

Botanikbrief 4/2018

Liebe Botanikfreunde,

SPROCKHÖVEL // MI und DO, 18.4. und 19.4., je 18-21 Uhr , je 25 Euro

2 Abende in meinem Garten in kleiner Gruppe: für Fortgeschrittene: KRÄUTERRALLYES IM GARTEN: Exotisches, Heimisches, für Liebe und Zauberei

Zwei verschiedene (!) Abende in meinem Garten, beide sind unterschiedlich mit unterschiedlichen Kräutern und Märchen, jeweils mit einer anderen Rallye "Wie sehen die aus? Wie riechen sie? Was könnte das sein?" Bucht also ruhig beide. Hier lernt man Vertiefung!! Und richtig viele Pflanzen kennen!

Am **Mittwoch** gibt es einen **Kräutersmoothie**, am **Donnerstag** einen **Wildkräutersalat** dazu, **jedes Mal ein Märchen**, wilde Geschichten und viel Kräuterwissen in kleiner Gruppe. Kennt Ihr Kräuter, die nach Oliven, Curry oder Pilz schmecken? Grapefruit-Minze und "Angelikageschmack"? Liebeskräuter und Orakelkräuter? Bei Regen in meinem gemütlichen Wohnzimmer mit Filmen, Tee und Theorie. Hier könnt Ihr meine 200 Kräuterbücher mal durchstöbern und meine Kräuterapotheke mit 200 versch. Kräutern. Je Abend 25 Euro, Anmeldung unter uschi.stratmann@web.de oder 02324 9680125

Treffpunkt: Sprockhövel, Schultenbrinkstr. 18, Seiteneingang, die Einfahrt rein, (bitte in der Schulstr. parken und 200 m zu Fuß kommen)



Foto Yasmin Kuhr

**SPROCKHÖVEL // DI, MI und DO, 22.5., 23.5. und 24.5.,
je 18-21 Uhr , je 40 Euro (incl. Salben und Deos)**

3 Abende in meinem Garten und in meiner Küche: SALBE KOCHEN, Deo RÜHREN, HAUTKRÄUTER

Drei verschiedene (!) Abende : zunächst kleine Gartenbegehung,
jeden Abend anders! Ich habe über 100 Kräuter im Garten.
Hauptthema: Hautkräuter, Salbe kochen:

DI: Theorie: Was tut die Haut? Was braucht die Haut? Tausendsassa
Johanniskraut! Hautheiler, Antibiotikum usw ... **Wir machen 3 Deos,**
(Kokos, Hamamelis, Salbei mit äth. Ölen, für jeden zum mitnehmen

MI: Wegerich und andere Hautkräuter, Pflanzliche Antibiotika für die
Haut, **wir kochen 2 Salben,** u.a. Erkältungsbalsam mit ätherischen
Ölen! Meine TN und ich schwören drauf!! Wir besprechen weitere
Hautkräuter und Theorie von selbst gemachten Kosmetika

DO: Weitere Hautkräuter: Was tun bei Warzen, Neurodermitis,
Fußpilz, Entzündungen? **Wir kochen Pappelknospensalbe und "Fluffi-
Creme"**, die SUPERSALBE für trockene Haut mit himmlischem Duft!!
Für jeden zum mitnehmen

Bei Regen komplett in meinem gemütlichen Wohnzimmer mit
Filmen, Tee und Theorie. Hier könnt Ihr meine 200 Kräuterbücher
mal durchstöbern und meine Kräuterapotheke mit 200 versch.
Kräutern. **Je Abend 40 Euro incl Materialkosten. Anmeldung unter
uschi.stratmann@web.de** oder 02324 9680125

Treffpunkt: Sprockhövel, Schultenbrinkstr. 18, Seiteneingang, die
Einfahrt rein, (bitte in der Schulstr. parken und 200 m zu Fuß
kommen)

Kurse mit mir:

Bochum 23.3., 25.3.,14.4., 16.5., 26.5., 28.5.-1.6.,16.6., 20.6.,
30.6., 1.7., 15.7., 11.7., **Castrop-Rauxel** 12.7., **Datteln** 23.6.,
25.8., **Dortmund** 14.4., 9.6., 24.6., , **Essen** 22.4., 20.5., 14.7.,
Gelsenkirchen 7.7., **Hagen** 19.6., 4.7. , **Hattingen** 24.3.,
Herdecke 24.3., **Herten** 7.7., **Iserlohn** 27.6., **Krefeld** 10.7.,
Schwerte 1.7., 5.7., **Selm-Cappenberg** 23.6., **Sprockhövel**
18.4., 19.4., 22.4., 22.5., 23.5., 24.5., **Waltrop** 17.6., **Wetter**

15.4., 20.5., **Witten** 25.3., 15.4., 21.4., 3.6., **Wuppertal**
10.6., **Unna** 19.5., 3.7.

