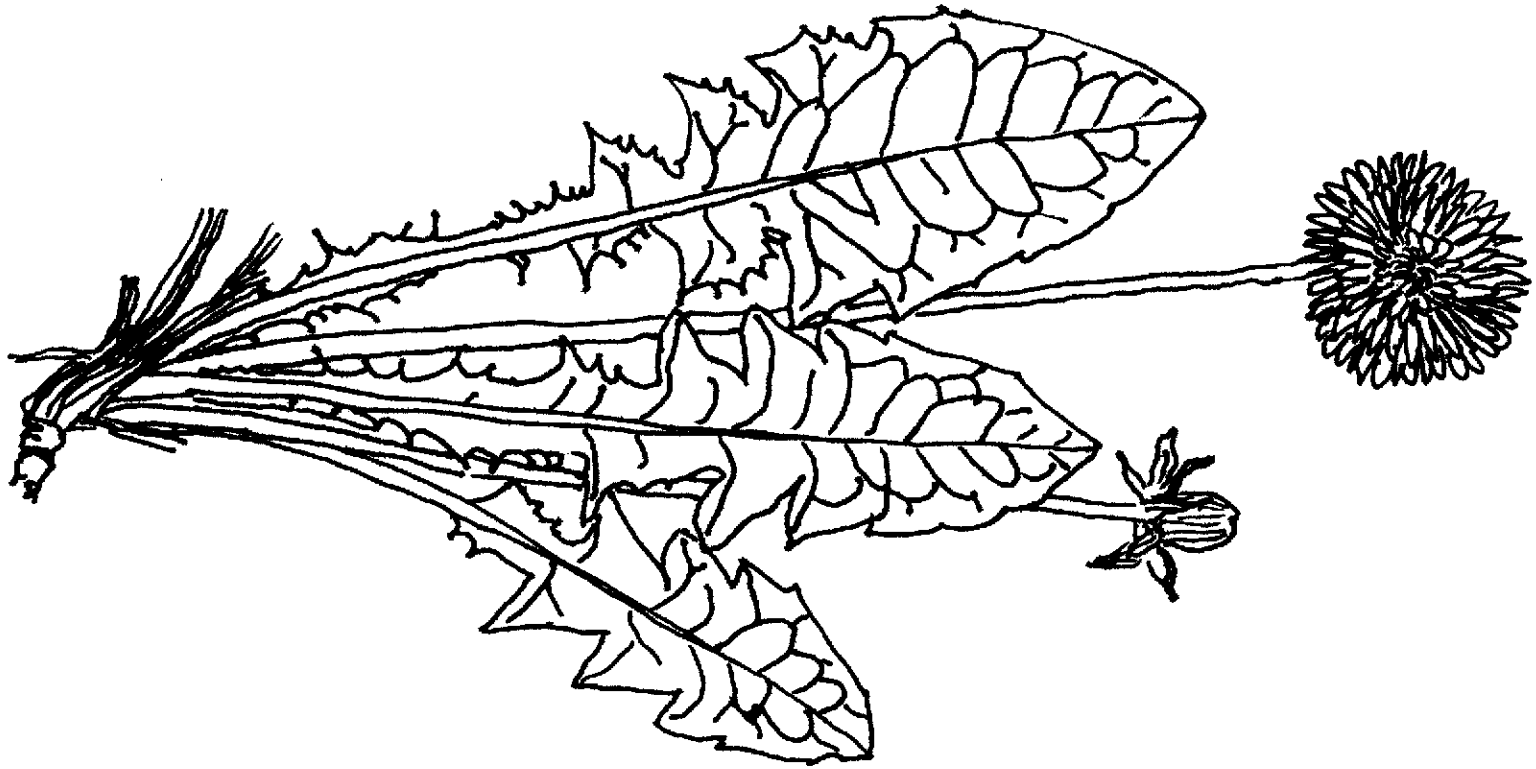


Der Löwenzahn

Inhaltsangabe

Wie alles begann	Seite 1
Wer bist du?	Seite 2-3
Die Optik	Seite 3-4
Ein kleines Gedicht	Seite 5
Was kannst du?	Seite 6-7
Seine Wirkung auf den Körper	Seite 7-8
Nutzung als Nahrung	Seite 9-10
Wirkung aus spiritueller Sicht	Seite 11-12
Ich und der Löwenzahn	Seite 13-14
Die Rezepte	Seite 15-16

