

Marianne Ruoff

# Löwenzahn und Löwenkraft

Das Porträt  
einer starken Heilpflanze  
Mit vielen Anwendungen  
und Rezepturen



Mit einem Vorwort von Wolf-Dieter Storl

A T VERLAG



Marianne Ruoff

# Löwenzahn und Löwenkraft

Das Porträt einer starken Heilpflanze  
Mit vielen Anwendungen und Rezepturen

AT Verlag

Meinen Eltern gewidmet.

Die in diesem Buch beschriebenen Anwendungen und Heilwirkungen sind nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Autorin und Verlag übernehmen jedoch keinerlei Haftung für etwaige Nebenwirkungen oder Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben. Es ist ratsam, vor jeder Heilanwendung eine Fachperson beizuziehen.

© 2017

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Diane Zilliges, Murnau

Fotos: Marianne Ruoff, sofern nicht anders angegeben

Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell

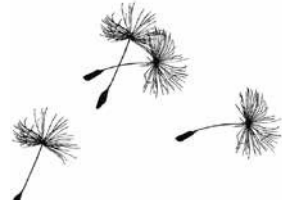
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-960-3

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

# INHALT

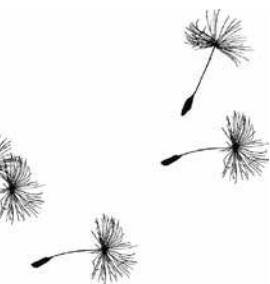


- 8 Vorwort
  
- 11 **Von Göttern, Ahnen und Zähnen**
  - 11 Aus dem Himalaja durch die Eiszeit in die ganze Welt
  - 11 Eiszeitliche Wurzeln
  - 15 Dichte Löwenzahnwiesen für eine dichte Zeit
  - 18 Zauberwurzel der Heiden und heute ein James Bond
  - 20 Auf den Z-Ahn gefühlt
  - 21 Ahnenthemen und Zahngeschichten
  - 26 Zähne und Wächter
  - 27 Dem Himmelswächter Heimdall geweiht
  - 30 Morgenstund hat Gold im Mund
  - 31 Löwenzahn und Löwengottheiten
  - 36 Der Lichtbringer
  - 37 Sechshundert Schlüssel zum Löwenzahn
  - 38 Kein Pappenstiel
  - 44 Es war einmal in Afrika
  
- 46 **Heilkraft des Löwenzahns**
  - 46 Die drei Ebenen des Heilwerdens
  - 48 Heilwirkungen auf den Körper
  - 49 Blutreinigungskur im Frühling
  - 51 Was sagt die Forschung zu den Heilwirkungen?
  - 52 Verdauungsbeschwerden
  - 55 Schutz vor Fettleber, hohem Cholesterin und hohem Blutzucker
  - 58 Ausgleichend auf den Blutdruck
  - 59 Leber und Galle
  - 62 Niere, Blase und Prostata
  - 65 Ein Augenheilkraut
  - 68 Löwenzahn und Löwenkopf
  - 70 Infektionskrankheiten, Fieber, Gliederschmerzen

73	Milchstau, Brustdrüsenentzündung und Geburtserleichterung
75	Unterleibsbeschwerden von Mann und Frau
76	Rücken- und andere Schmerzen
76	Hauterkrankungen
84	Chronische Müdigkeit, Auszehrung nach Fieber, für die Blutbildung
86	Für Zähne und Knochen
89	Die Anwendungsdauer von Löwenzahnrezepten
90	Vorsichtsmaßnahmen
91	Nebenwirkungen ausgleichen und Wirkungen verstärken durch Heilkrautzubereitungen
93	Volksheilkundliche Tiermedizin
95	Heilwirkungen auf emotionaler Ebene
95	Gestaute Gefühle
99	Löwenzahn, der Künstler: Potenziale und Begabungen nach außen bringen
100	Heilwirkung auf der spirituellen Ebene
100	Bittere Medizin für ungeweihte Tränen
104	Eine spirituelle Reinigung und Heilung
108	Die Heilwirkungen des Löwenzahns aus energetischer Sicht
109	Das Holzelement in der TCM: die Leber im Körper und die Pflanzenwelt auf der Erde
112	Löwenzahn bringt den Frühling in den Körper

## 114 **Sonnenkraft in der Küche**

114	Gesunde Inhaltsstoffe
114	Salat und Gemüse
119	Löwenzahnblüten-Rezepte
123	Die Löwenzahnwurzel in der Küche
127	Essbar für Mensch und Tier
127	Noch ein erstaunliches Rezept – wenn auch nicht zum Essen