BÄUME: 21.4., 19.6., **MIT SALAT:** 16.5., 20.6., **TINKTUREN**
selbst gemacht: 26.5., 16.6., **SALBEN kochen:** 22.5.-24.5.,
EXOTEN- und GARTENkräuter: 23.6., 27.6., 3.7., 4.7., 5.7.,
10.7., 11.7., 12.7.

DER ESSBARE RASEN: aktuell

Karnickelschönheit und Achtsamkeitsmeditation

Die Schönheit des Karnickels

Den Rasen überlassen Sie lieber den Karnickeln? Ich verspreche Ihnen, dass die Karnickel bald nichts mehr zu lachen haben, nachdem SIE diesen Aufsatz gelesen haben. **Haben Sie sich schon einmal gefragt, woher diese überaus gesundheitsbewussten Kreaturen ihr glänzendes Fell haben? Ihr ausgesprochen gutes Sehvermögen? Ihre Potenz, Vitalität, Schönheit und Ausdauer?** Genau, von IHREM Rasen.

Rasenschnitt in den Salat?!

Sollten Sie nun spontan den Rasenschnitt aus ihrem Rasenmäher in den Salat geben wollen, muss ich doch kurz bremsen! Erstens erfüllt Ihr Mäher eventuell nicht die hygienischen Ansprüche einer ordentlichen Küche mit sauber gespülten Messern, es sei denn, Sie reinigen das Schneidwerk vorher gründlich mit „Hygiene-Spüli“ und haben keine Erdhügel mitgemäht. Zweitens befinden sich in der Erde Abermilliarden von Erdgeschöpfen, zum Beispiel Bakterien, Fadenwürmer, Spinnentiere, Asseln, Käfer und Springschwänze. Dazu Hundert- und Tausendfüßer, die aber nur so heißen. Die Sache mit den vielen Füßen ist nicht wahr ...

Achtung, Rasen ist nicht immer vegan!

Wenn Sie Veganer sind, geht das also schon mal gar nicht. Für Nichtveganer ist es immerhin eine Möglichkeit. Andernorts auf der Welt oder im Dschungelcamp werden selbstverständlich proteinreiche Tiere wie Larven, Maden etc. mitgegessen. Aber das möchte ich hier eigentlich nicht näher thematisieren. **Die Bakterien zählen übrigens biologisch gesehen zur Flora, die dürften Sie als Veganer also bedenkenlos mitessen.** Da ich nun als Krankenpflegedozentin auch Hygiene unterrichte, privat aber der Meinung bin, dass gerade die Konfrontation mit dem Feind das Immunsystem schärft, befinde ich mich damit immer auf Messers Schneide. Aber Erde im Salat ist vielleicht doch etwas zu viel des Guten. Außerdem knirscht sie zwischen den Zähnen. Damit können Sie auf keinen Fall die Verwandten überzeugen, denen Sie gerade Ihre exotische Speise zum ersten Mal vorsetzen wollen.

Gras ist für Kühe

Drittens haben Sie im Rasenschnitt alle Kräuter wahllos drin und damit eventuell auch das normalerweise einzige giftige Kraut im Rasen, das Sie auf keinen Fall mitessen dürfen: den kriechenden Hahnenfuß. Und viel zu viel Gras. Gras ist für uns extrem schwer verdaubar und gehört eigentlich nicht in den Salat. **Gras ist hauptsächlich für die Kühe erfunden worden und für Golf- und Fußballspieler.** Wenn Sie die heute zu Gast haben, sagen Sie besser nicht, wo Sie die Kräuter her haben ...



Kriechender Hahnenfuß, frisch giftig



Abb.

Eat me Rasengemüse

Achtsamkeitsmeditation ...

Lange Rede: Rasenschnitt gehört auf den Kompost und Ihre mit Liebe und Sorgfalt gesammelte Rasenkräuter in den Salat. Beim Rasen mähen entgeht einem eben auch das total sinnliche Vergnügen, die Kräuter einzeln zu berühren ...

Achtsamkeitsmeditation gratis!



Rasen schmeckt auch ohne Salatsauce

Wintervorräte wie früher

Streng genommen, können Sie die Rasenkräuter sogar **trocknen, für den Winter aufbewahren und dann in die Suppe geben, als Mineralien- und Vitaminlieferant, als Magnesiumgabe nach dem Joggen und zum einschmeicheln bei Ihren Kaninchen**, die Ihnen das Zeug im Winter aus der Hand fressen werden! Übrigens ernähre ich mich auch im Winter oft noch von fremden Rasenflächen. Die Gänseblümchen zum Beispiel sind das ganze Jahr vor Ort! Das spart auch die enormen Kosten, wenn man z.Bsp. gepulverte Kräuter für den Smoothie to go kaufen will, da kriegen die Hersteller auch Dollarzeichen in den Augen ...