Abschlussarbeit abgeschlossen am 22.10.2026,
Vorgestellt 01.11.2026

Homage an den Löwenzahn

oder wie ich ein bisschen wilder und weiser wurde

Alles begann damit, dass mich eine Freundin zu meiner 1. Kräuterwanderung mitnahm.
Im September, bei schönstem Herbstwetter, bin ich ohne große Erwartungen oder Vorstellungen am Treffpunkt angekommen. Nach einer kurzen Vorstellungen ist unsere Gruppe auch gleich losmarschiert. Ausgerüstet mit einem kleinen leeren Heftchen, einer Kleberolle und einem Kugelschreiber, ging es auf Erkundung in die Natur. Wir gingen von Pflanze zu Pflanze und ich hörte so viel neues, unbekanntes, unglaubliches und nützliches und befüllte mein eigenes Mini-Herbarium rasch mit Pflanzenteilen und Notizen zur Anwendung, mir oft unbekannter Kräuter.
Der Samen war buchstäblich gelegt und der Gedanke, mehr über diese völlig unterschätzten und vergessenen Kräuter zu lerne, keimte immer wieder in mir. Ich habe den 1. Schritt ins Ungewisse gewagt und mich angemeldet für den Jahreskräuterkurs „Wild und weise". Ja genau das möchte ich werden, bisserl wilder und hoffentlich weiser.

Gleich bei unserem 1. Treffen ist mir eine Pflanze ganz besonders in Erinnerung geblieben. Der Löwenzahn. Er ist nichts besonderes, dachte ich, den gibts eh überall, den kennt jeder. Aber was kennt jeder? Sein Aussehen und seinen Namen und was noch? Es stellte sich schnell heraus, dass das Wenige ,das ich zu wissen glaubte, schlicht falsch war.
Gedanken wie, giftig für den Menschen, Achtung mit der Milch im Stiel, Futterpflanze, nur für Tiere, hallten in meinem Kopf wieder.
Wir standen in einem gelben Feld voller satter leuchtender Löwenzahnblüten und da kam es, das erste richtig wilde: wir sollen eine Löwenzahnblüte pflücken und essen. Hallo !?! Ich esse die Blüte, den Stiel und ein Blatt. Und da war sie , die erste weise Erkenntnis. Ich sterbe nicht am Löwenzahn, ganz im Gegenteil, er ist gesund und tut mir sogar gut.

Am 2. Tag unseres ersten Kurswochenendes, diesmal mit der Referentin Irmi Kaiser, stand ich wieder in einer Wiese und was sollte ich erneut essen? Genau , wieder einen ganzen Löwenzahn und wenn wir schon dabei sind, gleich noch einen weiteren. Er ist ja so gesund!
Meine Neugier für dieses allgegenwärtige und doch für mich und wohl auch die meisten Anderen, so völlig unbekannte Pflänzchen, war geweckt.

Es gibt eine sehr nette Geschichte über die Entstehung seines Namens und damit möchte ich beginnen:

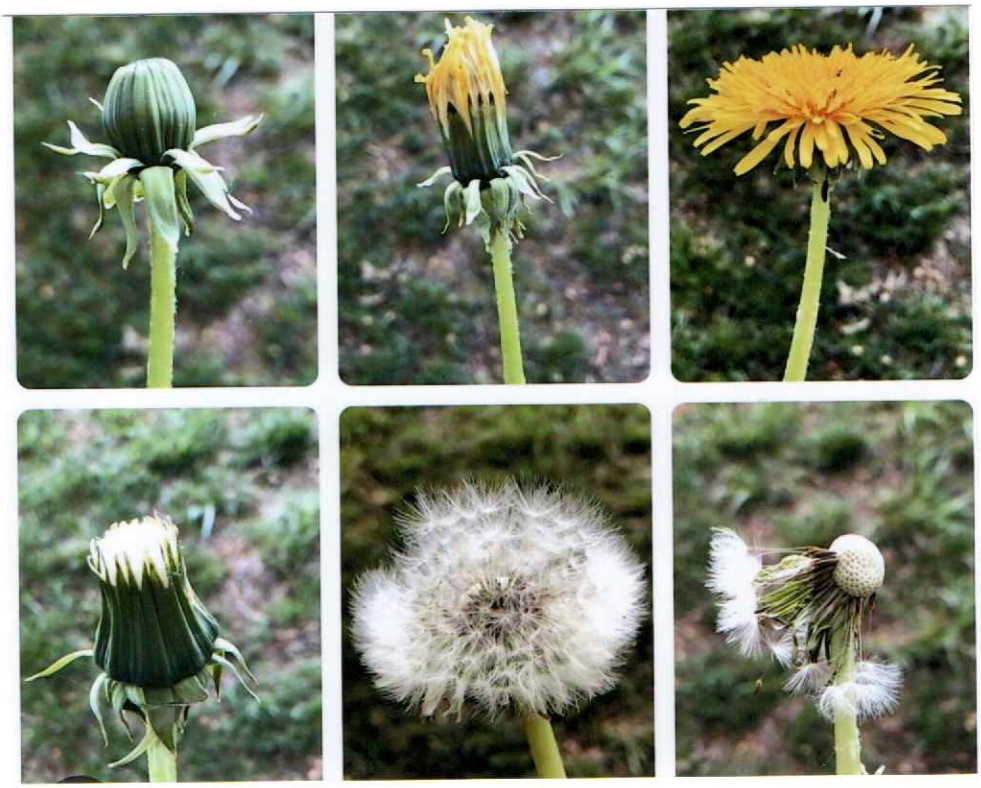
Es war einmal in Afrika
Vor langer Zeit im heißen Lande Afrika, begab es sich, dass direkt vor dem König der Tiere, dem Löwen, ein klitzekleiner Fallschirm landete. Nun ist es aber so, dass sich große Tiere nicht um so kleine Dinge kümmern, weshalb der König der Tiere den Fallschirm nicht einmal sah.
Am Fallschirm hing ein Samen, der lautlos in den Wüstensand fiel. Zur selben Zeit begann es zu regnen, was auch manchmal in der Wüste vorkommen kann. Da wuchs aus dem Samen eine wunderschöne Pflanze mit einer sonnig-gelben Blume. Der Löwenkönig freute sich über die Blume und roch jeden Tag an ihr. Nach ein paar Tagen war die gelbe Blüte verschwunden und an ihrer Stelle fand er eine Art weiße Seifenblase auf dem Blütenstängel. „Ob die Vielleicht riecht?", überlegte er. Und schon steckte der König der Tiere seine Nase hinein. Ach wie das kitzelte ! Der Löwe musste niesen ,und zwar ganz gewaltig. Es gab ein weithin hallendes Haa-aaa, haatschiiiii!!!!!! Der Löwe riss beim Niesen sein Maul weit auf und die Blase zerviel in viele kleine Fallschirme die hoch in die Luft wirbelten.
Gerade in diesem Moment kam ein Fuchs des Weges. Der hatte seine Brille zuhause vergessen, deshalb konnte er nicht genau erkennen, was da beim Löwen passierte. Weil er aber ein altes Plappermaul war, erzählte er überall herum: „Der König hat all seine Zähne verloren! Ich habe es mit eigenen Augen gesehen!" Natürlich hörte auch der König diese Lügengeschichte, doch als erhabener, es besser wissender, König, kümmerte er sich nicht darum. Er sagte nur, dass der Fuchs gerne mal vorbeikommen und selbst nach sehen könne, wenn er sich denn traute.
Was aber blieb von dieser Geschichte, das war ein Name, denn die gelbe Blume, bekam fortan den königlichen Namen Löwen- Zahn .

Wer bist du wirklich? Was kannst du? Welche Bedeutung hast du?
Meine Beobachtung des Löwenzahns durch den Jahreskreis:

Der Löwenzahn gehört zu den Wildkräutern. Kräuter nennt man allgemein alle grünen Pflanzen ohne Stamm. Und als Wildkräuter bezeichnet man diejenigen Kräuter, denen nichts hinzu oder weg gezüchtet worden ist. Sie sind daher voller ursprünglicher, wertvoller Inhaltsstoffe. Nur allzu oft werden diese einzigartigen Wildkräuter als Unkraut bezeichnet und manch ein Gärtner versucht mehr oder weniger erfolgreich, sie aus seinem Garten zu verbannen.

Die Geschichte des Löwenzahns ist lang und begann vor Rund 145 Millionen Jahren. Auf dem Dach der Welt, genauer gesagt, dem westlichen Himalaya, sind die ersten Pflanzen entstanden. Dem Himmel so nah, wie nirgendwo sonst auf der Welt. Von dort ist er weit gereist, über eisfreie Hochgebirge weiter in mediterrane Gegenden.
Selbst aus der Eiszeit fanden sich in England , beachtliche Mengen Löwenzahn-pollen im dort gefundenen Hyänenkot und das vor 130 000 Jahren.
Sein lateinischer Name lautet Taraxacum officinale und er gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler. Die geschlossene Blüte wirkt wie ein kleines Körbchen, umgeben von kleinen grünen sogenannten Hüllblättern.

