



Botanischer Name:	<i>Taraxacum officinale</i>
Deutscher Name:	Löwenzahn
Familie:	Asteraceae (Korbblütler)
Inhaltsstoffe:	Bitterstoffe, Phytosterole, Flavonoide
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Wurzel
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	April und Mai vor der Blüte
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 3-mal täglich 1 Tassen trinken. Wurzel wird als Kaltauszug verwendet.
Geschichte und Herkunft:	Verbreitet in der gesamten nördlichen Hemisphäre. Im 11. Jahrhundert berichteten bereits arabische Ärzte von der heilenden Wirkung des Löwenzahns. In der Renaissance wurde er unter dem Namen "rostrum porcium" = Schweinerüssel von Johann Prüss (1497) als Heilpflanze beschrieben. Ab dem 16. Jahrhundert wurde er bei Fieber, Ruhr, eitrige Abszesse und Augengeschwüren eingesetzt. Die gelbe Farbe der Blüten wurde als Hinweis für den Einsatz bei Gelbsucht gedeutet.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsfördernd, harntreibend, entkrampfend, antientzündlich
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Störungen des Gallenflusses, Nieren- und Harnerkkrankungen, Verdauungs- und Leberprobleme
<i>Äusserlich:</i>	Ekzeme, Wunden
Verwendung in der Küche:	Junge Blätter als Salat, Knospen als Kapernersatz
Warnhinweise:	Nicht anwenden bei Gallenwegsverschluss
Mythologischer Hintergrund:	Man glaubte, dass sich jeder Wunsch erfüllt, wenn man sich mit Löwenzahn den Körper einreibt. Der Gattungsname <i>Taraxacum</i> kommt aus dem Griechischen und lässt sich von „taraxacis“ = Augenentzündung und „akeo mai“ = ich heile ableiten. Der Volksname "Bettpisser" weist auf seine harntreibende Eigenschaft hin. Löwenzahn heisst die Pflanze wegen der gezähnten Blätter.