Ich bin den Städten immer auf eine besondere Art dankbar, wenn Sie kein Geld mehr für Vertikutierer oder für eine ausführliche Rasenpflege in den Stadtparks haben. So findet man endlich auf den städtischen Rasenflächen die Kräutervielfalt, die ihnen zusteht und nicht mehr das Golfspieler-Einheitsgrün, welches zwar herrlich aussieht und jedem Ordnungsliebhaber dank seiner Perfektion die Tränen in die Augen treibt, welches aber kulinarisch einfach keinen Stern hat! Stattdessen macht sich aufregende Wildnis im Rasen breit, schon mal Keimlinge aus benachbarten Zierbeeten, allerlei Schmackhaftes, Nahrhaftes und Gesundes.

Selbstbewusst bleiben!

Sie haben nur Moosrasen? Das muss Ihnen nicht peinlich sein! Nun, wenn Sie in Begleitung eines Gärtners auf Kräutersuche unterwegs sind oder Sie ihn zum Kaffee

auf ihren eigenen Rasen einladen, könnte es die ein- oder abfällige Bemerkung geben: „Hier müsstest du aber mal vertikutieren“ oder „zu nasser Boden“, „zu verdichtet, zu sauer“, „da müsste man dies und das ...“

Bei mir zu Hause reagiere ich da immer ganz gelassen. Ich stelle ein extra schönes Schild hin: „Moosrasen“. **Und erkläre dem geneigten Betrachter, dass mit diesem Moos meine weiblichen Vorfahren zu Neandertaler-Zeiten ihre Babywindeln und Monatsbinden generiert haben, dass die meisten Moose antibakterielle Eigenschaften haben, dass sie im Gegensatz zu modernen Babywindeln kompostierbar, nachwachsend und frei von Konservierungs-, Bleich- und Farbstoffen sind ... Meistens ist nach diesem Vortrag Ruhe.**

Bei anderen Gästen sag ich dann schon mal: Den muss ich wenigstens nicht mähen, ist doch energiesparend. ICH darf das so sagen, da ich auch einmal eine Ausbildung zur Umweltberaterin gemacht habe. In Wahrheit fehlen mir die Schwarzenegger-Muskeln, um mit dem handbetriebenen Vertikutierer und Belüfter Abhilfe zu schaffen. Nein, ich will keine motorisierten! Ich bin doch Umweltberaterin! Aber die reine Wahrheit ist: Es ist mir egal. Ich liebe Moos. Und meinen Moosrasen.

Rasen – welches Faszination!

Als ich vor Jahren einmal Hausmeister unterrichten musste mit dem Thema „perfekte Rasenpflege“ hatten wir ein Lehrbuch, in dem das Kapitel dazu hieß: „Rasen- welche Faszination!?“ Ich war damals sprachlos! Ich als Bauerntochter, die eine Wildnis mit Elfenwiesen, Hochstaudenfluren und blumenbunten Wäldern gewöhnt war! Rasen? Artenarme Wüste! Nichts Spannendes! Komplette künstlich! Faszination? Im Leben nicht! Heute sehe ich das anders: Welche Kräutervielfalt in meinem Rasen! Toilettenpapier, Blümchenlieferant, Salat-Deko, Anti-Pickel-Kraut (Ehrenpreis) und ein unentwegt nachwachsender Salat!

Sollten Sie nun durch die ständige Eigenernte zu wenig Rasenschnitt für Ihren Komposthaufen haben, von dem Sie ja nächstes Jahr wieder gute Erde für Ihre Beete gewinnen möchten, fragen Sie doch Ihre Nachbarn. Die geben Ihnen Ihren Rasenschnitt meist gerne ab. Es sei denn, sie haben diesen Botanikbrief gelesen.



Perlen im Gras: Rasen, welches Faszination!



Wie definiert man einen schönen Rasen?!

Mein Rasensalat

Persönlichkeitstest

„Sage mir, welches Kraut du liebst und ich sag dir, wer du bist!“

Sie essen am liebsten Gänseblümchen? Dann lieben Sie Kinder oder Sie sind eins. Oder Sie haben gerade Lust auf die Maximalmenge an B-Vitaminen. Von allen Wildkräutern enthält das Gänseblümchen die meisten: „B“ ist nicht nur für „Brain“, sondern war immer schon für schöne Haut zu empfehlen. Womit wir wieder bei der Schönheit des Karnickels wären.

