

# Löwenzahn / *Taraxacum officinalis*

Für diese Ausgabe habe ich den Löwenzahn gewählt, welcher leider immer noch von vielen Menschen als Unkraut wahrgenommen wird. Dabei ist der Löwenzahn nicht nur eine wertvolle Heil- und Nahrungspflanze für Mensch und Tier, sondern auch eine Heilpflanze für unsere Erde: Egal, ob der Boden zu viel Dünger enthält, trocken oder feucht ist, der Löwenzahn passt sich seiner Umgebung an und wächst mit seiner langen Pfahlwurzel in die Tiefe der Erde und lockert sie auf.

Im Volksmund wird er auch Wiesenlattich, Saublume, Pustebelume, Bettseicher, Augenblume, Kuhblume und Warzenkraut genannt.

Ob der Löwenzahn seinen Namen bekommen hat, weil er uns Löwenkräfte verleiht oder weil die Zacken der Blattränder einem Löwenzahngebiss gleichen? Für mich hat beides seine Berechtigung.

Der Löwenzahn symbolisiert das Leben, das Sterben und die Vergänglichkeit.

In der christlichen Mythologie steht er für die Ausbreitung der christlichen Lehre.

Der Löwenzahn ist eine "Marienpflanze", die die Zeichen der "Jungfernzeugung" trägt, da er sich ohne Staubbeutel und Narben fortpflanzen kann.

Bereits im Mittelalter wurde er als bitteres Kräutlein am Basar verkauft.

Die Indianer Nordamerikas rauchten die Blätter bei ihren schamanischen Ritualen.

An Samhain (Allerheiligen) wurde die Pflanze als Schutz verräuchert, welche vor bösen Dämonen und Hexen schützen soll und die Weissagung unterstützt.





Der Gründer der Makrobiotik, Georg Oshawa, fand, dass es kein Ginseng braucht, wo Löwenzahn wächst. Er meinte, man spüre förmlich die vitale Kraft der Pflanzen.

Der Löwenzahn wird im Volksmund auch Augenblume genannt, da er die Leberenergie unterstützt: Je besser unsere Leber arbeitet, desto besser wird unsere Augensicht. Am gelbwerdenden Auge wird sichtbar, dass die Leber nicht gut funktioniert.

Früher gab man den Milchsaft aus dem Stängel auf die Warzen.

### Zur Wurzel:

Diese kann innerlich als Tee oder Tinktur eingenommen werden. Das wirkt anregend auf Leber und Galle, steigert unsere Lebenskräfte, regt den Stoffwechsel, die Niere und Blase an. Beides wirkt blutreinigend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Deshalb wird sie bei Leber- und Gallenerkrankungen, bei Hautkrankheiten zur Hautreinigung und bei Gicht, Rheuma und Arthrose eingesetzt.

Im Frühling kann die Wurzel als Diätkost für Zuckerkranken zur Anregung der Bauchspeicheldrüse (die Wurzeln enthalten Inulin) als Gemüse gegessen werden.

Neben Vogelmiere, Brennnessel, Hirtentäschel, der Knoblauchsrauke und der Goldrauke zählt der Löwenzahn zu den Pflanzen, die man auch im Winter ernten kann. Die Blätter sind dann nicht so zart wie im Frühjahr, enthalten aber immer noch viel Chlorophyll und können dem Smoothie beigemischt werden. Mir ist es sehr wichtig, im Winter nur so viel zu sammeln, wie wirklich nötig ist, da die Natur von Samhain (1. Nov.) bis Imbolc (2. Februar) ihre wohlverdiente Ruhepause braucht.

Auch auf der seelischen Ebene löst der Löwenzahn erstarrte Gedanken, Werte und Vorstellungen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, je wertfreier wir Menschen durchs Leben gehen können, desto einfacher ist es, unsere innere Sonne nach aussen erstrahlen zu lassen. So können

wir unserem Gegenüber mit unseren Begabungen und individuellen Wesensarten begegnen. Genauso wie es keine gleichen Löwenzahnblätter gibt, sind auch wir Menschen alle einzigartige Wesen, welche es nicht ein zweites Mal gibt.