Seine Optik:



Verwandlung der Blüte

Bis zu 1 Meter tief ist er im Boden mit einer milchhaltigen Pfahlwurzel verankert. Er hat längliche, lanzettenartige, oft tief eingeschnittene, gezähnte Blätter von denen keines dem anderen gleicht. Sie können je nach Bodenbeschaffenheit nur ein paar Zentimeter oder sogar 30 cm lang werden. Direkt aus dem Boden kommend, grundständig, alle um die gleiche Stelle, bilden sie eine Grundrosette. Aus dieser erhebt sich ein glatter, haarloser hohler Stängel 10-25 cm senkrecht empor. Er ist ,ebenso wie die Blattadern, gefüllt mit einer milchigen Flüssigkeit. Auf dem Stängel thront eine einzige Blüte. Diese ist leuchtend goldgelb und besteht aus bis zu 200 kleinen Zungenblüten, die zu einem Korb zusammengefasst sind.

In der Mitte befindet sich das sogenannte gelbe Zungenblatt, das wiederum aus 5 Kronblättern besteht. Grüne Hüllblätter befinden sich direkt unter der Blüte. Sie sind gut sichtbar bei der Knospe, oder wenn die Blüte geschlossen ist. Die Blüte hat eine Größe von 3-5 cm und ist voller Nektar und Blütenstaub. Der Blütenkorb schließt sich abends und bei Regen. Der Löwenzahn blüht im Frühling und im Herbst, doch sobald es länger als 12 Stunden hell ist , hört er auf zu blühen.



Wenn die Bestäubung der Blüte durch die Insekten abgeschlossen ist, fängt sie an sich zu wandeln. Eine Bestäubung ist für den Löwenzahn jedoch nicht zwingend erforderlich. Der Löwenzahn kann auch ohne Bestäubung Samen bilden. Dieses Phänomen wird als Jungfernzeugung bezeichnet, oder auch Apomixis. In beiden Fällen schließt der Löwenzahn seine Blüte ein letztes Mal und öffnet sich ein paar Tage später wieder mit einer weißlich-grauen leuchtenden Kugel, der Fruchtkugel. Diese Kugel besteht aus zahlreichen kleinen Samen, von denen jeder einzelne an einem haarigen Fallschirm, dem Pappus , hängt. Die Pusteblume ist entstanden und sei es durch den Wind oder durch das begeisterte Pusten von Klein und Groß verteilen sich die Samen in alle Himmelsrichtungen. Manchmal sogar bis zu 15 km weit.

Der Dichter und Lyriker Josef Guggenmos hat, inspiriert von der Pusteblume, ein kleines Gedicht verfasst

Wunderbar
stand er da im Silberhaar.
Aber eine Dame,
Anette war ihr Name,
machte ihre Backen dick,
machte ihre Lippen spitz,
blies einmal, blies mit Macht,
blies ihm fort die ganze Pracht.
Und er blieb am Platze
zurück mit einer Glatze.



So nennt ihn der Volksmund:
Der Löwenzahn ist unter unzähligen Namen bekannt. Beispiele sind Bezeichnungen wie Pusteblume, Saublume, Kuhblume ,Brunzer, Pisser, Goldblune oder Dotterblume. Hier steckt schon viel seiner Verwendung oder Wirkung in der Bezeichnung.

Was kannst du alles?

Im Frühling sind die goldgelben Blüten eine der esten und wichtigsten Nektar- und Pollenquelle für die Wildbienen, Honigbienen und Schmetterlinge. Für die Pflanzenfresser sind sie ein wichtiger Bestandteil als energiereiche Futterpflanze.

Der Löwenzahn ist eine wichtige Zeigerpflanze, denn er weist auf die meist aus dem Gleichgewicht geratene Bodenbeschaffung hin. Überall wo er in Massen erscheint, wurde das natürliche Gleichgewicht verschoben. Der Boden ist entweder sehr nährstoffreich, überdüngt und meist stickstoffbelastet oder stark verdichtet .

Da der Löwenzahn eine sehr schmackhafte, nährstoffreiche Pflanze voller Vitamine und Mineralstoffe ist, ist er ideal für die Weidetiere. Er nährt Pferde, Schweine , Rinder, Gänse, und Enten. Er regt den Milchfluss bei Kühen an und schützt durch seine Inhaltsstoffe vor Infektionen, die durch die Massentier-haltung begünstigt werden.

Seine tief in die Erde reichenden Pfahlwurzeln lockern den verdichteten Boden auf, belüften ihn somit auf natürliche Weise , bringen Sauerstoff in die Tiefe und holen Nährstoffe aus tieferen Schichten weiter nach oben. Die absterbende Wurzel schafft Hohlräume für Regenwürmer und Mikroorganismen. Die absterbenden Pflanzenteile sind wichtiges organisches Material für die Humusbildung und fördern so die Bodenfruchtbarkeit.

Der Löwenzahn hilft also den Boden wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw seine Beschaffenheit zu verbessern.