Sie lieben den Spitzwegerich? Dann wollen Sie möglicherweise endlich schöne Haut, Haare und Nägel bekommen, denn der liefert Silizium. **Sie lieben Ehrenpreis? Dann sind Sie völlig unverpimpelt, was bittere Geschmäcker angeht und die Rezepte mit Löwenzahn erscheinen Ihnen völlig normal.** Oder lieben Sie Vogelmiere und Wiesen-Labkraut? Dann sind Sie eher eine vorsichtige Natur, die mit Neutralgeschmäckern nichts falsch machen will und sich an die kräftigeren Kräutergeschmäcker nicht heran traut.

Anfänger und manche Männer ...

Für die Oma, die Gäste und die Kinder empfehle ich neutrales Wiesen-Labkraut. Oder **auch für den Ehemann, der den Spruch sagte: „Das beste Gemüse ist das, welches man kurz vor dem Essen durch ein Stück Fleisch ersetzt“.** Wiesen-Labkraut schmeckt neutral, da kann keiner meckern. Für den Kindergeburtstag empfehle ich Gänseblümchen als Kuchen-Deko, die probieren gerne alles. Für die Freundin, die zum Detox-Event gekommen ist, darf es auch Löwenzahn in großer Menge sein. Wir wissen ja von der Oma, dass nur bittere Medizin hilft ...

Für Künstler

Für den Blattsalat ist die Rasenmischung übrigens auch unter künstlerischen Gesichtspunkten interessant: Legen Sie doch einmal folgende Blättchen nebeneinander: Spitzwegerich, Breitwegerich, Schafgarbe, Gänseblümchen, Löwenzahn, Vogelmiere. Und nun schauen Sie sich die Vielfalt der Blätter an. Das steht doch dem Outfit eines Sternesalates mit Lollo Rosso, Eisberg und Rucola in nichts nach!

In den meisten Rasen findet man **Breit-** und **Spitzwegerich**, **Gänseblümchen**, **Löwenzahn**, **Ehrenpreis**, **Schafgarbe**, **Hornkraut**, **Vogelmiere** (am Rand zu den Beeten), **Braunelle** und **Moos**.

Falls Sie gerade keinen Essig zur Hand haben und zufällig zwischen den Pflastersteinen einen Sauerklee finden, können Sie diesen als Essigersatz nehmen. Schmeckt köstlich!



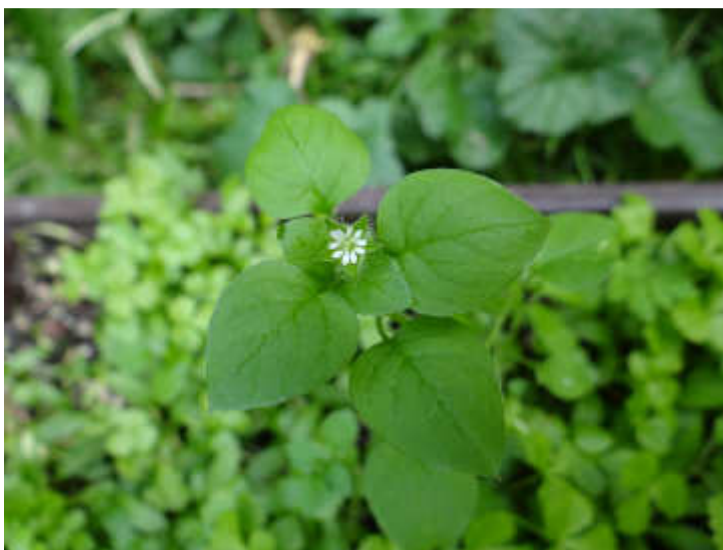
Blattvielfalt des Rasensalates: Lila Braunelle, filigran zerteilte Schafgarbenblätter, Weißklee und Löwenzahn



Kriechender Günsel, Dekoblüten, und Blätter mit Pilzgeschmack, hier die rote Variante



Rotklee-Blüten, der Farbkick für den Salat, Weißklee als Eiweißzutat



Vogelmiere: knackig-frisch

Dortmunder Rasensalat



Für 4 Personen

2-3 Hände voll Rasenkräuter, fein geschnitten

Zutaten für die Honig-Senf-Sauce:

30 ml Wasser

15 ml braunen Balsamicoessig

60 ml Salatöl

1 Essl. Salatkräuter, z.B. Kräuter der Provence

1 Essl. Honig

1 Essl. Senf

1 knapper Teel. Salz

Alle Saucenzutaten zusammen geben und mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine mixen. Dann über 2 -3 Händevoll frisch gesammelte, sehr fein geschnittene, Rasenkräuter geben. Wenn Ihnen die Kräuter zu bitter sind, weil für Ihren Geschmack zu viel Löwenzahn dran ist, hilft es, die Sauce noch mit Creme fraîche anzureichern.

