

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Artikel: Leuchtender Löwenzahn
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082077>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

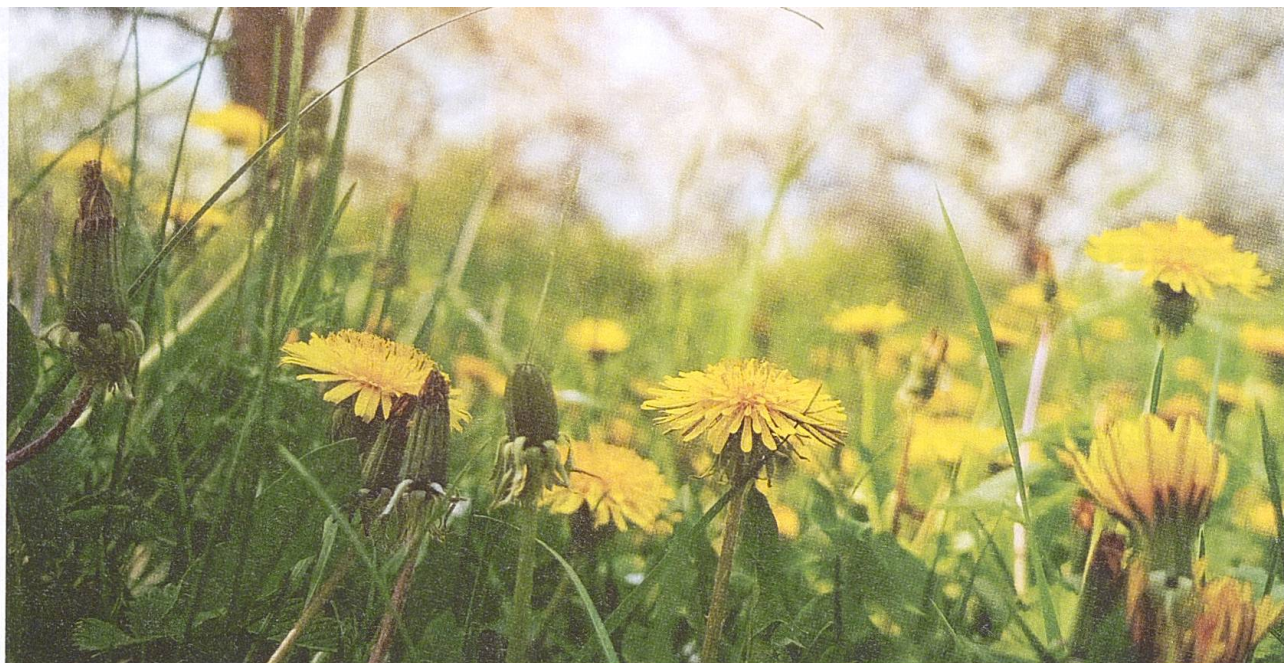
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Leuchtender Löwenzahn

Eine Augenweide in der Wiese, eine unterschätzte Heilpflanze, ein vielseitiges Kraut in der Küche – *Taraxacum* hat viele Facetten.

Text: Ingrid Zehnder

Der auf der Nordhalbkugel weitverbreitete Gewöhnliche Löwenzahn findet überall seinen Platz: in Mauerritzen, am Wegesrand, auf Schutthalden und Brachflächen. In grossen Mengen wächst er auf Wiesen und Äckern, die mit Tiergülle gedüngt wurden und infolgedessen viel Nitrat* enthalten, das andere Pflanzen nicht vertragen. Im Gebirge wächst er, zwar kleiner als im Flachland, aber immerhin bis auf Höhen von 2800 Metern.

