



Vom Löwenzahn

und seinen Löwenkräften



Kaum etwas ist typischer im Frühling für das Allgäu als das goldgelbe Leuchten, das der Löwenzahn auf unsere Wiesen und Felder zaubert. Von Kindesbeinen an ist er uns ein vertrauter Begleiter. Doch was wissen wir eigentlich von seinem geheimen Wesen, seinen Pflanzenkräften und seinem ureigenen Geschmack?

Jutta Gebauer aus Nesselwang ist Heilpraktikerin, Kräuterkundige, Seminarleiterin und Autorin. Sie spürte bereits als Kind, dass sie einen besonderen Zugang zur Natur und zu Pflanzen hat. »Für mich repräsentiert der Löwenzahn die geballte Energie und Vitalität des Frühlings. Er steckt voller Sonnenkraft und bringt nach den Wintermonaten unsere Körpersäfte wieder ins Fließen.«

Die Kraft der Reinigung

Ob altes Kräuterwissen oder moderne Phytotherapie: Der Löwenzahn hat dank seiner Vitalstoffe in Blüte, Kraut und Wurzel seit jeher eine feste Rolle, wenn es darum geht im Frühling unsere Ausleitungsorgane wie Leber, Galle und auch Niere anzuregen und diese beim Entgiften und Entlasten zu unterstützen. Zahlreiche Präparate und Pflanzensäfte für eine reinigende Frühjahrskur sind in der Apotheke und im Reformhaus erhältlich.

»Es geht jedoch nichts über frisch gepflückten Löwenzahn von der Wiese«, lacht Jutta und gibt gleichzeitig zu bedenken, dass »man unbedingt nur auf unbehandelten und unbelasteten Flächen sammeln sollte«. Dank dem hohen Kaliumgehalt gelten gerade die kleinen Frühlingsblättchen als Stärkung für Herz und Niere. Jetzt schmecken sie noch mild und kaum bitter. Als feine Zugabe für

einen knackigen Frühlingsalat oder grünen Smoothie sind sie bei Jutta um diese Jahreszeit eine vielfältig verwendete Küchenzutat. »Sobald sich die ersten Blüten zeigen, esse ich davon täglich eine und freue mich über ihr erstaunlich süßes Aroma.« Suppen, Hauptgerichte und Desserts – wer sich im Internet auf die Suche macht, findet die unterschiedlichsten Rezepte mit dem schmackhaften Löwenzahn, der leider allzu oft noch als hartnäckiges Unkraut betrachtet wird.

Die Kraft der Selbstfürsorge

Zu den Heilkräften des Löwenzahns gehört auch seine breitgefächerte, feinstoffliche Wirkung auf unser Gemüt und unsere Seele. Mit Begeisterung erzählt Jutta von den Löwenkräften, die die Pflanze in uns wecken kann. »Meine Erfahrung ist, dass der Löwenzahn uns dabei unterstützen kann, von Altem loszulassen, damit wir uns wieder frei bewegen und wieder herzlich lachen können. Vor allem für all jene, die sich gerne selbst kritisieren und oft selbst nicht leiden können, ist er hervorragend geeignet. Oft sind sie seelisch und körperlich »verhärtet«. Hier schafft der Löwenzahn einen Raum, sich wieder mehr für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen und die »Löwenkräfte« neu zu entdecken, die in uns allen schlummern.« Für Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, die häufig bei Menschen auftreten, die sich zu oft im Leben durchbeißen und zusammenreißen müssen, empfiehlt Jutta eine Löwenzahnsalbe (siehe Rezept).



Der Löwenzahn braucht nur eine sanfte Brise, um neues Leben in die Welt der Blumen zu tragen.

Willy Meurer



»Hier wirkt das Wiesenkraut wahre Wunder. Wer abends mit viel Selbstfürsorge die Salbe aufträgt, kann getrost in die Nacht gehen und darf erfrischt wieder aufwachen.«

Juttas Geheimtipp für wilde Frauen

Nach anfänglichem Zögern ist Jutta bereit, ihr »königliches Löwenzahnritual« an die LeserInnen dieser Ausgabe weiterzugeben. Sie selbst wurde von einem Südseeschamanen eingeweiht:

»Man braucht schon etwas Mut dafür, doch es ist eine unglaublich befreiende und wunderbare Möglichkeit, die Frühlingskräfte zu begrüßen und einzuladen. Am schönsten ist die Erfahrung ohne Kleidung und auf einer einsamen blühenden Löwenzahnwiese, die an einem sonnigen Südhang liegt. Von oben herab rollt man sich wie in Kindertagen durch das herrliche Blütenmeer und lässt sich dabei über und über mit dem goldgelben Blütenstaub bedecken. Wer möchte, kann sich im Anschluss aus den Blüten mit Stängel noch einen KönigInnenkranz flechten und aufsetzen. Für mich

ist das die pure Löwen(zahn)kraft und eine königliche Würde, die wir uns selbst verleihen, um aufrecht und mutig durch unser Leben zu gehen.«

Neugierig geworden? Ende April veranstaltete Jutta wie alle Jahre mit ihrer Freundin Gloria Thaumiller die »wilden Weibertage«, die ganz im Zeichen echter und ursprünglicher Frauenpower stehen.