129	<b>Den Löwenzahn nutzen – praktische Hinweise</b>
129	Löwenzahn erkennen und unterscheiden
133	Gelbe Doppelgänger
141	Traditionelle Heilanwendungen der Doppelgänger
142	Heilpflanzen sammeln und zubereiten
142	Reine Gedanken
143	Ort, Tages- und Jahreszeit, Wetter
144	Respektvoll, achtsam und bewahrend
145	Geben und Nehmen
146	Ein wahrer König
149	Literaturverzeichnis
151	Anmerkungen
155	Dank
155	Die Autorin
156	Stichwortverzeichnis

# VORWORT

von Wolf-Dieter Storl

Während meiner Zeit an der Ohio State University bekamen wir in einem Wintersemester im Studentenwohnheim einen neuen Zimmergenossen – einen »echten« Afrikaner aus Liberia. Er stellte sich uns als Charlie Clark vor. So hätten ihn die amerikanischen Missionare genannt, nachdem sie ihn getauft hatten, aber sein echter Stammesname sei Jisse-gubli-fane-gong. Er gehöre zu dem Volk der Kru. Seine Heimat seien die Wälder in Ost-Liberia. Er zeigte auf seine westliche Kleidung und lachte: »So etwas habe ich zuvor nie getragen. Zu Hause laufe ich im Lendenschurz umher.« Es kam ihm wie Zauberei vor, dass er sich nun plötzlich in dieser fremden, kalten Welt befand.

Wir wurden gleich Freunde, denn auch ich kam aus einer anderen Kultur. Der Unterschied war für mich zwar nicht so drastisch, wie er ihn erleben musste, aber ich konnte besser als die anderen verstehen, was er gerade durchmachte. Ich nannte ihn auch nicht Charlie, sondern bei seinem wirklichen Namen: Jisse-gubli-fane-gong.

Im Frühling, nachdem der Schnee weggetaut war, das Gras wieder grün wurde und plötzlich hunderttausende Löwenzahnblüten den Rasen des Campus in ein Meer aus lauter kleinen goldenen Sonnen verwandelte, klatschte Jisse-gubli-fane-gong begeistert in die Hände: »Wolf, fantastisch, was eure Gärtner vollbringen! All die wunderbaren gelben Blumen!«

»Nein, die gelten nicht als Blumen. Die werden als Unkraut angesehen«, klärte ich ihn auf. »In den nächsten Tagen werden sie alle mit Rasenmähern abgeschoren.«

Er lächelte sein breites afrikanisches Lächeln. »Wolf, du und deine Geschichten! Du willst mich auf den Arm nehmen. Immer erzählst du so unglaubliche Sachen.«

Tatsächlich fuhren schon am Tag darauf die Rasenmäher über die Grünflächen. Jisse-gubli-fane-gong konnte es kaum glauben.

Ja, Löwenzahn gibt es in Massen. Auch bei uns im Allgäu verwandeln sich die gegüllten, eintönigen Wiesen im Frühling, zur Freude der Bienen und Insekten, in ein goldgelbes Meer. Auch die Kühe, die nun wieder auf die Weide kommen, fressen ihn gern – und ihre Butter wird davon gelber. Deswegen wird



der schmucke Korbblütlер wohl auch vielerorts »Kuhblume« genannt. Wegränder, Brachland und den sterilen englischen Rasen besiedelt er so oft, dass er für viele als »Unkraut« gilt. Wäre die schöne Blume seltener, dann würde man sie verehren wie etwa die Chrysantheme oder Dahlie, dann wären Züchter fleißig dabei, besondere Sorten zu züchten. Sie wäre Kult. Aber, wie das englische Sprichwort sagt: *Familiarity breeds contempt* (»Allzu große Vertrautheit erzeugt Verachtung«).

Schade eigentlich, denn die Pflanze ist nicht nur eine Augenweide und gutes Viehfutter, sondern sie ist auch ein gesundes, vitaminreiches Wildgemüse, das die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben kann. Und was ihre Heilkraft betrifft, ist sie ein Riese. Sie treibt Harn, reinigt, entschlackt und ist ein Elixier für Leber und Verdauung. Die astrologische Kräuterkunde entdeckte sogar kosmische Dimensionen in ihr: In den gelben Blüten und in ihrer Eigenschaft als Lebertonikum wirkt Jupiter; sie ist wegen der »Milch« verbunden mit dem Mond; und in der bei Kindern so beliebten Pustebblume, die plötzlich nach dem Abblühen erscheint, sind offensichtlich die kristallinen Kräfte des Saturn wirksam.

Mit Sorgfalt und viel Begeisterung ist die Autorin dieses Buches, Marianne Ruoff, der Heilkraft und dem Wesen des milchigen Korbbütlers nachgegangen. Als praktizierende Ärztin, die sich in chinesischer Medizin ebenso gut auskennt wie in der Phytotherapie, ist sie dem Deva-Wesen, der Persönlichkeit dieser Pflanze gefolgt und lädt uns in diesem Buch ein, sie auf dieser Entdeckungsreise zu begleiten. Auch optisch lässt sie uns mit den vielen einmalig schönen Fotografien an dem Mysterium dieser Pflanze teilhaben.