Auch in uns Menschen scheint sich diese Verdichtung und Überdüngung zunehmend wiederzuspiegeln. Hervorgerufen durch zu viele elektronische Eindrücke und Informationen, die wir gar nicht mehr verarbeiten können, ungesunder Dauerstress, sowie die stetige Aufnahme von Essen, Süßigkeiten Snacks und Getränken , die unserem Körper mehr schaden als nutzen.

Der Löwenzahn vermag Stress-Symptome zu lindern, die Leber von Giftstoffen zu befreien, die Verdauung zu regulieren, Cholesterin und Blutdruck zu harmonisieren und uns den lebensnotwendigen Schlaf zu erleichtern . Darüber hinaus kann er Entzündungen der Haut lindern, die Sehkraft stärken und insgesamt für einen klaren Kopf sorgen .

Seine Heilkraft kann, wie die Pfahlwurzel in den Boden eindringt, ebenso tief in unser Gemüt eindringen. Sie kann dort alte Ahnenverstickungen lösen und uralte schlummernde Verhärtungen und Hemmungen aufspüren und herauslösen.

Der Löwenzahn kann also nicht nur der Natur bei der Heilung helfen, sondern auch sanft die menschliche Psyche unterstützen, so dass wir wieder Lebensfreude in uns spüren dürfen.

Der vorhin erwähnte Volksname Goldblume lässt hier seine Bedeutung erkennen. Seine Heilkraft und sein Nährstoffreichtum sind so unglaublich wertvoll für alle Lebewesen. Sogar auf einer Schweizer Banknote, dem 50 Franken Schein ist er zusehen.



Wie ist seine Wirkung und wie bzw. was verwendet man über das Jahr?

Seine Inhaltsstoffe:
Er enthält jede Menge Bitterstoffe, Flavonoide, Kieselsäure, Eisen, Carotine, Schleimstoffe, Spurenelemente und Inulin

Der Löwenzahn ist eine Heilpflanze die sowohl auf körperlicher als auch spiritueller Ebene wirkt.

Zunächst einmal betrachten wir **die Wirkung auf unseren Körper.**

Dank seiner anregenden Wirkung auf die Galle, die Niere, die Leber und den Stoffwechsel eignet er sich im Frühjahr perfekt für eine Frühjahreskur. Seine Bitterstoffe bringen den ganzen Organismus in Schwung .Alle Ablagerungen und das oft schwer verdauliche Essen des Winters werden regelrecht aus dem Körper gespült. Ebenso löst er Schleim- und Ausscheidungsstoffe die das Bindegewebe und die Gelenke belasten.
Der Löwenzahn wirkt vitalisierend auf alle Körperfunktionen.

Ich habe hier ein paar Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese Frühjahreskur aussehen könnte.

Rezept 1

Irmi Kaisers Rezept für eine 4- Tages-Frühjahreskur nach Dr. Weiß (wer mag auch länger)

Damit bricht man alte Strukturen auf, vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit und reinigt die Leber. Diese Kur wirkt stimmungsaufhellend und verbessert deutlich den Schlaf.

Rezept 2

Eine weitere Möglichkeit ist eine Anwendung über 4 Wochen als Verjüngungsmittel für das Bindegewebe, die Leber und die Niere. Der übersäuerte Organismus wird gereinigt und gestärkt.

Eine einfache, nicht minder Wirksame Methode ist es den Löwenzahn zu pflücken und direkt zu essen. Beginnend am 1. Tag mit einer Pflanze (Blüte, Stiel, Blatt), am 2. Tag 2 Pflanzen, am 3. Tag 3 Pflanzen, usw. bis zum 7. Tag, oder gerne auch bis zum 14. Tag, dann wieder täglich um eine Pflanze reduzieren. Dies wirkt sich positiv auf die Verdauung aus und bringt die Leber und Galle wieder in Fluss kann sich positiv auf den Blutdruck auswirken, hilft bei verstopfter Nase, oder den Nebenhöhlen, gereizten Augen, Gicht, Rheuma, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Krankheitsanfälligkeit.

Zusätzlich hat das intensive Kauen von Stängel und Blättern durch seine infektionswidrigen und mineralhaltigen Wirkstoffe einen zahnpflegenden Effekt und hilft Karies vorzubeugen.

Rezept 3

In der TCM, wird eine Abkochung des Löwenzahns gemacht, diese hilft bei Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung oder starkem Durchfall.

Rezept 4

Ein wunderbares Entgiftungsmittel lässt sich in Form einer Tinktur herstellen, bestehend aus je zu einem Drittel Löwenzahnblätter, Brennnessel und Gundermann.

Bei Augenreizungen oder Bindehautentzündungen kann eine Löwenzahntinktur innerlich angewendet und zusätzlich die Abkochung als äußerlicher Umschlag versucht werden.

