

<b>Botanischer Name:</b>	Taraxacum officinale
<b>Deutscher Name:</b>	Löwenzahn
<b>Familie:</b>	Asteraceae ( Korbblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Bitterstoffe, Phytosterole, Flavonoide
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut, Wurzel
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	April, Mai vor der Blüte
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. 3 Tassen täglich. Wurzel als Kaltauszug.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Verbreitet in der gesamten nördlichen Hemisphäre. Der Löwenzahn wird erst seit der Renaissance unter dem Namen <i>rostrum porcium</i> = Schweinerüssel von Johann Prüss (1497) als Heilpflanze beschrieben. Ab dem 16. Jahrhundert Einsatz bei Fieber, Ruhr, eitrige Abszesse, Augengeschwüre. Die gelbe Farbe der Blüten wurde als Hinweis für den Einsatz bei Gelbsucht gedeutet.
<b>Wirkungsweise:</b>	
<i>Innerlich:</i>	<i>verdauungsfördernd, diuretisch, entkrampfend, antientzündlich</i>
<i>Äusserlich:</i>	<i>antientzündlich</i>
<b>Verwendung in der Heilkunde:</b>	
<i>Innerlich:</i>	<i>Störungen des Gallenflusses, Nieren und Harnerkkrankungen, Verdauungsfördernd, Leber unterstützend</i>
<i>Äusserlich:</i>	<i>Ekzeme, Wunden</i>
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Junge Blätter als Salat, Knospen als Kapernersatz
<b>Warnhinweise:</b>	<i>Nicht anwenden bei Gallenwegverschluss</i>
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Der Gattungsname <i>Taraxacum</i> kommt aus dem Griechischen und lässt sich von „ <i>taraxacis</i> “ und „ <i>akeo mai</i> “ ableiten was „ich heile Entzündung“ bedeutet. Im Deutschen Löwenzahn, wegen der gezähnten Blätter.