Das Wildkraut mit der langen Pfahlwurzel bildet im frühen Frühjahr, teilweise schon im März, in Rosettenform angeordnete längliche, gezackte Blätter. Etwas später treiben die hohlen, schwach befalteten Stiele mit den goldgelben Blütenkörbchen aus, in denen viele Zungenblüten zusammengefasst sind. Der kugelige,

helle Fruchtstand besteht aus zahlreichen Einzelfrüchten, die – versehen mit Mini-Fallschirmchen – bei Wind oder beim Blasen («Pustebume») davongetragen werden. Vielen dürfte die Bezeichnung *Taraxacum officinale* für den Löwenzahn aus der Familie der Korbblütler geläufig sein. Seit 2011 hat man sich auf den Begriff *Taraxacum sect. Ruderalia* geeinigt, da die Sektion (Unterart) aus vielen sehr ähnlichen und schwer unterscheidbaren Arten besteht. Meist werden alle diese Arten einfach als Löwenzahn bezeichnet.

Es gibt unzählige regionale Bezeichnungen. Pustebume, Kuhblume, Hundsblume, Pfaffenröhrlein und Milchblume sind weitverbreitet; Bettpisser, Bettnässer, Pissenlit beziehen sich auf die harntreibende Wirkung.

In der Schweiz kennt man hübsche Namen wie Sunnewirbel, Maieblume und Chetteleblume (Kinder machen aus den Stielen Ketten), aber auch weniger schöne wie Söiblueme (Saublume), Chrottepösche (Krötenbusch) und, klar, auch Bettseicher.

* Nitrat selbst gilt als wenig gesundheitsgefährdend. Es kann jedoch durch Bakterien (z.B. im Magen) teilweise in Nitrit umgewandelt werden und als solches mit Eiweissverbindungen krebserregende Nitrosamine bilden.

Löwenzahn ist nicht giftig

Dass Löwenzahn oftmals als toxisch eingeschätzt wird, ist dem Milchsafte in der Pflanze zuzuschreiben. Aus guten Gründen wird Kindern beigebracht, dass Pflanzen mit Milchsafte giftig sein können und nicht in den Mund gesteckt werden dürfen. Löwenzahn ist aber erwiesenermassen ungiftig. Also können Kinder aus den Blüten gefahrlos Kränze basteln und die Fruchtstände wegpusten.

Medizinisch anerkannte Arzneipflanze

Löwenzahn enthält in allen Pflanzenteilen wertvolle Vitalstoffe und gilt als Multitalent unter den Heilpflanzen. Das Kraut und die Wurzeln enthalten bemerkenswert grosse Mengen an Vitamin C und A; dazu kommen alle B-Vitamine und Vitamin E.

Löwenzahn verfügt zudem über ungewöhnlich hohe Konzentrationen an Kalium und Kalzium; des Weiteren beinhaltet er die Mineralstoffe Natrium, Phosphor, Magnesium und das bedeutende Spurenelement Selen.

Ganz besonders wichtig sind die enthaltenen Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone). In Kombination mit weiteren gesundheitsfördernden Naturstoffen (Triterpene, Flavonoide) haben die Bitterstoffe grossen Einfluss auf die Gesundheit. Sie mildern Appetitlosigkeit, lindern Völlegefühl und Blähungen, fördern die Verdauung, beeinflussen viele Stoffwechselprozesse positiv, verbessern Produktion und Abfluss von Gallenflüssigkeit, helfen damit der Fettverdauung und haben eine leberschützende Wirkung.

Nachgewiesen ist auch eine Erhöhung der Harnmenge, die bei leichten Harnwegsproblemen die Durchspülung fördern kann. Die harntreibende Wirkung entfaltet sich in den Nieren durch den hohen Kaliumgehalt; dort regt das Mineral eine vermehrte Wasserausscheidung an. ESCOP, die europäische wissenschaftliche Kooperative für Phytotherapie, schreibt: Löwenzahn ist «unterstützend bei Behandlungen, bei denen ein verbesserter Harnfluss gewünscht ist, z.B. bei Rheumatismus und zur Verhütung von Nierensteinen».

Gegenanzeigen: Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte auch auf Löwenzahn verzichten. Die Ein-

Vorrat schaffen

Selbstverständlich kann man sich auch Vorräte anlegen, indem man die Pflanzenteile trocknet.

Blätter trocknen:

Auf einem mit Backpapier belegten Blech Blätter flach ausbreiten und bei 30 Grad in den Backofen geben. Wenn alle Blätter bröselig sind, herausnehmen und in einer gut schliessenden Dose aufbewahren.

