

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	6
Interview mit der Chlorophyll-Expertin und Buchautorin Halima Neumann .....	9
Löwenzahn – ein Hansdampf in allen Gassen	17
<hr/>	
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 Gesundheitsvorzüge 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
<hr/>	
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 bis Herzgesundheit . . . . .	82–83	Operationen <i>und Osteoporose . . . . .</i>	89–90
Immunsystem . . . . .	84	Resilienz und Rheuma . . . . .	91
Juckreiz . . . . .	84	Schlafstörungen <i>bis Stoffwechsel-</i> <i>erkrankungen . . . . .</i>	92–93
Knochengesundheit bis Krebs . . . . .	84–85	Thrombose . . . . .	94
Lebererkrankungen <i>und Leistungsfähigkeit . . . . .</i>	86	Verstopfung und Viren	95–96
Magenkrebs bis Milzerkrankungen . . . . .	87–89	Warzen . . . . .	95
Nierenbeschwerden und Nierensteine, Nierengrieß . . . . .	89	Zahnprobleme . . . . .	95
<b>EXTRA: Diabetes Typ II und Krebs . . . . .</b>	<b>96</b>		
<b>Heilrezepte . . . . .</b>	<b>112</b>		
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		
<b>EXTRA: Naturkosmetik zum Selbermachen . . . . .</b>	<b>117</b>		
<b>Rezepte für die Küche . . . . .</b>	<b>120</b>		
Süßer Start . . . . .	122		
Leichte Gerichte für den Tag . . . . .	124		
Eine süße Sünde . . . . .	133		
Getränke . . . . .	134		
<b>EXTRA: Löwenzahn für Naturfreunde . . . . .</b>	<b>138</b>		
<b>EXTRA: Löwenzahn und sein Nutzen für Tiere . . . . .</b>	<b>142</b>		
Ausblick . . . . .	146	Produkte . . . . .	151
Literaturempfehlungen . . . . .	148	Endnoten . . . . .	152
Wichtige Internetadressen . . . . .	150	Sachregister . . . . .	156
Weiterbildungsangebote . . . . .	150	Rezeptregister . . . . .	158