

# Löwenzahn | Heilpflanze & Küchengemüse

(*Taraxacum officinale*)



\_ Geliebt und gefürchtet zugleich: Löwenzahn  
(*Taraxacum officinale*)

## Inhalt

---

- 

[Löwenzahn in der Küche](#)  
[Löwenzahn als Küchengemüse](#)

- 

## [Löwenzahn das Unkraut](#) [Bekämpfungsmethoden](#)

- 
- [Liste weiterer Wurzelunkraut-Arten](#)

- 

## [Weitere Themen zu Unkraut & Bekämpfung](#)

Löwenzahn, im Volksmund auch Pusteblume genannt, ist eine [mehrjährige](#) krautige Pflanze mit einer stark ausgeprägten [Wurzel](#), die 1 bis 2 Meter tief in die Erde wachsen kann, und ihn dadurch auch so schwer bekämpfbar macht. Löwenzahn wird rund 10 bis 30 cm hoch und blüht mit der markanten und sehr bekannten gelben Blüte, die auf einem innen hohlen und rund 40 bis 60 cm langen Stiel sitzt. Binnen weniger Tage verwandelt sich aus ihr eine „Pusteblume“, der Fruchtstand des Löwenzahn, der die zahllosen Samen mit dem Wind verbreitet – oder durch spielende Kinder.

Die Blütezeit streckt sich vor allem über April, Mai und Juni, danach nimmt der gesamte Blütenflor zwar stetig ab, streckt sich aber dennoch bis in den September und vereinzelt mitunter noch weiter in den Herbst.

Diese sehr anpassungsfähige Pflanze ist in allen gemäßigten Klimazonen der nördlichen Hemisphäre zu Hause. Löwenzahn liebt [stickstoffreichen](#), [humosen](#) oder [lehmigen Boden](#) in sonniger Lage, ist aber durch seine anspruchslosigkeit auch auf armen [Böden](#) zu finden und auch dort auf [Rasenflächen](#) nicht selten. Löwenzahn ist aber auch eine sehr alte [Heilpflanze](#) und seit Jahrhunderten viel genutztes Küchengemüse.



Der Name Löwenzahn stammt von der Form der Blätter

Seinen Namen hat der Löwenzahn durch seine bis zu 30 cm langen eilanzettlichen Blätter erhalten, die tief eingeschnitten und löwenzahnähnlich gezahnt sind. Der weiße Milchsaft der Pflanze ist klebrig und führt zu schwarzen Flecken an Händen und Kleidung.

Löwenzahn kann sich sehr gut an seinen jeweiligen Standort anpassen. Er scheint geradewegs schlau zu agieren, wenn es um Störungen an seinem Platz geht. So produzieren Löwenzahnpflanzen an ruhigen Standorten sehr große, üppige Pflanzen, mit sehr langen und schräg aufrecht stehenden Blättern und langen, geraden Blütenstielen. Pflanzen, die dagegen häufig durch z.B. Rasenmähen gestört werden, oder auf Gehwegen unter den Tritten von Menschen zu leiden haben, gehen in Deckung. Sie bilden nur noch sehr flach wachsende Blätter aus und auch die Blütenstiele sind extrem kurz und flach niederliegend, so dass man sie mit dem Rasenmäher kaum noch erwischen kann.

## **Löwenzahn in der Küche**

Seit vielen Jahrhunderten wird Löwenzahn sowohl in der Heilmedizin als auch in der Küche verwendet.

-

## **Löwenzahnsirup und -Likör**

Aus den Blüten kann man Löwenzahnsirup gewinnen oder Löwenzahnhonig herstellen. Daraus wiederum kann man auch Likör herstellen.

- 

### **Tee**

Löwenzahntee wirkt verdauungsanregend und blutreinigend, und wird als Mittel gegen Rheuma, Nierenbeschwerden und bei Problemen mit der Galle verwendet. Die Zutaten für Löwenzahntee sind Teile der Blätter, Blüten und der [Wurzel](#), die mit heißem Wasser aufgegossen werden.