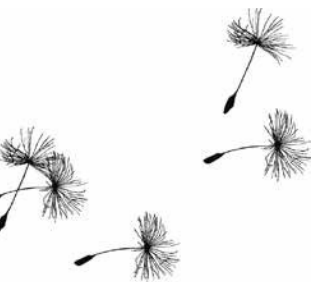
In den vielen Jahren meiner ethnobotanischen Tätigkeit habe ich erkannt, dass die Pflanzen uns brauchen. Das dumme ideologische Mantra, das wir in den Medien ständig serviert bekommen: »Wir brauchen die Natur; die Natur braucht uns nicht«, ist falsch. Nicht nur sind auch wir ein Teil der Natur, sondern sie, die Pflanzen und Tiere, brauchen uns, brauchen unsere Zuneigung, unsere Bewunderung, unsere Liebe. Sie sind unsere Mitgeschöpfe oder, wie die Indianer sagen, »unsere Verwandten«. Unser liebevolles Interesse ist Lebenselixier für sie und lässt sie gedeihen. Das gilt auch für die bescheidenen Kräuter am Wegrand, auch für den Löwenzahn. Wir sind die Natur selbst, in der sich die Natur bewusst wahrnimmt.

George Washington Carver, der 1864 als afroamerikanischer Sklave in den Südstaaten geboren wurde, liebte Pflanzen seit früher Kindheit. Schon als er

ein kleiner Junge war, galt er als »Pflanzendoktor«, und man brachte ihm kranke Zimmerpflanzen zur Pflege. Später, als Botaniker und Wissenschaftler, rettete er die von der Baumwoll-Monokultur ausgelaugten Böden des Südens, indem er Erdnuss-, Augenbohnen-, Soja- und Süßkartoffelanbau propagierte. Er erfand hunderte Pflanzenprodukte, darunter die Erdnussbutter. Was für andere Unkräuter waren, waren für ihn unerkannte Nahrungs- und Heilmittel, Geschenke Gottes. Er sagte einmal: »Pflanzen werden zu dir sprechen und dir ihre Geheimnisse verraten – vorausgesetzt du liebst sie genug!« Auch Paracelsus schrieb: »Nur was man liebt, versteht man wirklich!«

Ganz in diesem Sinne ist Marianne Ruoff auf den Löwenzahn zugegangen und hat dessen Geheimnisse erlauscht. In diesem Buch lässt sie uns teilhaben an dem Dialog zwischen einer Menschenseele und der Löwenzahnseele.





# VON GÖTTERN, AHNEN UND ZÄHNEN

## Aus dem Himalaja durch die Eiszeit in die ganze Welt

Die Ursprünge des Löwenzahns führen nah zum Himmel, auf das Dach der Welt, in den westlichen Himalaja, wo die Pflanze vor Urzeiten, während der Kreidezeit vor 145 bis 66 Millionen Jahren, entstanden ist. Bis zur darauffolgenden Eiszeit war sie schon weit gewandert und konnte sich in eisfreien hochgebirgigen und mediterranen Gebieten halten und insbesondere zu Beginn des wärmeren Zeitalters noch weiter ausbreiten.<sup>1</sup> Wesentliche Mengen Löwenzahnpollen fand man zum Beispiel in eiszeitlichem Hyänenkot aus der Zeit vor 130 000 bis 80 000 Jahren in England.<sup>2</sup> Vielleicht verfrachten sich ein paar geflügelte Samen des Gehörnten Löwenzahns (*Taraxacum ceratophorum* Ledeb. DC) im dichten Pelz der Eiszeittiere und begleiteten deren Wanderungen über die Beringstraße von Eurasien nach Nordamerika. Denn er ist dort bereits seit über 100 000 Jahren nachgewiesen und lässt sich bis heute auch in den Alpen finden.

### Eiszeitliche Wurzeln

Man kann davon ausgehen, dass der Löwenzahn den Eiszeitmenschen bekannt war und dass sie ihn für Heil- und Nahrungszwecke verwendeten. Seine Pollen wurden an eiszeitlichen Siedlungsstätten aus der Zeit vor 40 000 bis 10 000 Jahren nachgewiesen.<sup>3</sup> Wie alle Jäger- und Sammlervölker müssen auch die Menschen der Eiszeit ein äußerst präzises Wissen über die Pflanzen- und Tierwelt ihrer Umgebung besessen haben, dessen Genauigkeit und Umfang aus der Sicht eines Menschen der Industrieländer kaum vorstellbar ist. Auf diesem Wissen basierte die Qualität ihres Lebens und Überlebens, es war die Grundlage von allem. Denn wer sich jederzeit aus der Umgebung ernähren, kleiden, warm und gesund halten konnte, und das noch mit Genuss, der hatte ein gutes Leben.

