

Simonsohn, Barbara

## **Löwenzahn**

Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft

Anwendungen und Rezepte für Stoffwechsel, Zellschutz,  
Hautgesundheit, Entgiftung und seelische Balance

MANKAU 2023<sup>2</sup>

158 S., Klappenbroschur 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86374-694-0

Preis: 12,- €



Zunächst dachte ich: einen Ratgeber zum Löwenzahn im Herbst vorstellen? Löwenzahn ist doch eine Pflanze, die sehr stark mit Frühling und Frühjahrskuren in Verbindung gebracht wird. Doch die Autorin Barbara Simonsohn, eine Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbilderin, schaut ganzheitlich auf Pflanzen und zeigt, welche wundersamen Möglichkeiten sich im Herbst durch das Sammeln der Wurzeln bieten.

Löwenzahn, die Pflanze, die auch unseren Berufsverband seit Jahrzehnten bebildert z.B. auf unserer Website begleitet, sorgt doch immer wieder für Überraschungen.

Das Buch ist zunächst in zwei große Kapitel gegliedert: Löwenzahn - ein Hansdampf in allen Gassen und Löwenzahn als Heilpflanze. Schön hier ist auch der Ausflug in die Tierheilkunde, der Nutzen des Löwenzahns für Tiere wird in einem extra Unterkapitel vorgestellt.

Abgerundet wird das Büchlein mit vielen Tipps, Literaturempfehlungen und Internetadressen. Der Ausblick, dass Löwenzahn eines der resistentesten Wildkräuter ist und somit der Menschheit in all den klimatischen Veränderungen, die nun passieren, sicher noch gut zur Seite steht, ist nicht nur ein philosophischer Aspekt.