Wurzeln trocknen:

Wurzeln einen Tag in der Sonne antrocknen; so lassen sie sich besser abbürsten. Dann unter fliessendem Wasser sauber abspülen. Die Wurzeln in zwei Hälften schneiden und an einem luftigen und trockenen Ort aufhängen. Ein Platz über der Heizung oder im direkten Sonnenlicht ist ungeeignet. Man kann die Wurzeln auch in kleine Stücke schneiden und liegend an der frischen Luft trocknen. Gut getrocknete Wurzeln – kühl und lichtgeschützt verpackt – sind etwa ein Jahr lang haltbar.



Löwenzahntee zubereiten

Den appetitanregenden und verdauungsfördernden Löwenzahntee kann man fertig kaufen. Man kann ihn im Frühjahr auch aus allen Pflanzenteilen selbst frisch zubereiten: Blättern, Blüten, Wurzeln. Dann ist der Gehalt an Vitalstoffen und Vitaminen am höchsten.

Tee aus frischen Blättern

Die gesammelten Blätter gründlich waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Für eine Tasse Tee nimmt man 1 EL fein gehackte Blätter, übergiesst mit heissem Wasser; nach 5 Min. abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Tee aus frischen Wurzeln

Im März/April vor dem Austrieb ausgegraben und gut gereinigte Wurzeln stehen «voll im Saft». 1 TL klein geschnittene Löwenzahnwurzel übergiesst man mit 250 ml heissem Wasser. 10 Min. ziehen lassen, abseihen.

Tee aus frischen Blüten

3 frische, knackige Löwenzahnblüten mit 250 ml heissem Wasser übergießen, zugedeckt 5 bis 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Löwenzahnblütentee kann man auch als Gesichtswasser verwenden, das Hautunreinheiten reduziert und die Durchblutung anregt.

nahme ist nicht opportun bei Verschluss der Gallenwege, Geschwüren im Magen-/Darmbereich und Hepatitis. Im Zweifelsfall ärztlichen Rat einholen.

Bitter begleitet das Fasten

Geniesser von Löwenzahnkraut und -wurzeln wissen, dass Bitterstoffe nicht nur dabei helfen, das Essen besser zu verwerten, sondern auch dabei, weniger zu essen. Löwenzahntee am Morgen regt den Stoffwechsel an, hilft beim Abnehmen, gilt als «Muntermacher» und optimaler Begleiter für eine Fastenkur.

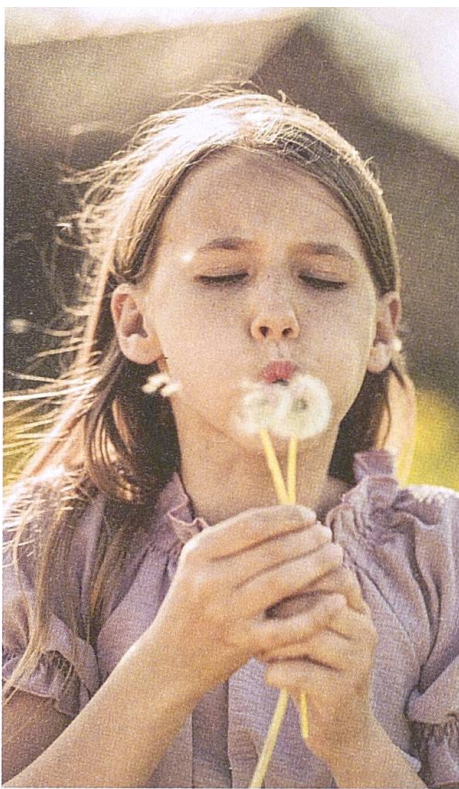
Löwenzahn gegen Krebszellen?