Noch heute besitzen Naturvölker ein solches Wissen um Tiere und Pflanzen, das bei wissenschaftlichen Forschungen immer wieder Erstaunen erzeugt. Man staunt zum Beispiel darüber, wie komplexe chemische Prozesse zur Wirkstoffgewinnung aus Pflanzen mit einfachen Methoden durchgeführt wurden, ohne die Möglichkeiten der chemischen Analytik und Methodik. Ein Beispiel hierzu ist die Gewinnung halluzinogener Substanzen aus der Urwaldschlingpflanze Ayahuasca. Danach gefragt, geben die Inhaber des traditionellen Wissens nicht selten die Antwort, es sei ihnen von den Geistwesen in einer visionären Schau mitgeteilt worden. Eine Erklärung, die rein wissenschaftlichen Denkern nicht weniger erstaunlich klingt.

Bereits die Menschen der letzten Eiszeit, wie die Neandertaler, besaßen ein präzises Pflanzenwissen. Ihnen gelang beispielsweise schon vor 80 000 Jahren die Herstellung von Birkenpech aus Birkenrinde<sup>4</sup>, ein Verfahren der Trockendestillation. Forscher wie Dr. Bruno Wolters gehen heute davon aus, dass die Volksheilkunde der nordamerikanischen Indianervölker eine bis in die Neuzeit unbeeinflusste Weiterentwicklung des eiszeitlichen Heilwissens darstellt.<sup>5</sup> Sie verwenden den in Nordamerika seit der Eiszeit wachsenden Gehörnten Löwenzahn als Nahrungs- und Heilpflanze, wie auch andere Löwenzahnarten von Völkern in Europa, Russland, Sibirien und China als Nahrungs- und Heilpflanzen genutzt werden. Es sind erstaunliche Übereinstimmungen innerhalb dieser unterschiedlichen Volkstraditionen zu seinen Heilanwendungen, die auffallen und vermuten lassen, dass sie durch dieselben eiszeitlichen Wurzeln dieser Völker bedingt sind.



Löwenzahnblätter  
mit morgend-  
lichem Reif, Ende  
November.



Die häkchenbesetzten Löwenzahnsamen.

Sicherlich haben sich diese Völker auch in ihrem Heilwissen seit der letzten Eiszeit wiederum gegenseitig beeinflusst. Selbst für die durch die Beringstraße schon lange abgetrennten nordamerikanischen Indianervölker trifft dies in Bezug auf den Löwenzahn spätestens ab dem 17. Jahrhundert zu. Seine mit feinen Häkchen besetzten Samen hafteten nicht nur im Fell der Tiere oder in grasgepolsterten Schuhen der damaligen Menschen, die über ihn hinwegstreiften und an deren Lager- und Siedlungsstätten er vielleicht gerade deshalb so häufig vorkam. Auch die Lederschuhe und Felle der Wikinger beherbergten wohl Löwenzahnsamen. So bekamen die ursprünglich in Nordamerika beheimateten Arten wie der Gehörnte Löwenzahn vielleicht schon ab der Wikingerzeit Gesellschaft des in Europa dominanten gewöhnlichen Löwenzahns (*Taraxacum officinale* agg.), spätestens jedoch mit den weißen Siedlern im 17. Jahrhundert.<sup>6</sup> Es vermischten sich nicht nur die verschiedenen Arten wieder miteinander, sondern auch das Heilwissen, dessen Wurzeln schwer zu sortieren sind.

Alte Volksnamen des Löwenzahns lassen vermuten, dass er früher als Pflanze des germanischen Götterboten Heimdall angesehen wurde. Dieser in der altgermanischen Liedersammlung Edda als weißglänzend beschriebene Hüter der Brücke in den Himmel wohnte an deren Ende auf dem Berg Himinbjörg.<sup>7</sup>

Löwenzahn scheint mit dem göttlichen Heimdall nicht nur den himmelnahen Ursprung gemeinsam zu haben, sondern auch die geflügelten Schuhe, mit denen der Götterbote oft dargestellt wurde. Beide, geflügelte Löwenzahnsamen und geflügelte Götterschuhe, tragen äußerst rasch in die ganze Welt.

Auch Pflanzen profitieren vom sogenannten beschleunigten Zeitalter, wie einige die heutige Zeit nennen. Denn jetzt klemmen sich ihre Samen, nicht nur



Löwenzahn auf Brachland im April.

die des Löwenzahns, auch ins Profil von Gummisohlen, Flugzeug- und Autoreifen und finden so noch schneller überall Verbreitung. Doch nicht nur die Samen selbst, sondern auch das Wissen über die Pflanzen »fliegt« dank der elektronischen Mittel rasch in die Welt. Dabei stammt wohl so manches Heilwissen über den Löwenzahn von den Jägern und Sammlern der letzten Eiszeit.