Altes Wissen neu interpretiert

Großes Wissen und tiefe Einsichten lassen sich selten auf geraden Lebenswegen erwerben. Und so ist es auch bei

Löwenzahn-Blüten-Salbe

Wärmende Salbe gegen Muskelverspannung

Zutaten:

100 ml Löwenzahnblütenöl
10 g Bienenwachs
2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

2 Tropfen ätherisches Wacholderöl
2 Tropfen ätherisches Zirbenöl
1 Prise Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Das Löwenzahnblüten in einem Topf auf dem Herd ganz vorsichtig erwärmen. Das Bienenwachs dazugeben und so lange rühren, bis es sich vollkommen aufgelöst hat. Von der Wärmequelle nehmen und kurz abkühlen lassen. Die ätherischen Öle und den Cayenne-Pfeffer dazugeben, nochmals umrühren und in Salbendöschen abfüllen. Ganz auskühlen lassen, verschließen und beschriften. Kühl gelagert (nicht im Kühlschrank) hält die Salbe mindestens 1 Jahr.



Giersch-«Spinat»

Geballte Frühlingskraft

Zutaten:

6 Hände voll junger Gierschblätter
2 Hände voll junger Löwenzahnblätter
1 Handvoll junge Brennnesselblätter
1 Schalotte

Zubereitung:

Die Blätter waschen, trockentupfen und bei Bedarf zerkleinern. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und eine klein geschnittene Schalotte dazugeben. Leicht anschwitzen und anschließend die Kräuter unterheben. Kurz den Deckel auf die Pfanne und zum Schluss mit Kräutersalz, evtl. Sahne und einer Prise Muskat abschmecken. Der leckere »Frühlingspinat« ist zu Salzkartoffeln ein echter Genuss!



Jutta Gebauer bietet Kräuterseminare und Einzelcoachings an. Ihr Wissen hat sie bereits in zwei Büchern geteilt.

Heilpraktikerin und ihrer Tätigkeit bei einem Allgemeinarzt für Naturheilkunde. Das hier angewandte traditionelle Wissen gepaart mit klassischer Medizin war eine gute Basis, um sich 2008 ihrem Herzenruf, den Kräften von Heilkräutern, zu widmen. Inzwischen begleitet Jutta effektiv und kraftvoll Menschen durch herausfordernde Lebensphasen. In Seminaren und Einzelsitzungen zeigt sie Wege auf, das eigene Potenzial zu entdecken und mit Hilfe der Natur ganzheitliche Heilung zu erfahren.

Eine Zukunft mit der Natur

Wer Jutta gegenüber sitzt, darf einer herzlichen und zugewandten Frau begegnen, die in sich ruht und gleichzeitig mit viel Offenheit ihr Wissen teilt und weitergibt. »Ich habe meine Berufung und meinen Auftrag in der Welt gefunden. Ich liebe meine Arbeit mit den Menschen. Meine Kraftquelle ist und bleibt jedoch der Rückzug in die Natur, die Stille und Einsamkeit. Und mein ganz ureigenes Sein darin.« Und ihre Pläne für die Zukunft? »Gerne möchte ich von der Natur inspirierte Seminare für und mit Kindern anbieten, rund um das Thema ‚Kräuter und ihre Kräfte‘. Kinder haben noch einen offenen Blick und erleben die Pflanzen mit allen Sinnen. Vieles, was wir Erwachsene nicht mehr automatisch wahrnehmen, ist für Kinder noch ganz selbstverständlich in der Natur sichtbar.«

Text: Natalie Markl;
Fotos: Ulla Wälder (2),
Elisabeth/stock.adobe.com (1);
Freisteller: Anatolii/stock.adobe.com &

Jutta. Auf verschlungenen Pfaden, mal hier und dort, hat sie ganz unterschiedliche Erfahrungen gesammelt. Erst im Laufe der Zeit und vor allem im Rückblick hat sie den roten Faden zu ihrer »Berufung« erkannt.
»Als Kind hatte ich eine schwere Neurodermitis, die mein schüchternes und zurückgezogenes Wesen noch verstärkt hat«, erzählt Jutta. »Dafür habe ich bei langen Streifzügen um unser Haus schnell entdeckt, dass ich einen leichten Zugang zur sogenannten Anderswelt und die Gabe der Hellfühligkeit habe. Also zu den Dingen und Wesen, die sich unserem rationalen Blick entziehen.« Nach der Schulzeit begann Jutta eine Lehre als Hotelkauffrau, die sie als prägend bezeichnet. 1992 folgte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Mit ihrem neu erworbenen Wissen und einer grundlegenden Ernährungsumstellung gehörte ihre Hautkrankheit bald der Vergangenheit an. 1994 folgte eine Reisezeit als Au Pair in die USA, wo sie zum ersten Mal mit Schamanen und Engelsbotschaftern in Kontakt kam. Die wohl prägendste Zeit für ihr heutiges Leben begann jedoch 2000 mit einer Ausbildung zur



Zirbenholzbetten

für natürlich guten Schlaf und Stressabbau

Jedes Bett ein Unikat



Schreinermeister
Erich Reitebuch



- ✓ entspannt einschlafen
- ✓ himmlisch träumen
- ✓ erholt aufstehen

Wir schreinern Ihr Traumbett –
Rufen Sie einfach mal an!

ERICH REITEBUCH

Schreinerei & Fensterbau
Zirbenholzbetten

87459 Pfronten-Röfleuten
fon +49 (0) 83 63-86 44
info@reitebuch.de
www.reitebuch.de