Mit dieser Sauce lässt sich jede Art von Kräutersalat gut essen. Sehr gut schmecken dazu Walnusskerne, in der Pfanne kurz angeröstete Pinien- oder Sonnenblumenkerne oder einige Stücke Schafskäse.

Vitaminsdrops Rasen

Ich weiß, Sie sind schon auf dem Sprung nach draußen, um sich einen Rasen-Salat zu machen. Für Ihre Gäste, Kraut-Neulinge und Zauderer möchte ich Ihnen zu guter Letzt noch einen wissenschaftlichen Beweis für die exzellente Qualität Ihres Rasensalates liefern. Rasen- und sonstige Wildkräuter sind qualitativ viel besser als Kopfsalat! Die folgenden Daten stammen aus einer ausführlicheren Tabelle aus dem Buch über Urkost von Franz Konz (Der große Gesundheits-Konz, Universitas, München 2009). Der hat mit wild-grüner Rohkost viele seiner Krankheiten geheilt.

	Calcium mg/100 g	Magnesium mg/100 g	Vit. B 1 µg/100 g	Vit. B 2 µg/100 g	Vit. C mg/100 g
<i>Kopfsalat</i>	37	11	62	78	13
Gänseblümchen	190	33	2400	1300	87
Löwenzahn	158	36	200	200	115
Giersch	230	67	400	1600	201
Brennnessel	630	71	110	80	333
Taubnessel	270	33	2000	2700	216
Vogelmiere	80	39	1300	2400	89

Die Wildkräuter haben aber auch sonst noch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Spitz- und Breitwegerich zum Beispiel punkten mit wertvollem Silizium, einem Nährstoff, der Haut, Haaren und Nägeln zu Gute kommt und das Immunsystem stärkt. Löwenzahn enthält begehrte Spurenelemente wie Cobalt, Kupfer und Molybdän. Gänseblümchen und Vogelmiere reinigen mit ihren Saponinen (Seifenstoffen) das Bindegewebe, Rotklee und Weißklee sind eiweißreich. Alle Inhaltsstoffe aufzuzählen, würde ein ganzes Buch füllen, denn man kennt heute zusätzlich zu Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen schon über 100.000 sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, von denen viele krebsvorbeugend, entzündungshemmend und Immunsystem anregend sind.

(Dieses Kapitel stammt aus meinem „**Mein Stadtkräuterbuch**“, alle anderen Kapitel darin **sind ebenso lebensnah geschrieben.**)





Kleefarn (*Marsilea minuta*) auf meiner Fensterbank, erhöht nachweislich den Serotoninspiegel!
Gibt's bei Gartencenter Augsburg zusammen mit 5 weiteren Unsterblichkeitskräutern!

EXOTENKRÄUTER bei meinen Seminaren in den Gartencentern Augsburg mit allerleckersten Naschereien!! Lassen Sie sich einladen!

Zu Hugo (mit oder ohne Alk.), zu Butterbrotten mit Basilikumbutter (köstlich!), zu Kräuterlikör und allerlei Geschmackssensationen.

Haben Sie schon mal Naschzipfel, Gotu Kola (stärkt das Gedächtnis, Elefanten fressen das ..), Wermut, Feigenminze, Johannisbeer-salbei, das "Kraut der Unsterblichkeit" oder 10 verschiedene Minzen probiert?? Am köstlichsten: Die Lakritz-Tagetes!!! Brauchen Sie Kräuter, die den IQ erhöhen, wahlweise gegen Basilisken oder böse Geister helfen, die Sie in die Schuhe stellen oder maximal das Immunsystem auf Vordermann bringen? Oder gar ein Liebeskraut? Kein Problem! Alles da .. Ich liebe die Seminare mitten zwischen den Kräuterregalen, wo ich zwischen 10 Minzen und 5 Basilikumarten und Exoten aller Art mich nie entscheiden kann, welche ich alle noch im Garten haben will. Alle! **Nur 20 Euro!**

Nur mit Voranmeldung in dem jeweiligen Markt telefonisch oder persönlich dort, begrenzte Teilnehmerzahl, noch einige Plätze frei!

