



Barbara
Simonsohn

LÖWENZAHN

Wunderkraut für Resilienz
und Lebenskraft

Anwendungen und Rezepte für
Stoffwechsel, Zellschutz, Hautgesundheit,
Entgiftung und seelische Balance

**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Löwenzahn. Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft
Anwendungen und Rezepte für Stoffwechsel, Zellschutz, Hautgesundheit,
Entgiftung und seelische Balance

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-695-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-694-0, 1. Auflage 2023)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

© **colourbox.de** 4, 5, 8, 16–17, 20, 33, 37, 64–65, 88, 131, 137

© **privat** 9

© **stock.adobe.com** 7: ElenaEmiliya; 12: eflstudioart; 15: Stefan Werner; 23, 76,
123: Madeleine Steinbach; 24–25: Rita Priemer; 31: Svetlana Walli; 41: Calado;
49: Andrea Danti; 55: molekuul.be; 61: SciePro; 63: ekramar; 66: upixa; 69: Johanna
Mühlbauer; 72: Andy; 81: Comugnero Silvana; 83: Tetiana; 90: eunmi; 97: 7activestu-
dio; 102, 111, 117: andRiU; 105: Marcus Z-pics; 113: kazakovmaksim; 115: Andrea;
118: ausra; 121: Michelle; 127, 141: KashtykiNata; 138: Osterland; 140: schreiber-
VIS; 143: Fineblick; 145: Nadine Haase

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Wie kann eine Pflanze, die so alltäglich und in fast jedem Rasen zu finden ist, aber kaum Beachtung findet und von vielen als Unkraut geschmäht wird, eine solche Bandbreite von Heilkräften haben? Das habe ich mich bei der Recherche öfter gefragt und erkannt: »Das Gute liegt so nah.«

Löwenzahn gleicht die Mineralstoff- und Vitamindéfizite aus, die unsere Zivilisationskost leider mit sich bringt. Zusätzlich hilft diese Heilpflanze, vorbeugend und als Arznei, bei vielerlei Beschwerden, sogar bei Diabetes und Krebs, zwei Geißeln der Menschheit. Diese unscheinbare »Wunderpflanze« bringt den Stoffwechsel auf Trab, stimuliert unser Immunsystem, bekämpft Viren und Bakterien, entgiftet sogar von Schwermetallen und schenkt uns Resilienz in bewegten Zeiten – sie stärkt unsere seelischen Abwehrkräfte.

Löwenzahn schenkt Löwenkräfte und wartet nur darauf, von uns gewürdigt und genutzt zu werden. Gehen Sie mit mir auf Forschungsreise, und erfahren Sie mehr über dieses einzigartige heimische Superfood!

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Interview mit der Chlorophyll-Expertin und Buchautorin Halima Neumann	9

Löwenzahn – ein Hansdampf in allen Gassen 17

Verbreitung, Botanik und die Ernte der Pflanze	18
Wo der Löwenzahn vorkommt	18
Wissenswertes über die Botanik	19
EXTRA: Die Entwicklungsstufen der Blüte	24
Löwenzahn sammeln und konservieren	26
EXTRA: Die »heilbringenden« Namen der Pflanze	30
Die Pflanze der Superlative	32
Die wichtigsten Gesundheitsvorteile auf einen Blick	32
Die Inhaltsstoffe der Pflanze unter der Lupe	34
Vitamine	38
Kohlenhydrate	50
Mineralstoffe und Spurenelemente	42
Weitere gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe des Löwenzahns	51
Eiweiß	48

Löwenzahn als Heilpflanze 65

Heilwirkungen des Löwenzahns	66
Akne bis Ausschlag	67-70
Entzündungen und Erkältungen	77
Bakterien bis Blutreinigung	71-73
Flexibilität und Fruchtbarkeit	78
Covid-19	74
Darmprobleme bis Durchfall	75-77
Gallenleiden bis Gicht	79-81



Hämorrhoiden <i>bis Herzgesundheit</i> . . .	82–83	Operationen <i>und Osteoporose</i>	89–90
Immunsystem	84	Resilienz <i>und Rheuma</i>	91
Juckreiz	84	Schlafstörungen <i>bis Stoffwechsel-</i> <i>erkrankungen</i>	92–93
Knochengesundheit <i>bis Krebs</i>	84–85	Thrombose	94
Lebererkrankungen <i>und Leistungsfähigkeit</i> . . .	86	Verstopfung <i>und Viren</i>	95–96
Magenkrebs <i>bis Milzkrankungen</i>	87–89	Warzen	95
Nierenbeschwerden <i>und</i> Nierensteine, Nierengrieß . .	89	Zahnprobleme	95
EXTRA: Diabetes Typ II und Krebs	96		
Heilrezepte	112		
Löwenzahn-Absud (als Darmkur)	112		
Löwenzahn-Tee (blutreinigend)	112		
Löwenzahn-Tinktur (entgiftend und stärkend)	114		
Taraxacum officinale (bei Leber- oder Magenschleimhautentzündung)	114		
Blütenessenz (fürs seelische Gleichgewicht)	115		
Heilöl (bei Verbrennungen, Insektenstichen)	116		
EXTRA: Naturkosmetik zum Selbermachen	117		
Rezepte für die Küche	120		
Süßer Start	122		
Leichte Gerichte für den Tag	124		
Eine süße Sünde	133		
Getränke	134		
EXTRA: Löwenzahn für Naturfreunde	138		
EXTRA: Löwenzahn und sein Nutzen für Tiere	142		
Ausblick	146	Produkte	151
Literaturempfehlungen	148	Endnoten	152
Wichtige Internetadressen	150	Sachregister	156
Weiterbildungsangebote	150	Rezeptregister	158

