

Heilpflanzenporträt: Der Löwenzahn

Den Löwenzahn, diese lustige Pflanze, kennt jeder. Kinder haben ihre Freude daran, mit einem kräftigen Pusten die Schirmchen eines Fruchtstandes in die Luft zu befördern, wo der Wind sie nun weit forttragen kann. Eine tolle Strategie, sich auszubreiten. Und das ist dem Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) nun wirklich gelungen. Kaum eine andere Wiesenpflanze bildet von der Küste bis ins Hochgebirge so große Pflanzenbestände.

Im Mai verwandelt der Löwenzahn grüne Wiesen und Weiden in ein goldgelbes Meer. Das mag man schön finden, und es wird sogar als intakte Natur verkauft, aber es zeigt uns die intensive Gülledüngung. Gülle enthält viel Stickstoff, und der Löwenzahn ist ein Stickstoffzeiger. Lohnt es sich eigentlich über so ein Unkraut zu schreiben? Und ob!

Löwenzahn wird bis zu 30 cm hoch. Er entwickelt eine kräftige Pfahlwurzel, die als Speicher- und Überwinterungsorgan dient. Die Stängel sind hohl und enthalten einen weißen Milchsaft. Die gezähnten Blätter bilden dichte Rosetten und verdrängen damit andere Gräser und Kräuter. Wird er regelmäßig gemäht oder abgefressen, presst er seine Blattrosette flach auf den Boden und die Blüten entwickeln ganz kurze Stiele. Er kann sich damit genau der Schnitthöhe eines Rasenmähers anpassen. So behält er seine Lebens- und Ausbreitungsmöglichkeiten. Diese raffinierten Strategien machen ihn so erfolgreich.

Im Herbst speichert der Löwenzahn seine Vitalstoffe und Energien in der kräftigen Pfahlwurzel. Im Frühling, wenn er in voller Kraft steht, steht diese konzentrierte Vitalität den Tiermüttern und ihren Jungen zur Verfügung. Menschen und Tiere haben es von jeher verstanden, diese Kräfte zu nutzen. Die vielen volkstümlichen Namen beweisen, welchen starken Einfluss der Löwenzahn auf die Ernährung der Menschen und Tiere hatte. Ihre Erfahrungen spiegeln sich noch heute in den zahlreichen regionalen Namen wider: Eierpuschen, Eierplötsch oder Hinkelstock betonen die Verbesserung der Legeleistung des Geflügels. Brunzerle, Pissblume oder Bettsaicher weisen auf die nierenanregende und wassertreibende Wirkung hin. Kuhblume, Butterkraut, Milchkraut oder Milchstängel –

diese Bezeichnungen heben die milchbildenden Kräfte des Löwenzahns hervor.

Wer die über 500 belegten deutschen Namen studiert, wird dabei keinen Hinweis auf die Leber unterstützende und Galle anregende Wirkung finden. Diese werden erst in den Heilpflanzenbüchern des 18. Jahrhunderts erwähnt.



Löwenzahn stabilisiert die Darmflora und unterstützt die Leberfunktion

FOTO: HESSEL

Verantwortlich für diese Wirkungen sind Bitterstoffe. Ihr Gehalt in den Kulturpflanzen war früher wesentlich höher. Außerdem wurden noch viele Wildpflanzen gegessen bzw. verfüttert. Den meisten Lebens- und Futtermitteln ist heute der Bitterstoffanteil wegselektiert worden, um so die Akzeptanz zu verbessern. Auch die intensive Düngung, wie oben beschrieben, hat zu einer Verminderung geführt. Daraus resultieren zahlreiche Gesundheitsprobleme, mit denen wir uns alle auseinandersetzen müssen, Menschen und Tiere. Hier hilft der Löwenzahn gleichermaßen bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und bei Leberproblemen.

Was steckt im Löwenzahn?

Im Löwenzahn sind unterschiedliche Arten von Bitterstoffen enthalten, die zusammengefasst als Taraxin bezeichnet werden. Sie fördern die Magensaftproduktion und wirken galletreibend. Und so wird nicht nur die Verdauung gefördert; der Körper wird auch entgiftet, denn über die Gallenprodukte werden Giftstoffe ausgeschieden. Zusätzlich enthält der Löwenzahn Triterpene und

Flavonoide, die die Bitterstoffe in der Anregung des Stoffwechsels unterstützen. Das enthaltene Inulin entlastet die Bauchspeicheldrüse, der hohe Gehalt an Kalium sorgt für die wassertreibende und mild abführende Wirkung. Löwenzahn ist also unentbehrlich, wenn entgiftet und ausgeschieden werden soll.

Regelmäßig mit Löwenzahn versorgte Tiere haben eine gesunde Verdauung, eine stabile Darmflora und eine gut arbeitende Leber. Eine Bereicherung des Frischfutters sind auch die Blütenknospen und die reifenden Samenknospen. Sie enthalten reichlich Vitamin C. Blätter, Blüten und Knospen stabilisieren das Immunsystem und helfen bei der Regeneration.

Zur Ausleitung bzw. Entgiftung sollte Löwenzahn mit anderen Kräutern, wie Brennnessel und Birkenblättern, kombiniert oder abwechselnd gefüttert werden. Am wirksamsten ist die Kombination aus Blättern und Wurzeln, die man frisch, getrocknet oder als Presssaft anbietet.

Alle Vogelhalter sollten sich eigentlich über jeden Löwenzahn im Garten freuen, denn er gehört zu den wenigen Helfern, die man wirksam gegen Kokzidien einsetzen kann. Eine Studie an der Universität Gießen hat diese Wirkung belegt. Viele Züchter, die regelmäßig Löwenzahn verfüttern oder den Saft über das Futter geben, können das bestätigen.

Wenn Sie Löwenzahn ernten wollen, gehen Sie nicht auf eine mit Gülle gedüngte Wiese. Groß entwickelte, meist weiche hellgrüne Blätter mit wenigen Blatteinschnitten sprechen für überdüngte Standorte, dagegen stark gezähnte, kräftig grüne Blätter auf einen gesunden Standort und folglich mehr Wirkstoffe hinweisen. Dieser gezähnte Löwenzahn entwickelt als Heilpflanze auch den nötigen Biss, hat also die erwünschte Heilwirkung.

Wer einen Garten hat, der hat auch Löwenzahn darin. Wenn Sie ihn ausstechen, aus Beeten oder aus Rasenflächen, dann verfüttern sie ihren Tauben oder Hühnern die gesamte Pflanze, Blattrosette mit Wurzel, die Blütenstängel und die pollenreichen Blüten. Selbst die fettreichen Samen bereichern die Fütterung; am besten verfüttert man sie im halbreifen Zustand, wenn die grünen Hüllblätter die reifenden Samen wieder schützend umhüllen. In diesem kurzen Reifestadium können sie die Samen in den Schlag transportieren. Später holen sich Kleinvögel und Nager den reifen Samen, der eine kurze Zeit im Überfluss dargeboten wird.