- 

### **Pestos & Salate**

Die jungen Blätter enthalten Bitterstoffe die ihn zu einem guten Beitrag in Pestos oder auch Salaten machen.

## **Bekämpfung von Löwenzahn**



Löwenzahn wird auch Pusteblume oder Butterblume genannt

- 

### **Präventivmaßnahmen gegen Löwenzahn**

Damit der Löwenzahn daran gehindert wird, sich nach der Blüte millionenfach zu [vermehren](#), ist es ratsam, immer wieder rechtzeitig alle Blüten und jungen Fruchtstände abzuschneiden. Auf dem [Rasen](#) bietet sich es an, dieses einfach mit dem [Rasenmähen](#) zu erledigen, s.u.

- 

### **Löwenzahn im Rasen abmähen**

Löwenzahn in voller Blüte mit dem Rasenmäher abzufahren, sollten Sie lieber nur unter gewissen Voraussetzungen tun. Es scheint zwar klug, die Pflanzen so von der Bildung vieler Samen abhalten zu können, jedoch sind die in voller Blüte stehenden Pflanzen in der Lage, auch aus abgetrennten Blütenköpfen über Nacht noch Pusteblumen mit fruchtbaren Samen zu bilden. Wenn Sie die Rasenmähd entsorgen, steht dem Abmähen der Blüten sicher nichts im Wege. Wenn Sie mit diesem wertvollen Rohstoff aber hernach [Mulchen](#) wollen, was sehr ratsam wäre, oder die Rasenmähd zu [verkompostieren](#) gedenken, könnten Sie die Samen auf diese Weise eher noch verbreiten. Wenn Sie also viel Löwenzahn im Rasen haben, mähen sie lieber zeitig und öfter, solange die Blüten noch kein ausgeprägtes Stadium erreicht haben.

- **Spaten, [Grabegabel](#) und Unkrautstecher bzw. Löwenzahnstecher**

Eine der wirksamsten Methoden gegen Löwenzahn ist das totale Entfernen der Pflanzen mit Stumpf und Stiel. Dabei sollte der Löwenzahn mit möglichst ganzer [Wurzel](#) entfernt werden. Je zeitiger das vor der Blüte geschieht, desto besser. Ein bloßes Herausziehen von Löwenzahn von Hand ist jedoch fast nicht möglich, da nahezu immer die Wurzeln abreißen und die Pflanzen dann nachwachsen. Dazu bieten sich verschiedene Werkzeuge an, die alle sehr effizient arbeiten.

- 

[Spaten](#) oder [Grabegabel](#)

Mit dem [Spaten](#) oder einer [Grabegabel](#) können Sie Löwenzahn in Beeten am besten entfernen, solange keine Nutzpflanzen zu nahe stehen. Denn Sie stechen dazu seitlich neben der Basis des Löwenzahns tief in die Erde und hebeln ihn kurz an. So gelockert lässt er sich leicht herausziehen und entfernen, ohne dass er wieder nachkommt. Der [Boden](#) sollte dazu erdfeucht und weder zu hart und trocken noch zu nass sein.

Dicht neben Kulturpflanzen oder auf dem Rasen geht das Ausstechen mit dem Spaten oder einer [Grabegabel](#) allerdings nicht so gut, weil Sie sonst kleine Hügel aufwerfen würden, die wieder verfestigt werden müssten. Hier bietet sich das folgende Werkzeug an...

- 

[Löwenzahnstecher](#)

Mit dem [Löwenzahnstecher](#) oder [Unkrautstecher](#) können Sie auch auf dem Rasen (sofern der Boden nicht zu festgetreten ist) oder relativ dicht an Kulturpflanzen agieren und den Löwenzahn effizient bekämpfen. Auch hier sollte der [Boden](#) erdfeucht und weder trocken noch nass sein. Im Fachhandel sind verschieden Geräte mit leicht variierenden Konstruktions- und Funktionsweisen erhältlich, mit denen Sie das Kraut an der [Wurzel](#) packen und ausstechen können. Es gibt auch Modelle, die lang genug sind, so dass man sich bei diesen nicht bücken muss.