Faszinierende Kunstwerke wie in der französischen Höhle von Chauvet gefundene Malereien, in Höhlen meiner schwäbischen Heimat ausgegrabene Tierfiguren und Musikinstrumente sowie archäologische Erkenntnisse aus der letzten Eiszeit haben in vielen Menschen, so auch in mir, eine große Neugier auf die damaligen Lebensumstände und die Fertigkeiten der Jäger und Sammler geweckt. Manches scheint uns bis in Mark und Bein zu berühren. Mir kommt es so vor, als ob beim Betrachten dieser uralten Menschheitszeugnisse Ahnenerinnerungen mitschwingen. Etwas in mir klingt auf eine Weise an, die mich stark in ihren Bann zieht. Ist diese Anziehungskraft vielleicht durch die ein bis zwei Prozent Neandertalerblut bedingt, die nach Erbgutforschungen in den Adern der meisten Europäer fließen sollen?<sup>8</sup> Oder ist es die Sehnsucht nach dem freien Leben in einer harmonischen gesunden ursprünglichen Natur, bei dem auf Wind, Wetter,

## Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt dem Team des AT Verlags für die rasche und inspirative Arbeit bei der Realisierung dieses Buches. Insbesondere auch Diane Zilliges für ihre feinsinnige Textarbeit und Adrian Pabst für die Gestaltung. Des Weiteren möchte ich Dr. Wolf-Dieter Storl für seine Unterstützung und die wunderbaren Bücher und Seminare danken, die mir eine Tür zur Pflanzenwelt geöffnet haben. Der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie und besonders ihrem Vorsitzenden Prof. Dr. Beat Meier danke ich für ihr Engagement für die Phytotherapie. Weiter gilt mein Dank der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V. (SMS) und ihrer Schweizerischen Schwestergesellschaft SACAM. Meiner Familie und meinen Freunden danke ich für ihre wertvollen Impulse und die Geduld bei so manchen Ausflügen, wenn sie wegen Fotoaufnahmen warten mussten. Peter Becker danke ich für seine tollen Rezepte, Dr. Florian Ploberger für seine Innovation zur Anwendung europäischer Heilpflanzen. Herrn Raps danke ich für den inspirativen Austausch und das Verständnis sowie Herrn Ehrlenspiel für einen mir sehr wertvollen Hinweis. Oona Soleil und Angaangaq danke ich für den Impuls, aufgrund dessen überhaupt die Idee zu einem Buch entstand.

## Marianne Ruoff

Dr. med., Fachärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Traditionelle Chinesische Kräutermedizin und Phytotherapie. Führt seit 1996 ihre Praxis für Kräuterheilkunde, Akupunktur und TCM in Bern, ist Wildnispädagogin und hält Vorträge und Seminare zu Heilkräutern.

Seit vielen Jahren studiert sie Heilweisen und Kräutermedizin insbesondere aus europäischer, chinesischer und indianischer Volkstradition. Oft ist sie unterwegs mit ihrer Fotokamera in Naturlandschaften wie ihrer Heimat, der Schwäbischen Alb, in den Schweizer Alpen oder zum Beispiel in der grönländischen Tundra.

[www.naturalmedizin.ch](http://www.naturalmedizin.ch)

# Stichwortverzeichnis

## A

Abgeschlagenheit 50  
Abkochung 53  
Abszesse 78  
Ahnen 20f., 25  
Akne 84, 112  
*Alchemilla vulgaris* 74  
Alkoholgenuss 60  
Allergie 69  
Anderswelt 27ff.  
Anspannung 96  
Antriebsmangel 58  
Anwendungsdauer 89  
*Arctostaphylos uva ursi* 93  
*Arnica montana* 61  
Asgard 27  
Aufstoßen 52  
Auge des Re 34  
Augen 65  
  Augenentzündung 66  
  Augenheilkraut 65  
  Augenreizung 50, 65  
  Augenumschlag 66  
  klare Sicht 67  
  verschwommene Sicht 51, 68

## B

Bärentraube 93  
barfuß 145  
Bergwacholder 92  
Bettnässen 64  
bifröst 27  
Bindehautentzündung 65  
Bio-Kräuteranbau 17  
Bisswunde 22  
bittere Medizin 100  
Blähungsneigung 52, 141  
Blasenentzündung 63f.  
Blashorn 29  
Blätter, blanchiert 117  
Blattunterseite 137, 138  
blaue Flecken 87  
Blitz 22  
Blut  
  Blutbildung 84f.  
  Blutdruck 58  
  Blutfettwerte, tief 55

