor allem bei Leiden, die bösen Geistern zugeschrieben wurden, geschätzt.

## Der Löwenzahn ist eine Pflanze, die uns bereichert und gesund bleiben lässt

Abschließend kann man davon ausgehen, dass die Geschichten über den Löwenzahn größten Teils positiver Natur sind.

Sicherlich ist die ein oder andere dabei, die zur Vorsicht mahnt oder die den Löwenzahn verunglimpft, aber in Anbetracht der Masse an vorzüglichen Eigenschaften, sind diese verschwindend gering.

Da die Gesundheit eines Menschen sein höchstes Gut darstellt, kannst du getrost davon ausgehen, dass auch in Zukunft die guten Geschichten überwiegen werden.

Es ist fürchterlich schade, dass Wissenschaft und Naturheilkunde, noch immer keinen gemeinsamen Weg gefunden haben.

Das Potenzial so mancher Pflanze bleibt somit nur in der Volksheilkunde erhalten und gerät nach und nach in Vergessenheit.

Um dies zu verhindern, müssen wir uns informieren, [von den Alten lernen](#) und weitergeben.

Sonst sind auch solche großartigen Heilpflanzen, wie der Löwenzahn, bald nur noch eine Geschichte unter vielen.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>