Alternativ zum [Löwenzahnstecher](#) oder [Spaten](#) kann man auch einfach ein altes, langes stabiles Messer aus der Küche verwenden, mit dem man um den Löwenzahn herumsticht und ihn dann herausbugsiert.

- **Boden durchsieben**

Bei einer totalen Verseuchung mit Löwenzahn, kann eine Fläche auch komplett aufgearbeitet werden, indem man die obersten [Bodenschichten](#) 30 bis 40 cm tief komplett aufnimmt und durchsiebt. Alle Pflanzenteile können so entfernt werden.

In bestehenden Gartenanlagen ist das mitunter nicht so einfach, aber auf Neubaugrundstücken oder anderen Flächen, denen eine Neuanlage erst bevorsteht, wäre dies eine machbare, wenngleich auch

aufwendige oder teure Variante. Zudem bietet sich hier dann die Gelegenheit, einen [Boden](#) mit anderen Substanzen zu durchmischen. So können ein sehr [lehmiger](#) Boden mit Sand, Kies oder [Humus](#), und sehr sandige [Böden](#) mit [Humus](#) oder [Lehm](#) durchmischt und aufgewertet werden.

•

### **Löwenzahn und Kompost**

Bei den verschiedenen vorangegangenen Methoden fallen Pflanzenreste des Löwenzahns an. Diese dürfen Sie erst dann auf den [Kompost](#) geben, wenn alle Pflanzenteile vollständig vertrocknet und am besten eine Zeit lang in der Sonne gedarrt sind. Ansonsten bleiben vor allem die [Wurzeln](#) aktiv und breiten sich wieder aus.

Schlimmer noch ist es mit Rasenmähd vom blühenden oder bereits samenden Löwenzahn. Es muss sicher nicht weiter erwähnt werden, was passiert, wenn Sie mit Samen versetzte Rasenmähd als [Mulch](#) einsetzen oder [verkompostieren](#) wollen. Lagern Sie oder [mulchen](#) Sie damit an Stellen im Garten, wo Löwenzahn ohnehin nicht gut wachsen kann – unter größeren Bäumen, oder Strauchanlagen.

•

### **Kalkstickstoff gegen Löwenzahn**

Streut man [Kalkstickstoff](#) in und um die Basis von Löwenzahn, wird dieser dadurch sowohl „[verbrannt](#)“ als auch vergiftet. Der [Kalk](#) und das bei der Umwandlung entstehende giftige Calciumcyanid töten aber nicht nur den Löwenzahn ab, sondern auch alles, was sich in unmittelbarer Nähe befindet. Mit dieser Methode werden Sie also den Löwenzahn los, brennen aber kleine kahle Stellen von 10 bis 20 cm in den Rasen. Die wachsen mit der Zeit aber schnell wieder zu. Sie können da ein wenig nachhelfen, indem Sie auf diesen Stellen einige Wochen nach Anwendung des [Kalkstickstoffs](#) und der weiteren Umwandlung des giftigen [Calciumcyanids](#) in pflanzenverfügbare [Stickstoffverbindungen](#), Rasen neu einsäen oder Rasensoden von anderen Stellen her umpflanzen.

Das [Verbrennen](#) des Rasens können Sie aber auch weitgehend vermeiden, indem Sie den [Kalkstickstoff](#) direkt an die [Wurzel](#) des Löwenzahns bringen. Stechen Sie dazu mit dem Messer oder Spaten schräg an der Pflanze in die Erde hinein und durchtrennen Sie so die Wurzel. Dann ziehen Sie den oberen Schopf mit Grün und Blüten und rund 4 bis 5 cm Wurzel heraus und geben in das verbleibende kleine Loch einige Körner geperlten oder gemahlene [Kalkstickstoff](#).