Über die Dauer der Anwendung ist generell zu sagen, dass Löwenzahn als Heilpflanze nicht länger als 4 Wochen am Stück angewendet werden soll!

Rezept 5
Als Schönheitsmittel für die Haut, zur Reinigung, Reduzierung von Rötungen und Flecken, kann man ein Löwenzahnblüten-Gesichtswasser herstellen. Das Gesicht damit waschen und darauf eintrocknen lassen.

Als Nahrung bzw. Nahrungszusatz für uns



In der Küche verwendet man im zeitigen Frühjahr vor allem die ersten Blätter, noch vor der Blüte, da sie dann am wenigsten bitter sind. Sehr schmackhaft ist er hier als Salat (z. B. mit Ei und Frühlingszwiebeln) oder als Alternative zum Spinat(er hat 1/3 mehr Vitamin A als Spinat und 5x mehr als Karotten) oder einfach im Smoothie. Eine feine Sache ist es auch, den Löwenzahn wie Chicoreé in der Pfanne zusammen mit Pilzen und ggf Speck anzubraten und dann z. B. mit Kartoffeln zu genießen.

Auch als eine Möglichkeit für ein erstes Kräutersalz können die jungen Blätter, fein gehackt und mit Salz gemörsert, verwendet werden.

Sobald die knallgelben Blüten die Wiesen bedecken und wie kleine Sonnen überall hervorsprießen, können diese über den Sommer vielzählig in der Küche verwendet werden.

Das Kräutersalz kann jetzt ganz wunderbar mit den schönen gelben Zungenblüten bereichert werden. (mit oder ohne Blätter)
Die Knospen legt man ein, als leckere Kapern und auch in der 9-Kräuter-Suppe schmecken sie genial.
Weitere tolle Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sind der Löwenzahnsirup, Löwenzahnhonig, Löwenzahngelee, Löwenzahnbutter oder ein Löwenzahnwein und für besonders heiße Tage oder einfach so, ein Löwenzahneis. (siehe abfotografiertes Rezept Nr. 6)
Ich persönlich finde aus Irmi Kaisers Kochbuch vor allem den Kartoffelsalat mit Röhrl besonders toll.

Im Herbst ändert sich nicht nur die Optik der Pflanze, sondern auch die Inhaltsstoffe, In der Wurzel sinkt der Zuckergehalt, ebenso wie die Bitterstoffe, dafür steigt der Inulingehalt auf rund 40 %.
Das macht sie besonders verträglich für Diabetiker.

Rezept 7
Ein daraus gemachtes, wohlschmeckendes Getränk ist der Löwenzahn-Wurzel-Kaffee, als Kaffee-Ersatz oder als sogenannter Muckefuck für zwischendurch.



Wie verhält es sich mit der **Wirkung aus spiritueller Sicht?**

Es gibt den Grundsatz Gleiches mit Gleichem heilen.
Verbitterung, Bitterkeit im Menschen könnte von ungeweinten, bitteren Tränen herrühren. Eine bittere Medizin hätte die Kraft, dieses bittere, die geschluckten Emotionen, heraus zu spülen und Lebensfreude zurück zu geben.
Ebenso wie der der Körper regelmäßig innerlich und äußerlich gereinigt werden sollte , so sollte diese Reinigung auch auf emotionaler und spiritueller Ebene erfolgen. Möglichkeiten sind hier u.A. verschiedene Formen von bewussten Auszeiten, reinigende Bäder, Fastenwochen, Besuche von Schwitzhütten,...

Das Löwenzahnwurzelbad:
Man gibt eine Handvoll zerstampfte frische Löwenzahnwurzeln oder etwa die Hälfte an getrocknetem Material in einem Säckchen ins heiße Wasser und reinigt mit diesem Wasser ganz bewusst durch Abreiben den ganzen Körper vom Fuß bis zu den Haaren. Danach beobachten und spüren, was das mit dir macht. Allerdings ist dies mit einer gewissen Vorsicht anzuwenden. Oft kommt auch lang unterdrücktes durch dieses reinigende Bad, in Träumen, zum Vorschein und man muß damit umgehen können.

Die gelbe Blüte des Löwenzahns steht für Lebenskraft, Freude ,Optimismus und die Fähigkeit das Positive zu erkennen.



Ein Löwenzahnbad im Freien:
Mach ein bewußtes Wiesenbad in der Natur, leg dich hinein in eine Wiese voll von blühendem Löwenzahn. Öffne dich ganz bewußt dieser Fülle, der Schönheit und dem betörenden Geruch und du wirst spüren, wie deine innere Schwere, deine Last von dir abfällt.

