

# *Taraxacum officinale* Löwenzahn-Wurzel

---

## Namen

*Taraxacum officinalis*, Löwenzahn, Dandelion, Chrottepösche, wilder Endivie

## Beschreibung

Familie Compositae, Körbchenblütler. Stammt aus dem mediterranen Raum, heute weltweit verbreitet.

Die stark gezähnten, hellgrünen kräftigen Blätter umgeben einen zarten Stängel mit einer einzelnen gelben Blüte. Blätter und Stängel enthalten eine bittere Milch.

Gebraucht werden die zarten Blätter als Salat und die Wurzel, gesammelt beim Aufblühen.



## Analytik

Triterpen-Ester (Taraxasterol), Glucoside von Luteolin, Apigenin und Isorhamnetin, Bittersterole (Taraxacin, Taraxacerin), Flavonoide, pflanzliche Säuren wie Ascorbinsäure, Kumarinsäure, Monocaffeoyltartar-Säure.<sup>1-4</sup>

Die Blätter sind reich an Vitamin A, B und C. Die Wurzeln enthalten Eisen, Calcium, Phosphor, Inulin und pflanzliche Proteine.

## Wirkungen

Bitterstoff-Pflanze (Amarum): wirkt Gewichts-regulierend, Leber und Pankreas-anregend, stark antioxidativ, entzündungs- und tumorhemmend, galactagog.<sup>5-13</sup>

## Gesamtinformation

Kräftige, schöne, reichhaltige Bitterpflanze. Lockert tiefe harte Böden, widerstandsfähig.

## Erfahrung

Gut zur Ödem-Ausscheidung, zur Anregung von Leber-Galle-Pankreas-Darm, zur Milchbildungsförderung ab 32 Wochen, zur Anregung der Darmtätigkeit bei Säuglingen über die Muttermilch, zur Tumorreduktion bei Endometriose und Myomata.

## Vorsicht

Keine Einschränkung der innerlichen Anwendung, mit allen Pflanzen kombinierbar.

### Literatur

1. Sengul M, Yildiz H, Gungor N, Cetin B, Eser Z, Ercisli S. Total phenolic content, antioxidant and antimicrobial activities of some medicinal plants. *Pak J Pharm Sci.* 2009;22(1):102-106.
2. Yang D, Liu X, Liu M, Chi H, Liu J, Han H. Protective effects of quercetin and taraxasterol against H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-induced human umbilical vein endothelial cell injury in vitro. *Exp Ther Med.* 2015;10(4):1253-1260. doi:10.3892/etm.2015.2713
3. You Y, Yoo S, Yoon HG, et al. In vitro and in vivo hepatoprotective effects of the aqueous extract from *Taraxacum officinale* (dandelion) root against alcohol-induced oxidative stress. *Food Chem Toxicol.* 2010;48(6):1632-1637. doi:10.1016/j.fct.2010.03.037
4. Hn K, Sh H, Bk S, Ch K, Yh Y, Hm K. *Taraxacum officinale* induces cytotoxicity through TNF-alpha and IL- 1alpha secretion in Hep G2 cells. :1.
5. Dall'Acqua S, Catanzaro D, Cocetta V, et al. Protective effects of  $\psi$  taraxasterol 3-O-myristate and arnidiol 3-O-myristate isolated from *Calendula officinalis* on epithelial intestinal barrier. *Fitoterapia.* 2016;109:230-235. doi:10.1016/j.fitote.2016.01.007
6. Davaatseren M, Hur HJ, Yang HJ, et al. *Taraxacum officinale* (dandelion) leaf extract alleviates high-fat diet-induced nonalcoholic fatty liver. *Food Chem Toxicol.* 2013;58:30-36. doi:10.1016/j.fct.2013.04.023
7. Gamboa-Gómez CI, Rocha-Guzmán NE, Gallegos-Infante JA, Moreno-Jiménez MR, Vázquez-Cabral BD, González-Laredo RF. Plants with potential use on obesity and its complications. *EXCLI J* 14Doc809 ISSN 1611-2156. Published online 2015. doi:10.17179/excli2015-186
8. He W, Han H, Wang W, Gao B. Anti-influenza virus effect of aqueous extracts from dandelion. *Virolog J.* 2011;8(1):538. doi:10.1186/1743-422X-8-538
9. Prabhakar P, Doble M. A Target Based Therapeutic Approach Towards Diabetes Mellitus Using Medicinal Plants. *Curr Diabetes Rev.* 2008;4(4):291-308. doi:10.2174/157339908786241124
10. Takasaki M, Konoshima T, Tokuda K, et al. Anti-carcinogenic Activity of *Taraxacum* Plant. II. *Biol Pharm Bull.* 1999;22(6):606-610. doi:10.1248/bpb.22.606
11. Wang S, Wang Y, Liu X, Guan L, Yu L, Zhang X. Anti-inflammatory and anti-arthritic effects of taraxasterol on adjuvant-induced arthritis in rats. *J Ethnopharmacol.* 2016;187:42-48. doi:10.1016/j.jep.2016.04.031
12. Wirngo FE, Lambert MN, Jeppesen PB. The Physiological Effects of Dandelion ( *Taraxacum Officinale* ) in Type 2 Diabetes. *Rev Diabet Stud.* 2016;13(2-3):113-131. doi:10.1900/RDS.2016.13.113
13. Zhi X, Honda KI, Ozaki K, Misugi T, Sumi T, Ishiko O. Dandelion T-1 extract up-regulates reproductive hormone receptor expression in mice. *Int J Mol Med.* Published online September 1, 2007. doi:10.3892/ijmm.20.3.287