  Blutreinigung 49, 112  
  blutstillend 74  
  Blutzucker 55  
Blütenstängel-Kringel-  
spaghetti 115  
Blütenwasser 81  
Bor 86  
Borstenhaare 136  
Brechmittel 54  
Brennnessel 66  
Bronchitis 112  
Brustentzündung 73  
Butterblume 41

## C

*Chelidonium majus* 93  
Cholesterin 55, 112  
Chromosomenanzahl 129  
Chrysanthemoblüte, wild 79  
*Cichorium intybus* 124

## D

Darmleiden 54  
Doppelgänger 137  
Dornen 22  
Dornenstich 23  
Dosis 90f.  
Drittes Auge 34  
Drüsenschwellung 50  
Durga 34  
Durchfall 53, 90

## E

Ebene des Heilwerdens  
  emotional 47, 95  
  materiell 46  
  spirituell 47, 100  
Eber 30  
Edda 13, 27  
Eierblume 41  
Einzahn 26  
Eiszeit 11, 33  
energetische Sicht 108  
Energietau 96, 98  
Energie 21  
entbittern 63, 118, 123

Entzündung 16, 49, 51, 53, 60, 62,  
  63, 65, 66, 68–76, 89, 110, 112f.  
Erleuchteter 34  
Ernährungstipp 55  
Erwachen 22  
Essenz 21

## F

Fallschirm 137  
Familienthemen 20  
Fehlbarkeiten, menschlich 29  
Ferkelkraut 124, 133, 134, 135ff.,  
  140  
Fettleber 55  
Feuerstarter 22  
Fieber 71  
  Fieberschmerzen 70  
  fiebersenkend 71  
Flechte 50, 78  
Flecken vor den Augen 67  
Flexibilität 108  
*Flos Chrysanthemi indicii* 79  
Flügelfell 67  
Frauenmantel 74, 83  
Frühjahrskur 49  
Futterpflanze 94

## G

Galle 49, 59, 93, 112  
  Gallenleiden 54  
  Gallenstein 50, 60  
Ganesha 26  
Geburt, Erleichterung 74, 112  
Geburtstee 74  
geflügelte Schlange 100f.  
Gelbe Doppelgänger 133  
Gelbsucht 50, 59, 60  
Gesichtsschwellung 68  
Gefühle, gestaute 95  
Gicht 50, 112  
Giftstoffe 60, 112  
Gjallarhorn 29  
Gliederschmerzen 70, 72  
Glückseligkeit, kindliche 28  
Goldblume 17  
Götterdämmerung 29  
Götterwelt 27



Grabstock, Grabwerkzeug 146  
Gummi aus Löwenzahn 128  
Gundelrebe 65

## H

Habichtskraut 133, 137ff., 141  
Hals

Halsentzündung 73  
Halsorgane 68  
Halsreizung 50  
Halsschmerzen 68, 71  
Halsschwellung 72

Hämorrhoiden 54

Harnverhalt 39, 62, 64f., 141

Harnverhalt bei Pferden 93

Haut

Hautausschlag 50  
Hautekzem 77  
Hauterkrankung 76  
Hautflecken 80  
Hautgeschwür 78  
Hautjucken 50  
raue Stellen 81

Heilanwendungen der Doppelgänger 141

Heildampfbad 25, 101, 104

Heilerde 84

Heilkraft 46, 145

Heilkrautzubereitung 88, 91

Heilreaktion 105

Heimdall 13, 26, 27, 28

Herbstwurzel 123

Hermes 38

Heuschnupfen 65, 66, 112

*Hieracium* 133

Himalaja 11

Himinbjörg 29

Himmelschlüssel 31

Himmelswächter,  
germanischer 27

Hodenschwellung 75

Höhlenlöwen 33

Höhle von Chauvet 33

Holzelement 109f.

Hörfunktion 50

Hüllblätter, grüne 132

Husten 71, 120

Hydrolat 62, 81

*Hypochaeris* 133

Hypochondros 96

## I

Infektionskrankheit 51, 70ff., 80

Inhaltsstoff 114

Insektenfutter 94

Insektenreichtum 94

Inulingehalt 123

## J

Japanisches Geißblatt 79

Juckreiz 76, 112

*Juniperus communis* 92, 93

Jupiter 109

## K

Kälte-Erkrankung 90

Kalzium 86, 114

Karies 50, 86

Kinder 20f., 43, 56, 64, 70, 73,  
78, 98

Kindheitsgefühle, ungete 106

Klatschmohnsirup 78

Klebstoff, klebrig (Medizin) 39,  
101

Kleine Brunelle 59

Knochen 86, 89  
Knochenbruch 87  
Knochenentkalkung 69, 86

Kohle 89

König, löwenstark 146

Kopf 28, 43, 68f., 104f.

Kopfgänge 68, 89  
Kopfschmerzen 72f., 80, 97, 104f.