### Rezept:

#### Caramel-Brotaufstrich von Giorgia Burger

Dafür muss erst Löwenzahnhonig zubereitet werden: Zutaten für 2 Gläser von je ca. 3 1/2 dl:

Bei 250 g blühenden Löwenzahnköpfchen die Blütenblätter auszupfen (ergibt ca. 150 g) 1 l Wasser, 1 Bio-Zitrone: (abgeriebene Schale) und 2 EL Saft, 600 g Zucker

#### Zubereitung:

1. Schritt: Löwenzahnblättchen abspülen, abtropfen, mit dem Wasser und der Zitronenschale in einen weite Topf geben, aufkochen, ca. 7 Min. kochen, von der Platte nehmen. Zugedeckt ca. 24 Std. ziehen lassen.

2. Schritt: Alles durch ein Sieb geben und den Saft zurück in den Topf giessen (ergibt ca. 6 dl). Dann Zitronensaft und Zucker begeben, aufkochen, unter Rühren ca. 30 Min. sirupartig einkochen. Den Löwenzahnhonig siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen.

Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen. Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 8 Monate. Einmal geöffnet, rasch konsumieren.

#### Caramel-Brot-Aufstrich aus Löwenzahnhonig:

#### Zutaten:

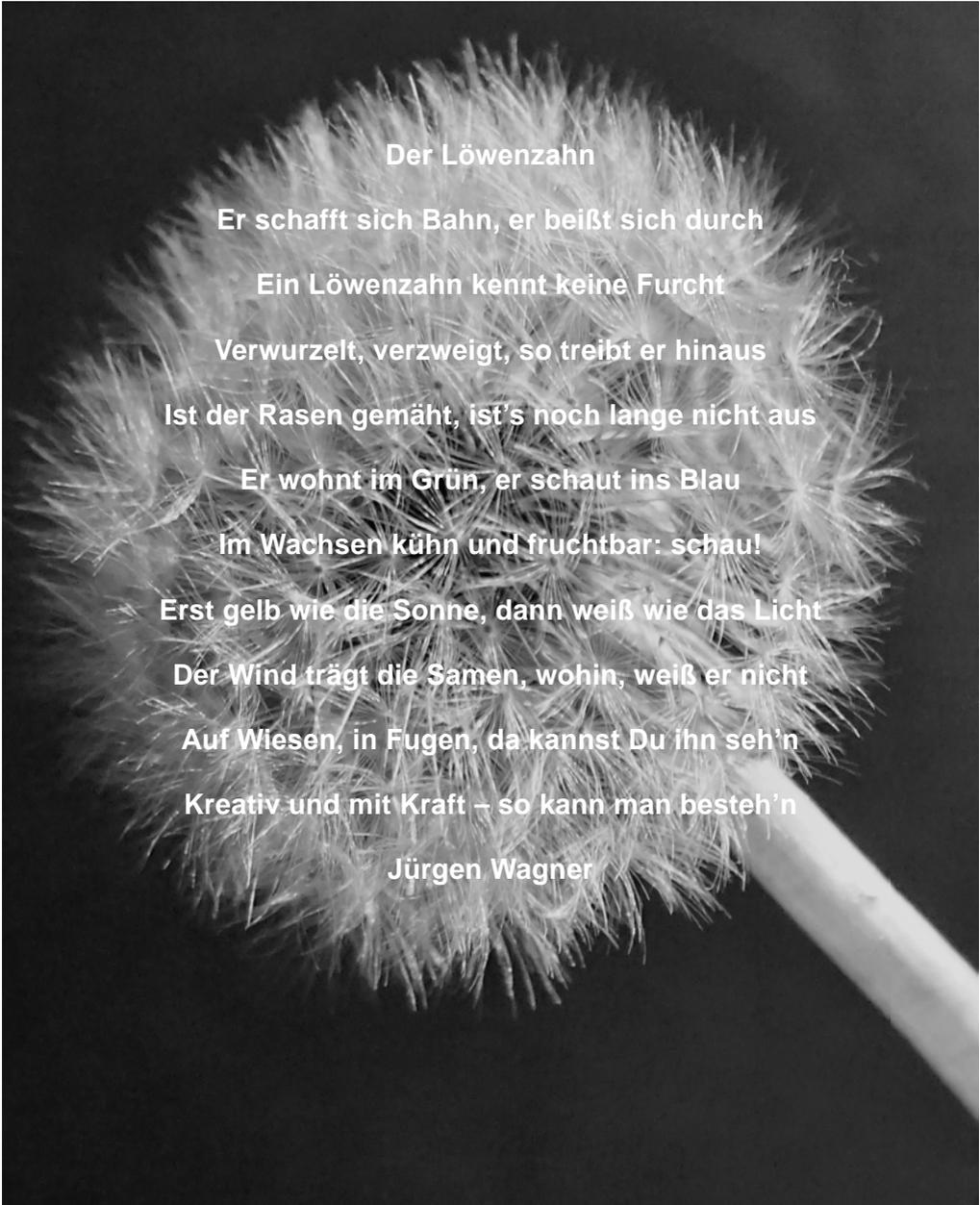
400 g Löwenzahnhonig, 250 g Zucker, 2,5 dl Rahm, 1 Esslöffel Butter, 50 g Puderzucker, etwas Vanillepulver.

