

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
Bakterien	77
bis Blutreinigung 71–73	Flexibilität und Fruchtbarkeit
Covid-19	78
74	
Darmprobleme	Gallenleiden
bis Durchfall 75–77	bis Gicht 79–81

Hämorrhoiden bis Herzgesundheit . . .	82–83	Operationen und Osteoporose	89–90
Immunsystem	84	Resilienz und Rheuma	91
Juckreiz	84	Schlafstörungen bis Stoffwechsel- erkrankungen	92–93
Knochengesundheit bis Krebs	84–85	Thrombose	94
Lebererkrankungen und Leistungsfähigkeit . . .	86	Verstopfung und Viren	95–96
Magenkrebs bis Milzkrankungen	87–89	Warzen	95
Nierenbeschwerden und 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