Der Löwenzahn ist tief verwurzelt in Mutter Erde und hochgestreckt, leuchtend aufgerichtet, zu Vater Sonne und dies auch an oft völlig unerwarteten, bzw gar nicht für möglich gehaltenen ,Plätzen. Dies symbolisiert uns, innere Stärke, Stabilität, Ausdauer, Widerstandskraft, Durchsetzungsvermögen aber auch Hoffnung und den Mut zur Eigenständigkeit.

Wenn er verblüht ist, symbolisiert die Pusteblume Veränderung, den Übergang von Altem zu Neuem, die Leichtigkeit des Loslassens und einen bewussten Neuanfang.
Das Wegpusten der Samen erinnert daran, offen zu bleiben für verschiedenste Möglichkeiten, unsere Träume nicht aufzugeben. Lass die Sorgen los! Tau dich! Es steht für Freiheit und Vertrauen in das Unbekannte.

Der Löwenzahn vereint also zwei scheinbare Gegensätze in sich. Die Kraft fest im Leben verwurzelt zu sein, standhaft zu sein und an sich zu glauben sowie die Freiheit etwas loszulassen, damit Neues entstehen kann.
Stärke bedeutet nicht immer festzuhalten, manchmal bedeutet Stärke auch loslassen.

Wie war für mich das Kräuterjahr mit dem Löwenzahn?

Tatsächlich habe ich einen regelrechten Blick für den Löwenzahn entwickelt. Ich entdecke ihn fast täglich irgendwo. Manchmal muß ich sogar darüber schmunzeln, wo dieses Kerlchen überall hervorlugt. Unglaublich aus welchen Ritzen er es schafft herauszuwachsen.



Von den ersten Blättern im Frühling bis zu den letzten Blättern im Herbst, pflücke ich ihn täglich für meine Tiere und mittlerweile auch das eine oder andere Blättchen für mich. Ich bin so dankbar geworden für diese völlig unterschätze Pflanze, die als Nahrungsquelle für meine Tiere so unermüdlich wächst und die ich jetzt so bewusst wahrnehme.

Im Frühjahr habe ich die Blitzkur mit bis zu 7 Löwenzähnen am Tag gemacht und ich hatte zum einen den Eindruck, dass ich ihn jeden Tag leichter und besser essen kann und zum Anderen, dass ich mich fitter fühlte, wacher und regelrecht durchgespült und entgiftet. Voller Vorfreude auf den nöchsten Tag, wenn ich wieder Ausschau hielt nach den schönen gelben Sonnen in der Wiese.

Auch jetzt im Herbst vergeht kaum ein Tag an dem ich keinen Löwenzahn esse. Ich habe mir für den Winter Kräutersalze und Tinkturen aus Löwenzahn angesetzt und jetzt werde ich auch noch die Löwenzahnwurzeln trocknen, als Beigabe für einen Eintopf oder eine Suppe und auf jeden Fall als Kaffee-Alternative.

Je mehr ich die letzte Zeit auch über die spirituelle Seite des Löwenzahns gelesen und nachgedacht habe, desto mehr ist mir aufgefallen, wie bei mir alte Muster und Strukturen langsam über die letzten Jahre zu bröckeln begannen. Nach meinem Reitunfall war ich und auch meine Familie, in einer regelrechten Starre verfallen.
Ich hatte keine Idee mehr, wie mein Leben außerhalb der Familie weitergehen sollte. Was bleibt mir, wenn der jahrelang ausgeübte Beruf über Nacht zu schwer geworden ist, wenn ich mich vor dem fürchte, das mich seit meiner Kindheit täglich mit Freude erfüllte, dem Umgang mit dem Pferden und der Reiterei. Irgendwie waren die meisten Tage gleich. Tägliche Highlights waren meine kleinen Excurse in die Natur . Ich entdeckte die Ruhe, das Gefühl der Erdung und Entschleunigung Zu Fuß, oft auch mit den Kindern, einfach im Wald umherstreifen , kleine Dinge neu entdecken, ein Mini-Abenteuer, ohne Erwartungen, aber immer mit meiner Kamera.
Später dann zusätzlich meine Versuche, ohne jegliche Vorkenntnisse, etwas im Garten anzulegen und anzupflanzen, mal mit mehr Erfolg , mal völlig unerwartet und manchmal auch mit Keinem.