Jeweils 18.00-20.00 Uhr

Mi, 27. Juni 2018 – Gartencenter **Iserlohn** Tel. 02371 / 97470, Akeleiweg 2

Di, 3. Juli 2018 – Gartencenter **Unna** Tel. 02303 / 2589940, Massener Str. 145

Mi, 4. Juli 2018 – Gartencenter **Hagen** Tel. 02334 / 98050, Im Eichhof 15

Do, 5. Juli 2018 – Gartencent. **Schwerte** Tel. 02304 / 941110, Hörder Str. 119

Di, 10. Juli 2018 – Gartencent. **Krefeld** Tel. 02151 / 931970, Am Herberthof 9

Mi, 11. Juli 2018 – Gartencenter **Bochum** Tel. 0234 / 9020070, Am Ruhrpark 7

Do, 12. Juli 2018 – Gartenc. **Castrop** Tel. 02305 / 923390, Am Landwehrbach 1

Hier ein paar kurze Videos mit mir:

Efeu, Goethe und die Liebe

<https://www.youtube.com/watch?v=icQXC2b92SM>

Efeu, Waschmittel für die ganze Stadt

<https://www.youtube.com/watch?v=rT1OrMLkp-c>

Efeu für die Gesundheit

<https://www.youtube.com/watch?v=mBoKicWUiOA>

Vielen Dank an Yasmin Kuhr fürs Filmen! Viel mehr Filme und wilde Kräuterstories und auch **Gratis-Ebooks** auf unserer neuen wunderschönen Blogseite:

<http://krauterguru.de/>

Termine: Kräutermärkte

Dort überall findet Ihr auch den Bioland-Exoten-Kräuter-Anbieter Kräutermagie Keller, meinen allerliebsten Lieblingsanbieter mit über 500 Exotenkräutern, mit Liebe und bio groß gezogen, in offenen Gewächshäusern, so dass sie bei uns auch was werden!! Im Gegensatz zu einigen Treibhauspflanzen aus Holland, die nicht nur nicht einjährig sind, sondern manchmal noch nicht mal einwöchig nach dem Auspflanzen...

Sa, 31. März Saisonbeginn in der Kräutermagie Keller in Datteln

9 – 16 Uhr Am Samstag, den 31. März 2018 möchten wir mit Ihnen die neue Kräutersaison eröffnen. Es wird einige neue Pflanzen zu entdecken geben. Mit Kaffee, Kräutertee

und Kuchen laden wir zum gemütlichen Verweilen ein.

Ab Dienstag, den 2. April 2018 haben wir die Gärtnerei/ den Verkauf wieder zu den gewohnten Zeiten für Sie geöffnet:

Mo, Di, Do 10 - 15 Uhr, Mi und Fr 10 - 18 Uhr, Sa 9 - 16 Uhr

Sa, 14. April Frühlingsfest in Herdecke

11 – 18 Uhr Beim Frühlingsfest in Herdecke gleicht die Innenstadt einem riesigen Blumen- und Gartenmarkt. Ergänzend gibt es einen Antik- und Trödelmarkt.

Sa, 21. April Komposttag Recklinghausen Innenstadt

10:30 – 14 Uhr Im Mittelpunkt stehen die Abfallvermeidung und das Gärtnern im Einklang mit der Natur.

Sa, 21. April Biogartenmesse auf Schloss Türnich

So, 22. <http://www.biogartenmesse.de/schloss-tuernich/> 50169 Kerpen-Türnich

Fr, 27. April Gartentage Manufactum Waltrop

Sa, 28. Bei Manufactum auf dem Gelände der Zeche Waltrop dreht sich Ende April 10 - 18 Uhr wieder zwei Tage lang alles um Tomaten-, Kräuter- und Gemüsepflanzen, Erdorchideen, Rosen und Obstgehölze, um Gewächshäuser, Gartenwerkzeuge und Gartenzubehör. Manufactum, Hiberniastraße 5, 45729 Waltrop
<https://www.manufactum.de/gartentage-waltrop-c-224/>

Sa, 28. April Frühjahrs-Pflanzenraritätenmarkt Essen, Grugapark

So, 29. Bei den Ausstellern handelt es sich neben Besitzern kleinerer Produktionsbetriebe 10 - 18 Uhr auch um engagierte Privatsammler, die zum Teil über namhafte Sammlungen verfügen. Der interessierte Besucher wird schnell feststellen, dass man aus den Gesprächen so manchen guten Tipp mit nach Hause nehmen kann. Auch der Fachmann kann hier Raritäten entdecken, die sonst nur mit großem Aufwand zu erhalten sind. Dazu gehören selbstverständlich auch Neuheiten, also Pflanzenzüchtungen, die erst seit Kurzem auf dem Markt sind. An der Orangerie des Grugapark, Virchowstraße, Essen
<http://www.grugapark.de/2018/fruehjahrspflanzenmarkt.html>

Sa, 5. Mai Basilikum Infostunde in der Kräutermagie

11 – 12 Uhr Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Welt des Basilikums. Lernen Sie die verschiedenen Sorten kennen, Tipps für eine ertragreiche Ernte und die optimalen Standortbedingungen. Eintritt frei.

Sa, 5. Mai Blumen und Gartenmarkt Herten Innenstadt

So, 6.