Einleitung

Während ich dies schreibe, mache ich Urlaub im Nordwesten der Insel Usedom. Weite Teile sind naturbelassen, überall gibt es Wildblumenwiesen statt Einheitsrasen. Wenn ich Löwenzahnblätter, Johanniskraut oder Brennnesseln sammle, um sie in meiner Ferienwohnung zu trocknen und in Einmachgläser zu füllen, fühle ich mich meiner Mutter und Großmutter verbunden, die beide pflanzen- und kräuterkundig waren. Aber nicht nur ihnen, sondern meinen Ahnen insgesamt. Millionen von Jahren waren wir auf die Schätze der Natur angewiesen, weil es keine Landwirtschaft und damit auch keine Feldfrüchte gab und wir auch noch keine Obstbäume veredelt hatten. Wir stellen uns die Menschen der Steinzeit vor, als hätten sie ständig Krisen und Notzeiten zu bewältigen gehabt. Was aber, wenn wir als Jäger und Sammler ein meist entspanntes Leben in Fülle geführt haben und auch im Winter wohlgenährt und gesund waren? Durchschnittlich nur sechs Stunden, so die Wissenschaft, brauchten die Menschen der Urzeit zur Sicherung ihrer Existenz, zum Sammeln, Jagen und Herstellen von Werkzeugen und Kleidung. Wenn wir heute bei uns die 30-Stunden-Arbeitswoche forderten, würde man uns mit Sicherheit als realitätsferne Spinner betrachten. Die Menschen der heutigen Zeit wären außerdem mit dem Leben in und aus der Natur komplett überfordert.

Vielleicht liegt es an meiner Blutgruppe 0 – das war die erste Blutgruppe der Sammler und Jäger –, dass ich die Zeit in der Wildnis und beim Kräutersammeln und -konservieren als eine Gelegenheit zur tiefen Verbindung mit meiner Herkunft und meinen Vorfahren erlebe. Marianne Ruoff schreibt in ihrem Standardwerk »Löwenzahn und Löwenkraut«, dass wir mithilfe dieser Heilpflanze unsere Beziehung mit unseren Ahnen heilen können. Ich glaube, das können wir mit jeder essbaren oder nützlichen Heilpflanze. Das Glück, das ich beim Kräutersammeln erlebe, wäre sonst nicht erklärbar. Ich fühle mich verbunden mit der Natur und meinen Vorfahren jenseits von Zeit und Raum – und dadurch mit meiner eigenen Natur als Teil der großen. Wenn ich Kräuter erkenne und sammele, mache ich mich selbst »einheimisch«, wie die Wildnispädagogen sagen und es uns die indigenen

Jedes Kind kennt die gelben Blüten.



Völker zum Teil heute noch vorleben. Wir machen uns unsere eigene Heimat vertraut und erfahren auf einer tiefen Ebene, dass wir eins sind mit der Natur, ein Teil von ihr. Durch diese Aufmerksamkeit entsteht eine tiefe Bindung und damit Glück und Zufriedenheit.

Im Englischen sagt man »familiarity breeds contempt«, also: Allzu Vertrautes erntet Verachtung.

Weil jedes Kind die Löwenzahnpflanze kennt und selbst mein zweijähriger Enkel stundenlang die Samen der Pustebume

in alle Winde bläst, wird sie von den meisten

geringgeschätzt, fälschlicherweise als Unkraut, nicht als Heilpflanze betrachtet und daher bekämpft statt geliebt und wertgeschätzt. Das sollten wir schleunigst ändern, denn der Löwenzahn vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und steht uns als gesundes und vitaminreiches Wildgemüse das ganze Jahr über zur Verfügung. Der Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl weiß: »Was ihre Heilkraft betrifft, ist sie ein Riese.«¹