Eine viel beachtete chinesische Studie, veröffentlicht 2022 in «Phytomedicine», zieht das Resümee: «Löwenzahn, *Taraxacum mongolicum*, wurde in China über Tausende von Jahren als Heilmittel bei Abszessen der Brust, Vergrößerung der Brustdrüsen und einigen anderen die Brust betreffenden Krankheiten angewandt. Die moderne pharmakologische Forschung beweist, dass Löwenzahn wirksam bei triple-negativem Brustkrebs ist. Wenn auch die genauen Anti-Tumor-Effekte noch nicht völlig aufgeklärt sind.» Für Löwenzahn(wurzel)extrakte konnte schon Jahre zuvor eine hemmende Wirkung auf das Wachstum und die Verbreitung verschiedener Krebszellen (Leber, Prostata, Leukämie) festgestellt werden. Eine konkrete Anwendung beim Menschen ist jedoch noch nicht abzusehen.

Heilkraft und Jahreszeit

Die Zusammensetzung der Wirkstoffe ist teils abhängig von der Jahreszeit. Die Heilkraft der frischen, jungen Blätter ist am stärksten, bevor die Blüte aufgeht. Im Frühling enthalten sie auch weniger Bitterstoffe als die später gesammelten. Anders bei der Wurzel: Sie enthält im Frühjahr erheblich mehr Bitterstoffe als im Herbst. Die Wurzeln verfügen später im Jahr über reichlich Inulin (bis zu 40 Prozent), einen Ballaststoff, der sich positiv auf die Darmflora auswirkt. Die Blüten enthalten weniger Bitterstoffe, jedoch viele entzündungshemmende Flavonoide. ●





Flora & Flori



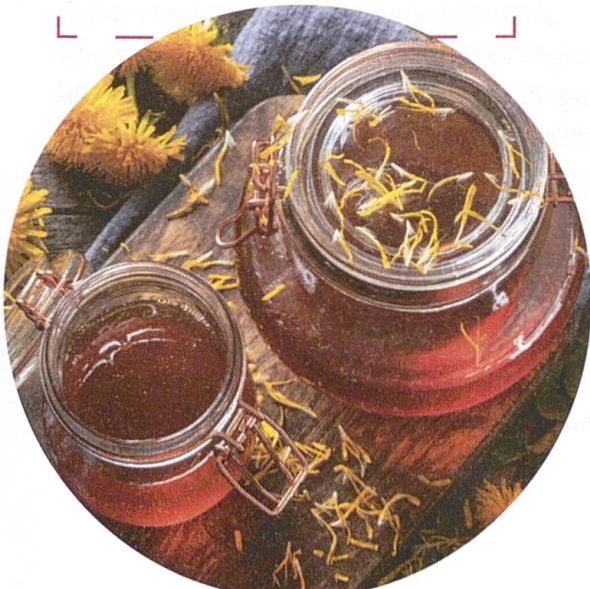
Wie entsteht eigentlich

Löwenzahnhonig?

Finde heraus, woher er kommt, ob es Bienen dafür braucht und wozu man ihn verwendet.

Check die Infos hier:

avogel.ch, Stichwort: Löwenzahnhonig



Löwenzahnsalat

Löwenzahnblätter können vom Frühling bis in den Herbst geerntet werden. Man kann sie zu Pesto verarbeiten oder als Salatzutat verwenden.

Im Frühling schmecken die zarten Blätter, deren Heilkraft vor der Blüte am höchsten ist, milder als später gesammelte. Wer nicht selbst sammeln möchte: Im Frühling ist auch gezüchteter, gebleichter oder weisser Löwenzahn auf dem Markt oder im Handel erhältlich; er ist mild.

Werden die Blätter **später im Jahr** geerntet, gibt es viele Rezepte für kalte oder lauwarme Salate mit hartgekochten Eiern oder Kartoffeln, welche die Bitterkeit mildern.

Kulinarik-Tipp: In der Schweiz, in Belgien, Luxemburg, im Saarland und vielen Regionen Frankreichs werden frühlingsfrische Löwenzahnblätter mit einer Marinade und ausgebratenen Speckwürfeln (Alternative: Räuchertofu) als Salat genossen. Dabei ist es Geschmackssache, ob das ausgebratene Öl über den Salat gegossen wird.