Korbblütler 90, 129, 133

Kraftsymbol 26

Krankheitsanfälligkeit 50

Kräte 43, 78

Kräuterkombination 91, 93

Kräuter sammeln 142

Krebszellen hemmende Wirkung  
51, 65

## L

Läuseblume 42

Leber 16, 48ff., 59f., 111ff., 118

Leberentzündung 50, 60, 62

Lebererkrankung 60, 78, 89,

141, 143

Leberfunktionskreis 108ff.

Leber-Galle-Beschwerden 60, 93

Leber-Hitze 60

Leber-Qi-Stau 60, 96

Leberwerte, erhöht 59f.

Lehm 88

*Leontodon* 133

Lettland 20, 25, 39

*Leucanthemum vulgare* 85

Lichtbringer 36

Lichtenergie aus der Nahrung 113

Lichtkreislauf 112

*Ligusticum mutellina* 78

*Lonicera japonica* 79

Löwe 32ff., 44f., 109

Löwengebiss 32

Löwengothie 16, 31, 33f.

Löwenkönig 44

Löwenmensch 33, 35

Löwenzahnabkochung 73, 98

Löwenzahnabkochung (TCM)

54, 66, 74, 78

Löwenzahn-Brunellen-

Abkochung 58

Löwenzahn-Gundelreben-

Abkochung 63

Löwenzahnblätter

Löwenzahnblätter-Gemüse 118

Löwenzahnblätter-Öl 83

Löwenzahn-Blattrosette 130

Löwenzahnblüten

Löwenzahnblüten-Butter 120

Löwenzahnblüten-Gesichts-

wasser 81

Löwenzahnblüten-Hautöl 83

Löwenzahnblüten-Honig 119

Löwenzahnblüten-Rezepte 119ff.

Löwenzahnblüten-Tee 77

Löwenzahn-Breiumschlag 74

Löwenzahndestillat 62

Löwenzahn, gehört 11

Löwenzahnhydrolat 62

Löwenzahn-Pustebelumen-Tee 98

Löwenzahn-Rinder-Kraftsuppe 85

Löwenzahnsalbe 81

Löwenzahnsamen 122

Löwenzahn-Schaumwein 120

Löwenzahn-Suppengrün 60

Löwenzahntee 98

- Löwenzahntinktur  
bei Hauterkrankung 76
- Löwenzahn-Urtinktur 57
- Löwenzahn, Ursprünge 11
- Löwenzahn-Veilchen-Breiumschlag 73
- Löwenzahn-Veilchen-Tee 73
- Löwenzahnwurzel  
Löwenzahnwurzel-Eis 126  
Löwenzahnwurzel-Espresso 124  
Löwenzahnwurzel-Gemüse 124  
Löwenzahnwurzel in der Küche 123  
Löwenzahnwurzel-Kaffee 124  
Löwenzahnwurzel-Pulver 65  
Löwenzahnwurzel-Tee 78
- Löwenzahn-Zahnpulver 87
- M**
- Magen  
Magen, Hitze 53  
Magenbeschwerden 57, 60, 89, 90, 91  
Magenleiden 54  
Magenschleimhautentzündung 53  
Magenschmerzen 53f.
- Magerwiesenmargerite 84f.
- Makrokosmos Erde 108
- Mammutstoßzähne 26, 33
- Mandelentzündung 51, 68
- Mars 29
- Massagesalbe 81
- meditatives Bad 104
- Meerjungfrauen 30
- Midgard 27
- Mikrokosmos des menschlichen Körpers 108
- Milch  
Milchfluss 74  
Milchschorf 78  
Milchstau 73, 112
- Milchsaft 31, 38f., 40, 57, 80, 114, 123, 128, 137
- Milzleiden 50, 96
- Mitten-Schwäche 90
- Mönchstonsur 38
- Müdigkeit 50, 56, 84f., 110
- Mundhöhle 26
- Muskelverspannung 81, 97, 110
- Mutterwurz 73f.
- N**
- Namen 13, 16, 20, 31, 34, 38f., 41ff.
- Namensgebung 44
- Nase  
Naselaufen 57, 66, 70, 89f., 91  
Nasennebenhöhlen-Entzündung 69, 113  
verstopfte Nase 50  
wässriges Nasensekret 60, 90
- Nebenwirkung 91
- Nerven und Gehirn 98
- Nesselsucht 76
- Nieren-Blasen-Beschwerden 48, 63, 141
- Nierenfunktionskreis 21, 64
- O**
- Ohrspeicheldrüsen-Entzündung 51, 68
- Operation 61, 68f.
- Orakel 102
- Osteoporose 86, 114
- P**
- Papaver rhoeas* 78
- Pappenstiel 38f., 102
- Pappus 39, 132, 136
- Passions- und Fastenbräuche 101
- Petersilie 93
- Petroselinum crispum* 93
- Petrus 30, 31
- Pflanzenwelt 108f., 112f., 146
- Pinsel 43f., 122
- Pippau 136f., 141f.
- Potenziale und Begabung 99, 110
- Probiotikum 52
- Prostatakrebs 51, 62f., 65
- Prunella vulgaris* 58f.
- psychische Traumata 64
- Pterygium* 67
- Pustelblumen-Pinsel 122
- Pustelblumen-Tee 99, 122
- Q**
- Quercus alba* L. 86
- R**
- Regenbogenbrücke 27, 29
- Regenwurmung 88
- Rheuma 50, 51, 112
- Rippenbögen 60, 96
- Rötung 65, 69, 70, 73, 76
- Rücken, schmutzig 29, 42
- Rune des Dornes 22
- S**
- Sachmet 34
- Salat 52, 56, 114f.
- Salz 87, 88
- Samen 13, 64, 98, 121f., 135ff.
- Samenabsud 64
- Sammelort 144, 145
- Sammelregel 143
- Saublume 30
- Schadstoffbelastung 76
- Schlafstörung 97, 141
- Schlangenbiss 78
- Schlüssel 37, 46, 142
- Schmerzen 70ff., 76
- Schnabel 132, 139
- Schöllkraut 93
- Schönheitsmittel 80ff.
- Schrunden 81, siehe auch Haut
- Schutz der Leber 59
- Schutzsymbol 33
- Schwein 30f., 39, 56
- Schwellungen im Gesicht- und Kopfbereich 68f.
- Schwelligkeitsneigung 62
- Schwermetalle 130, 143
- Schwitzhüttenritual 101, siehe auch Heildampfbad
- Schwitzhüttenzeremonie 25
- Sellerieblätter 63
- Sinnesorgane 16, 68, 110, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
- Sinusitis 69f.
- Sodbrennen 52ff., 141
- Sommersprossen 80, 83
- Sonne 37, 110, 143
- Spaghetti, getrocknet 116
- spirituell reinigen 102
- Stoffwechselprodukt 48
- Stoffwechsel 58
- Stresssymptome 16
- Streuwürze 122