#### Zubereitung:

Den Löwenzahnhonig erwärmen und alle anderen Zutaten dazugeben, Masse mischen und heiss in Gläser abfüllen.



Mara Germano, Schulumutter/Naturheilpraktikerin



Der Löwenzahn

Er schafft sich Bahn, er beißt sich durch  
Ein Löwenzahn kennt keine Furcht  
Verwurzelt, verzweigt, so treibt er hinaus  
Ist der Rasen gemäht, ist's noch lange nicht aus  
Er wohnt im Grün, er schaut ins Blau  
Im Wachsen kühn und fruchtbar: schau!  
Erst gelb wie die Sonne, dann weiß wie das Licht  
Der Wind trägt die Samen, wohin, weiß er nicht  
Auf Wiesen, in Fugen, da kannst Du ihn seh'n  
Kreativ und mit Kraft – so kann man besteh'n

Jürgen Wagner

# Löwenzahn und Löwenkraft

## Das Porträt einer starken Heilpflanze

Mit vielen Anwendungen und Rezepturen  
Mit einem Vorwort von Wolf-Dieter Stori

Der Löwenzahn ist ein wahres Kraftpaket und ein Alleskönner unter den Pflanzen. Als grosser Heiler kommt er in der alten Volksmedizin unter anderem für Zähne, Augen, Gehirn, Leber, Verdauung und Haut zum Einsatz. Seine Heilkraft ist viel mächtiger und umfassender als heutzutage bekannt. Sie reicht bis tief in unbewusste Bereiche, vermag Blockaden zu lösen und sowohl Körper wie Seele mit ihrer Sonnenkraft zu durchstrahlen.

Der Löwenzahn scheint sich überall dort zu verbreiten, wo er für Tier und Mensch, Leib und Seele, Boden und Umwelt besonders gefordert und segensreich ist: Er hilft bei Infektionskrankheiten, den Folgen von Stress und Umweltgiften und ist damit eine besonders gefragte Pflanze für unsere Zeit.

50 Heil-, Schönheits- und Genussrezepte und viele Anwendungen zeigen, wie unglaublich vielseitig diese Heil-, Nahrungs- und Überlebenspflanze ist.

ISBN 978-3-03800-960-3

AT-Verlag

## Portrait der Autorin

Marianne Ruoff Dr. med., Fachärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Traditionelle Chinesische Kräutermedizin und Phytotherapie, seit 1996 in eigener Praxis in Bern, Wildnispädagogin. Vorträge und Seminare zu Heilkräutern und oft unterwegs mit der Fotokamera in ihrer Heimat, der Schwäbischen Alb, den Schweizer Alpen oder der grönländischen Tundra.



Das Buch hat mich besonders berührt, da Marianne äusserst kompetent recherchiert hat.

Mara Germano, Schulmutter und Naturheilpraktikerin