•

### **Holzasche gegen Löwenzahn**

Im Herbst kann man Löwenzahn auch sehr gut mit einer Hand voll Holzasche bestreuen. Die mineralreiche Asche „[verbrennt](#)“ die Pflanzen dann. Diese Methode kann auch kleine Löcher in den Rasen brennen oder Matschflecken bilden, vor allem, weil sie ggf. zu wiederholen ist. Denn zu geringe Mengen liefern dem Löwenzahn zusätzlich [Nährstoffe](#), vor allem Kali. Es sollte also die ausreichende Menge sein, um den Löwenzahn zu „verbrennen“.

### **Salz gegen Löwenzahn**

Salz hat im Garten eigentlich nichts verloren, auch wenn einige das immer wieder befürworten. Sie versalzen sich damit partiell dauerhaft den [Boden](#) und brennen Löcher in den Rasen. Aber es funktioniert, denn, wie alle Pflanzen und auch der Rasen, verträgt Löwenzahn natürlich kein Kochsalz. Gleiches gilt für Disteln und viele andere Pflanzen. Wer seinen Garten also langsam in eine Wüste verwandeln will, kann [Unkraut](#) im Garten auch mit Salz bekämpfen. Auf Gehwegen und Plätzen ist das allerdings gesetzlich streng verboten.

•

### **Weiden und Löwenzahn**

Wenn der Löwenzahn auch in der Wiese stört, der kann ihn durch Auslassen jährlicher [Düngemaßnahmen](#) aushungern. Insbesondere durch den Entzug von Kali entziehen oder erschweren Sie ihm die Lebensgrundlage und können ihn damit sogar weitgehend verdrängen. Nach einigen Jahren schwindet der Bestand mehr und mehr von selbst. Zu bedenken ist, dass Löwenzahn von Weidetieren aber auch gerne gefressen wird und zudem [Bienen](#) als Nahrung dient.

•

### **Chemie gegen Löwenzahn**

Gegen Löwenzahn, vor allem im Rasen, und einige andere Pflanzen bietet sich der Einsatz von selektiven [Unkrautvernichter](#) an, wie man sie im [Gartencenter](#) oder Baumarkt kaufen kann. Die besten Mittel greifen vor allem nur [zweikeimblättrige](#) Pflanzen an, und damit kein Gras oder [Rasen von A bis Z](#).

Wichtig ist der Einsatz in der Hauptwachstumsphase zu einer warmen und trockenen, aber nicht zu heißen Zeit.

[Glyphosathaltige Mittel](#) wirken beim Löwenzahn nicht mehr oder nur sehr schwach. Die Pflanzen leiden, erholen sich aber nach einigen Wochen durchaus wieder.

Beachten Sie bitte beim Einsatz [chemischer Mittel](#) immer die Beipackzettel mit den Angaben für Dosierung und Sicherheitsmaßnahmen bei Unfällen sowie Schutzbekleidung zur Ausbringung. Nehmen Sie die gesundheitsschädigende Wirkung von [Pflanzenschutzmitteln](#) nie auf die leichte Schulter.

## **Liste der wichtigsten Wurzelunkraut–Arten**

Zu den häufigsten Wurzelunkräutern zählen vor allem folgende Pflanzen:

[Acker-Kratzdistel](#) | [Ackermanze](#) | [Acker-Schachtelhalm \(Zinnkraut\)](#) | [Ackerwinde](#) | [Brennnessel](#) | [Giersch](#) | [Efeu-Gundermann](#) | [Günsel](#) | [Kriechender Hahnenfuß](#) | [Weißklee](#) | [Löwenzahn](#) | [Quecke](#) |

- 

## **Themen zu Unkraut & dessen Bekämpfung**

- 

[Unkraut](#)

- 

[Unkrautbekämpfung](#)

- 

[Unkrautvlies / Mulchvlies](#)

- 

[Unkrautvernichtungsmittel](#)

- 

[Unkraut im Rasen bekämpfen](#)

- 

[Wurzelunkräuter - Arten und Bekämpfung](#)

- 
- 

[Zeigerpflanzen](#) (Liste Stickstoffanzeiger und andere)

- 

[Liste biologischer und chemischer Pflanzenschutzmittel](#)