- Studien 51  
 Sumpf-Löwenzahn 74, 132  
 Sun Simiao 23  
 Suppengrün 60, 63
- T**  
*Taraxacum ceratophorum* 11  
*Taraxacum kok-saghyz* 128  
*Taraxacum mongolicum* 53, 68  
*Taraxacum palustre* 74, 132  
*Taraxacum platycarpum* 51  
 Tee 54, 62f., 66, 73, 74f., 76, 77f.,  
 84f., 98f., 122  
 Tiermedizin 93f.  
*Tragopogon pratensis* 133, 135, 136  
 Tränen, ungeweinte 100  
 Transformation 106  
 Traummeditation 105f.
- U**  
 Unterleibsbeschwerden 75  
 Urinausscheidung, verzögerte 62
- V**  
 Veilchen 72f., 78f.  
 Veilchen, chinesisches 78  
 Veilchenkraut, wohlriechendes 79  
 Verarbeitung der Pflanze 146  
 Verbrennung 77, 141
- Verdauung  
 Verdauungsbeschwerden 50,  
 52f., 92, 112, 141  
 Verdauungsorgane 88f., 97  
 Verdauungsschwäche 93  
 Verstopfung 50, 52, 54, 58, 75, 77,  
 97, 112  
 Viertagefieber 71  
*Viola odorata* 72, 79  
*Viola yedoensis* 79  
 Volksname 13, 27, 37, 40, 141  
 Völlegefühl 52  
 Vorsichtsmaßnahme 90
- W**  
 Wacholder 93  
 Wächter 26ff., 33  
 Wasseransammlung 93, 112  
 Wasserkreislauf 112  
 Wasserlassen, erschwertes 64  
 wassertreibend 62  
 Wegwarte 124  
 Weißdortinktur 58  
 Weißeiche 86  
 Wertvorstellung 25  
 Wetterhähne 30  
 Widder 27, 29, 32  
 Wiesenbocksbart 133ff., 140, 141  
 Wiesenpippau 136, 139, 140
- Wild-Wurzelgemüse 123  
 Wirkung, hautstraffend 83  
 Wunde 22, 51, 77, 78
- Y**  
 Yang-Schwäche 90
- Z**  
 Zähne 20ff., 24, 25  
 Zähne zeigen 22  
 Zahngeschichten 21ff.  
 zahnloser Tiger 22  
 Zahnpflege 25, 50, 86, 88  
 Zahnpflege, spirituelle 25  
 Zahnschmerzen 24, 25, 86  
 Zahnwurzelentzündung 69  
 Zauberwurzel 18, 20  
 Zubereitung der Kräuter 52, 53,  
 54, 70, 71, 77, 78, 84, 88f.,  
 91, 143  
 Zuckerkrankheit 50, 51, 112,  
 123, 143