10 – 18 Uhr

Sa, 12. Mai Naturgartentag Ripshorst, Ripshorsterstr. 306, Oberhausen

12 - 18 Uhr Rund um das Thema „Natur und Garten“ finden Erwachsene und Kinder ein bunt gemischtes Angebot: Naturgärten als Lebensraum, gartentaugliche heimische Wildpflanzen, Saatgut, seltene Obst- und Gemüsepflanzen, Kräuter, Gestaltungselemente im Naturgarten - all das und noch viel mehr erwartet die Besucher. Dazu Dekoratives für Haus und Garten, Kulinarisches aus aller Welt, Infostände von Naturschutzverbänden, kostenlose Vorträge und Führungen zum Thema Naturnahe Gärten.

So, 13. Mai Frühlingsfest Dortmund Westfalenpark

11 - 18 Uhr

WOCHE DER BOTANISCHEN GÄRTEN

9.6.-17.6. Dieses Jahr zum Thema Arzneipflanzen, z.B. im Rombergpark

aber auch in vielen anderen botanischen Gärten, Im Romvergpark werde ich dabei sein am 9.6. um 14 Uhr mit einem Vortrag über eine selbst gemachte Kräuterapotheke.

TAG DES OFFENEN GARTENS z.B. Naturgarten des NABU Dortmund

10.6. Gärtnerverein Dortmund-Nord, Eberstr. 46, Garten 85, NABU-Garten

Auf Facebook sind wir jetzt unter folgender Adresse zu finden:

<https://www.facebook.com/kraeutergurus/>

KRÄUTERTOUREN 2018 mit Ursula Stratmann

Einfach hinkommen, ohne Voranmeldung, 20 € pro Person, bin auch bei Regen da.

14.4. SA, 10-12 Uhr, **DORTMUND**, vor Hotel Diekmanns, Wittbräucker Str. 980

14.4. SA, 15-17 Uhr **BOCHUM**; vor Stiepeler Dorfkirche, Gräfin-Imma-Str. 212

15.4., SO, 10-12 Uhr, **WETTER-WENGERN**, Trienendorfer Str. 6, Hotel Davidis

15.4. SO, 15-17 Uhr, **WITTEN**, vor Freizeitbad Heveney, Querenburger Str. 35

19.5. SA, 10-12 Uhr, **UNNA**, Bornekampstr. 17, Unterführung (Bornekampstal)

20.5. SO, 10-12 Uhr, **ESSEN-Kettwig**, Am Mühlengraben 4, vor Eisdiele

20.5. SO, 15-17 Uhr, **WETTER**, Gustav-Vorsteher-Str. 23, Parkplatz



Balsampappelknospen

Daraus wird das herrliche Pappelknospenöl, dann auch die Salbe daraus hergestellt: Heilsam für wunde Nasen, Entzündungen, Geschwüre, Hämorrhoiden, Sonnenbrand. Aus dem Harz der Pappeln machen die Bienen Propolis. Eine duftende Knospe und meine Lieblingsalbe!



Ansatz Pappelknospenöl

Pappelknospenöl selbst gemacht: Etwa zu einem Fünftel das Glas mit zerschnittenen Knospen füllen, mit Öl auffüllen, 6 Woche in der Sonne stehen lassen, abgießen durch ein Tuch, aufbewahren in dunklen Flaschen. Salbe daraus machen: Öl zu Wachs 10 :1 leicht erwärmen, in Salbendöschen füllen.

Unser Knospenkurs war eine Wucht!

Wir haben zu zweit (Bernd Fischer, Baumsachverständiger und ich) die Knospen und deren Anwendung erklärt und die Teilnehmer sind mit 7 angesetzten Gemmomazeraten nach Hause gegangen inklusive angesetztem Pappelknospenöl.

Wir bieten zu zweit den Kurs wieder an: 16.3.2019 und 30.3. 2019, 10-17 Uhr, 80

Euro pro Tag, Darin sind enthalten für mehr als 20 Euro Materialien (braune Gläschen, Weingeist, Glycerin, bunte Kopien) und 2 Dozenten.

Programm: Mindestens 8 verschiedene Knospen am Baum kennen lernen und daraus Gemmomazerate machen (wahrscheinlich: Hasel, Holunder, Birke, Schwarzerle, Brombeere (gegen OSTEOPOROSE), Roter Hartriegel, (DAS Herzmittel), Eiche (DAS Potenzmittel), Hainbuche, Esche, Linde), Pappelknospenöl ansetzen, Power-Point-Vortrag Knospen, Bildervortrag Baumgesichter, Mythos-Baum-Quiz, Bäume am Blatt erkennen lernen und im Gelände beim Sammeln wilde Baumgeschichten von mir und Knospen- und Baum-Fachwissen am Baum von Bernd, der uns auch fachmännisch die Äste schneidet, damit wir den Bäumen nicht schaden. Es hat allen supergut gefallen!! Auch uns Dozenten! Wir wollen es so unbedingt noch mal machen! Anmeldung ab sofort möglich.