Durch die Anmeldung zum Kräuterkurs habe ich erstmals wieder den Schritt gewagt, etwas völlig neues für mich auszuprobieren. Bewusst meinen Horizont zu erweitern und mir etwas zuzutrauen.
Die Schätze der Natur entdecken, altes Wissen mit nach Hause nehmen und mit Freude ganz viel Neues ausprobieren und wieder dazu zu lernen. Etwas sichtbares und greifbares erschaffen mit meinem Tun, das mir und meiner Familie sogar hilft gesund zu bleiben, bzw bei Krankheiten zu reagieren. Ich habe wieder eine Aufgabe! Der Löwenzahn zeigt mir ganz deutlich, es ist Zeit, dem was war, nicht mehr nachzutrauern, das Alte los zu lassen.
Ich darf mich verändern und Neues darf kommen und ich bin nicht weniger wert, sondern mein Leben ist einfach nur anders. Vielleicht sogar besser und jetzt absolut passend für mich. Es fühlt sich so leicht an und aufregend zu gleich.

Ich bin in diesem Jahr tatsächlich ein bisschen wilder und weiser geworden.

Hier sind alle genannten Rezepte genau aufgeführt:

Rezept 1
Irmi Kaisers Rezept für eine 4-tägige Frühjahreskur
1 Liter heißes Wasser über die gesamte kleingeschnittene Löwenzahnpflanze geben (Wurzel, Grün und Blüte) , 7 Min ziehen lassen, abseihen und diesen Liter in der Früh als allererstes trinken. Danach nochmals die Pflanze mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und diesen Sud bis Mittag verteilt immer wieder trinken.

Rezept 2
Verjüngungsmittel , Stärkung des Bindegewebes
2 TL zerkleinerte Wurzel und Kraut in ¼ Liter Wasser aufkochen, 15 Min ziehen lassen und täglich morgens und abends 2 Tassen davon trinken.

Rezept 3
10-30g Löwenzahnkraut + Wurzel , oder auch nur die Wurzel zerkleinern und in 1 Liter Wasser mind. 1 Stunde einweichen. Dann diese Mischung zum Kochen bringen und 15-20 min zugedeckt köcheln lassen. Das ganze in ein Thermoskanne absieben und schluckweise lauwarm über den Tag verteilt trinken. Dies soll über mehrere Tage bzw. bis die Beschwerden abgeklungen sind, erfolgen.
Um den Blutdruck zu senken, wird diese Abkochung noch ergänzt mit 10-15 g der kleinen Braunelle.

Rezept 4
Entgiftungstinktur
bestehend aus Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann und Schlehenblüte
Alle Pflanzen sehr klein schneiden, ein Glas bis zur Hälfte befüllen, Schluck Quellwasser dazu geben und mit ca. 40% Alkohol aufgießen, mind. 4 Wochen stehen lassen

Rezept 5
Schönheitsmittel für die Haut, reduziert Rötungen und Flecken.
Einfache Herstellungsmöglichkeit: im Espressokocher. Die getrockneten oder frischen Blüten ganz dicht in den Siebeinsatz, ein passend zugeschnittenes Stück Filterpapier darauf geben, in den unteren Teil Wasser einfüllen und auf dem Herd aufkochen lassen. Das entstandene Blütenwasser ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.

Rezept 6
Löwenzahn-Eis s. Kopie

Löwenzahnwurzel-Eis nach Peter Becker

Schritt 1: Löwenzahnwurzelsirup
100 g Löwenzahnwurzeln
1 l Wasser
1½ kg Zucker

Löwenzahnwurzeln ausgraben (am besten nach ein paar Regentagen) und waschen. Danach möglichst klein schneiden und in einer trockenen Pfanne unter ständigem Wenden so lange rösten, bis sie dunkelbraun und trocken sind. Das kann schon 20 bis 30 Minuten dauern. Dann mit 1 Liter Wasser aufkochen und in diesem Wasser ziehen lassen, bis sie weich sind. Das Ganze wird fein püriert, mit dem Zucker versetzt und nochmals gekocht, bis es einen Sirup ergibt.

Schritt 2: Eis
1 Teil abgekühlter Löwenzahnwurzel-Sirup
1 Teil eisgekühlte Sahne
1 Teil Milch mit Eigelb. Hierfür wird pro Viertelliter Milch ein Eigelb beim Erhitzen unter dem Siedepunkt eingerührt, sodass es dicklich wird, ohne dass die Milch dabei kocht.

Alles wird zusammengerührt und in der Eismaschine zu leckerem Löwenzahneis verrührt.



Die leckere Löwenzahnwurzel-Eiscreme.

Rezept 7
Löwenzahnwurzelkaffee
Die Wurzel säubern, klein schneiden und trocknen. Bei Bedarf die getrocknete Wurzel mahlen und in einer Pfanne ohne Fett ca 15 min rösten, aber nicht verbrennen. Dann ca. 2 TL pro Tasse mit dem Wasser aufkochen , dann ziehen lassen und ggf. mit Milch trinken.
Man kann auch ,bevor man die Wurzeln mahlt, noch Gewürze wie Vanille, Zimt dazu geben oder ein Stück dunkle Schokolade .