Dieses Buch lädt Sie ein zu einem Dialog von Pflanzen zu Menschenseele. Durch uns nimmt sich die Natur wahr. Nur was man liebt, versteht man. George Washington Carver, »Pflanzendoktor« in den USA, betrachtete alle Pflanzen als Geschenke Gottes für uns Menschen und sagte einmal: »Pflanzen werden zu dir sprechen und dir ihre Geheimnisse verraten – vorausgesetzt, du liebst sie genug.«²



Interview mit der Chlorophyll-Expertin und Buchautorin Halima Neumann



Mit Halima Neumann hatte ich erstmals Kontakt, als ich für mein Papaya-buch recherchierte. Sie hatte ihren Gebärmutter- und Magenkrebs vor mehr als 40 Jahren auf Hawaii mit Gerstengrassaft, Spirulina und grüner Papaya geheilt und ein Jahr lang nichts anderes

gegessen. Sie ist Expertin für Grünes und hat darüber ihr Buch »Grüne Lebenselixiere« geschrieben.

Halima, du bist Expertin für grüne Lebensmittel und der Meinung, sie hätten dir vielleicht vor vielen Jahren das Leben gerettet. Warum ist Chlorophyllhaltiges so wichtig für unsere Gesundheit?

Chlorophyll wirkt entzündungshemmend und gegen pathogene Keime zum Beispiel im Darm. Es hilft, die Darmflora wieder zu regenerieren. In der Mitte des Chlorophyllatoms befindet sich ein Magnesiummolekül. Dieses Magnesium in grünen Lebensmitteln ist sehr wichtig zum Einbau von Calcium in Knochen und Zähne, Haare und Fingernägel. In Milchprodukten ist viel zu wenig

Magnesium vorhanden. Auch das Molybdän in Wildkräutern, Gerstengrassaft und Spirulina hilft, Calcium in die Knochen einzulagern und uns vor Osteoporose und Zahnverfall zu schützen.

Was zeichnet Chlorophyll weiter gesundheitlich aus?

In allen dunkelgrünen Lebensmitteln, also auch im Löwenzahn, befinden sich Isoflavonoide, eine Untergruppe der Flavonoide – das sind Pflanzenbegleitstoffe. Diese Isoflavonoide sind, ähnlich wie das OPC aus Traubenkernen, wichtig zur Aufnahme und längeren Bereitstellung von Vitamin C im Körper. Wir können Vitamin C ja nicht selbst herstellen und würden sonst etwa alle vier Stunden das aufgenommene Vitamin C über den Urin ausscheiden. So bleibt es länger im Körper und kann dort seine gute Wirkung zum Beispiel zum Schutz von Vitamin E und als Radikalfänger entfalten.

Warum ist es so wichtig, sich ausreichend mit Antioxidantien wie Chlorophyll als Radikalfänger zu versorgen?

Schädliche freie Radikale entstehen verstärkt durch Umweltgifte und chronischen Stress wie jetzt zum Beispiel während der lange andauernden Coronazeit. Chlorophyll hilft, freie Radikale zu neutralisieren, sodass es nicht zu verfrühter Zellalterung kommt. Wer tagsüber viel Stress hatte, sollte abends unbedingt etwas Grünes essen oder einen Grünsaft trinken.

Die Leber ist ja zunehmend belastet, überlastet und bei vielen Erwachsenen deshalb schon vergrößert. Immer mehr Menschen haben eine nicht-alkoholische Fettleber. Wie helfen chlorophyllhaltige Lebensmittel diesem wichtigen Organ?

Chlorophyllhaltige Lebensmittel entgiften den Körper sogar von Schwermetallen, sie senken einen zu hohen Cholesterinspiegel und können eine Fettleber wieder regenerieren. Außer dunkelgrünem Blattgrün von Wildkräutern empfehle ich dazu auch Säfte aus Spirulina-pulver. Als Entgiftungsmittel haben grüne Lebensmittel und Säfte daraus einen hervorragenden therapeutischen Wert. Sie entgiften den Körper von Toxinen, die während des Stoffwechsels aufgrund von falschen Lebensmittelkombinationen und oxidierten ranzigen Fetten entstehen, und befreien ihn sogar von Parasiten.

In Wildkräutern wie Löwenzahn und Brennnesseln ist ja viel Folsäure oder Folat enthalten. Warum ist dieses Vitamin so wichtig?

Folsäure ist wie Vitamin C nicht hitzebeständig und daher über 50 °C nicht mehr wirksam. Schon Kinder und Jugendliche beiderlei Geschlechts leiden unter Folsäuremangel, menstruierende Frauen noch gravierender. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure ist nicht nur wichtig für Schwangere – für die normale Entwicklung des Ungeborenen –, sondern auch danach für eine ausreichende Milchbildung, aber natürlich auch für jeden

Mensch in jeder Lebenslage. Folsäuremangel kann sich negativ auf die Blutbildung und das Nervensystem auswirken. Daher brauchen wir dringend folsäurereiche Lebensmittel wie Wildkräuter und Grünsäfte aus Getreidegras oder Süßwasseralgen.