Bei Phytaro gibt es im Sommer ein Gemmoseminar, welches die Theorie und Anwendung kaufbarer Präparate behandelt, mehr für Heilpraktiker gedacht. Bei uns lernt Ihr, sie zu erkennen und wir sammeln und setzen selbst an.

Einige Filmchen und Theorie zum selbst machen zur Gemmotherapie von uns auf

www.krauterguru.de

Gemmotherapie: Heilmittel aus Knospen

Hier ein Beispiel zum selbst machen:

DAS Heilmittel für ältere Menschen, u.a. gegen Osteoporose : Zum selbst machen [NUR JETZT!!](#)

Knospen von Brombeeren

Das hier beschriebene Mittel aus Brombeerknospen (die wahrscheinlich jeder erkennen kann), angesetzt mit der Glycerin-Weingeist-Wassermischung ist ein **wunderbares Mittel gegen Osteoporose. Es regt die Osteoblastentätigkeit an, d.h. die Aktivität DER Zellen, die neuen Knochen aufbauen.** Wenn Ihr das gleiche Rezept auch noch mit den kleinen dunklen Blattknospen der Birken ansetzt und den frischen Triebspitzen von Tannen und Kiefern (bitte jedes einzeln ansetzen), habt ihr die optimale Anti-Osteoporose-Kombination!!

Brombeere wirkt außerdem gegen leicht erhöhten Blutzucker und verbessert die Lungenfunktion.

Sammelzeit

März bis April, kurz vor dem kompletten Aufbrechen der Knospen. Optimal ist es, wenn die Knospen gerade anfangen, aufzugehen. Aber auch vorher ist das Sammeln möglich. Bitte schneidet ganze Zweige ab im unteren Bereich, die sowieso beim weiteren Wachsen des Strauches später überwuchert werden. So schadet man den Sträuchern(Bäumen) am wenigsten.

Zubereitung der Mazerate (Ein Mazerat ist ein kalt angesetztes Heilmittel)

Die jetzt gerade aufgehenden hellgrünen Blattknospen der Brombeere, die an den Winkeln sehen, wo ein Trieb entspringt, werden abgebrochen und klein geschnitten.

Ein Braunglasgefäß (Tropffläschchen oder Weithalsfläschen) wird zu einem Drittel mit frischen, klein zerschnittenen und optimal noch gequetschten Knospen gefüllt. Dann füllt man mit dem Auszugsmittel bis zum Stehkragen auf.

Das Auszugsmittel stellt man so zusammen:

- Ein Drittel 96 % Weingeist (Weingeist der Fa. Keller bei amazon)
- Ein Drittel lebensmittelechtes, pflanzliches Glycerin
- Ein Drittel Wasser

3 Wochen stehen lassen, immer wieder schütteln. Dann durch ein Sieb mit Kaffeefilter darin oder einen kleinen Trichter, in den man einen Teefilter legt, abgießen und in kleine Braunglastropffläschchen abfüllen.

Ideal ist die Größe zum Ansetzen: 30 ml Braunglasflasche, zum abgießen dann in eine 20- oder 30 ml Braunglastropfflasche.

Haltbarkeit

Ca. 3 Jahre

Dosierung und Anwendung

Für die hier angegebene Herstellungsweise unserer „konzentrierten Mazerate“ ist folgende Dosierung üblich:

3 Mal tgl. 2-5 Tropfen in ein halben Glas Wasser (der Auszug ist so konzentriert, dass 5 Tr. reichen!!!)

Eine andere Möglichkeit ist, unser konzentriertes Gemisch 1:10 mit dem Ansatzmittel zu verdünnen (Glycerin, Wasser, Weingeist) und dieses in ein kleines Sprühfläschchen zu füllen (Fläschchen gibt es in der Apotheke). Dann 3 x tgl. 1 Sprühstoß in den Mund.

Es können problemlos mehrere Mazerate miteinander kombiniert werden, entweder aus verschiedenen Fläschchen oder auch nach dem Ansetzen in einer Flasche gemischt werden, sowohl als fertige Präparate als auch schon beim Grundansatz mit verschiedenen Knospen.

Empfehlenswerte Literatur

Ganz, Chrischta, Hutter, Louis, Gemmotherapie, AT-Verlag, Aarau 2015

Stern, Cornelia: Die Heilkraft der Pflanzenknospen, Trias, Stuttgart 2015

Herzliche Grüße, Eure Ursula

Alle Termine: www.kraeutertour-de-ruhr.de

Bücher von Ursula Stratmann