Du bist ja wie ich Expertin auf dem Gebiet des Säure-Basen-Gleichgewichts oder der Azidose-Therapie. Wie helfen da grüne Lebensmittel?

Frische grüne Lebensmittel und Säfte daraus sind aufgrund ihrer Konzentration von Mineralstoffen und Spurenelementen wichtig für unser Säure-Basen-Gleichgewicht. Jeder gekaufte Saft ist hingegen säurebildend. Heute sind die allermeisten Menschen, mehr als 90 Prozent, aufgrund einer säurelastigen Ernährung und

Ein gesundes Bund Wildkräuter



durch chronischen Stress sowie einen Mangel an Bewegung und Entspannung übersäuert. Damit ist den vielen Säurekrankheiten Tür und Tor geöffnet. Hier wirken Wildkräuter wie Löwenzahn, aber auch Gerstengrassaft und Spirulina ausgleichend, sie bringen uns zurück ins Gleichgewicht. Wer körperlich sauer ist, ist auch seelisch »sauer« und fühlt sich leicht gereizt, depressiv, aggressiv oder überfordert.

Liebe Halima, warum sind die Aminosäuren in grünen Lebensmitteln so wichtig für uns?

Aminosäuren sind die Bausteine für unseren Körper, für die Zellerneuerung und damit fürs Leben. In Eiweiß tierischen Ursprungs befindet sich zu viel Phosphorsäure. Sie behindert die Calciumaufnahme zum Beispiel in den Knochen. Tierisches Eiweiß hat nicht dieselbe Wertigkeit wie pflanzliches. Schon morgens sollte man für geistige Fitness einen Grün-Trunk zu sich nehmen – aus Wildkräutern wie Löwenzahn oder Grassaftpulver oder Spirulina. Darin finden sich nicht nur Aminosäuren, sondern auch Glutaminsäure als Turbokraftstoff fürs Gehirn.

Was kannst du zum Feinstofflichen in Wildkräutern sagen?

Nach Professor Fritz-Albert Popp enthalten Wildpflanzen das Zehnfache an Biophotonen-Speicherkapazität oder Ordnungskraft wie konventionell erzeugtes Gemüse und Obst und durchschnittlich noch das Doppelte zusätzlich wie Biogemüse und -obst. In diesem Zusammenhang

empfehle ich, Smoothies nicht in Hochleistungsmixern mit hoher Umdrehungszahl herzustellen, sondern in normalen Mixern, und den Smoothie als Flüssignahrung gut zu kauen. Ich habe eine Untersuchung nach Professor Popp in Auftrag gegeben, wonach etwa 50 Prozent der Biophotonen-Speicherkapazität oder feinstoffliche Energie durch das Verarbeiten mit Hochleistungsmixern verloren geht.

Halima, was passt zu Löwenzahn und was nicht?

Obst soll man ja immer vorweg essen, weil es den Magen am schnellsten passiert. Passt Löwenzahn zu Kohlenhydraten und auch zu Eiweiß?

Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnesseln passen gut zu allem: zu Früchten, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten. Man braucht sich also über die richtige Kombination von Lebensmitteln keine Gedanken zu machen!

Halima, letzte Frage: Wie isst du Wildkräuter am liebsten?

Ich liebe grüne chlorophyll- und vitaminreiche Mochos oder eine grüne pikant-würzige Creme, die zu allem passt, außer zu süßem Obst, und jede Speise aufwertet.



Zwei von Halimas Lieblingsrezepten finden Sie im Rezeptteil auf den Seiten 132 ff.

INFO

BORN TO BE WILD

Der Löwenzahn sticht aus den Wildkräutern durch seine enorme Stärke heraus. Noch mehr als andere strotzt er vor Widerstands- und Lebenskraft und schenkt uns die Eigenschaften eines Überlebenskünstlers. Um sich zu vermehren, kann er sich sogar klonen, sich also ohne geschlechtlichen Austausch fortpflanzen. Seine Wurzeln reichen bis zu zwei Meter ins Erdreich, und seine Samen sind leicht wie Baumwollflöckchen. Er ist ein Wesen der Gegensätze: Bei all seiner Leichtigkeit ist er tief geerdet. Vielleicht ist seine Botschaft: »Wenn wir gut verwurzelt sind, können uns Flügel wachsen.« Für mich ist der Löwenzahn die Pflanze der Transformation und Resilienz, unverwundlich, unabhängig, ungezähmt und wild, auch mitten im Großstadtdschungel. »Born to be wild«, daran scheint er auch uns erinnern zu wollen – dass wir ursprünglich und eigenständig sind, viel mehr sind, als es die gesellschaftlichen Konventionen erwarten, in denen unsere freie Seele sich oft gefangen wähnt.



