

Botanikbrief 6/ Mai 2019

Liebe Botanikfreunde,
es ist wieder Zeit, Tinkturen anzusetzen. Ich weiß, dass Ihr nie krank seid, weil Ihr so viel Grünzeug esst, aber ich dachte, für die Nachbarn, Freunde und die Oma 😊. Also zum Beispiel diese: **Die roten könnt Ihr mit mir am Tinkurentag ansetzen, am 2.6. in Bochum:**

Pflanze	Wirkung
Angelika = Engelwurz (Stängel der großen Blätter oder Wurzel)	Verdauung anregend, Immunsystem anregend, wenn man das Gefühl hat, „neben sich zu stehen“, integriert es die Seele wieder in den Körper
Ackerschachtelhalm (ganzes Kraut)	Bindegewebsstärkung, gegen Blasenentzündung, äußerlich gegen Hautpilz und schlecht heilende Wunden, seelisch: fördert klare Denkstrukturen
Beifußblätter und Blüten	Regt Verdauung an, fördert Leber und Gallefluss, regt Appetit an, nicht in der Schwangerschaft nehmen!! Früher zu Abtreibungen und wehenfördernd!
Brennnesselblätter	Regt Nieren an, entgiftet
Birkenblätter	Nieren anregend, bei Rheuma und Blasenentzündung
Eschenblätter, junge	Verstopfung, allgemein Anti-Aging, gegen Rheuma
Frauenmantel	Kuren gegen unregelmäßige oder schmerzhafte Regelblutung
Farnspitzen	Einreibung nur äußerlich gegen Muskel-, Nerven-, Rheumenschmerzen
Fichte, junge Triebspitzen	Schleim lösend bei Husten bei Erkältungen und Rheuma, äußerlich bei Muskelschmerzen
Gundermann	Entgiftet alles, besonders Schwermetalle, auch aus den Nerven, regt Nieren und Leber an, Hustenkraut, gibt dem chronisch Kranken die Zuversicht, sich selbst

	heilen zu können, bei chronischen Ekzemen (innerlich 3 x 10 Tr. über 2 Wochen)
Giersch	Harttreibend, Stoffwechsel anregend, bei Gicht und Rheuma empfohlen
Gänseblümchen	Fördert Stoffwechsel, bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis empfohlen, auch zusätzlich zu anderen Hustentinkturen, 3 x tgl 5 Tr. innerlich
Goldrute, oberstes Drittel der blühenden Pflanze	Bei Blasen- und Nierenentzündung, regt Stoffwechsel an, empfohlen bei Rheuma, Ödemen, Ausleitungstherapie
Holunder, frische Blüten und Blätter	Schweiß treibend bei Fieber, stimuliert Immunsystem, vermehrt die Bronchialsekretion
Hopfen (reife Zapfen)	Phytoöstrogenhaltig, in den Wechseljahren, als Schlafmittel, nicht für Männer (für die Gegenmittel zu Aphrodisiaka)
Labkraut (Wiesen- oder Kletten-Labkraut, ganze Pflanze)	Blut reinigend, Stoffwechsel anregend, steigert Lymphfluss, bei Hauterkrankungen empfohlen
Linde (Blüten mit Flugblatt)	Schweiß treibend, beruhigend
Johanniskraut (oberes Drittel der blühenden Pflanze)	Zum Schlafen, Beruhigen, bei Wetterfühligkeit, Depressionen
Karde (Wurzel)	Gegen Borreliose , gegen Osteoporose , regt Immunsystem und Verdauung an
Löwenzahn: optimal Blüten und Blätter	Entgiftet, regt, Leber und Nieren an, gegen Rheuma (gegen Rheuma auch gemischt mit jungen Eschenblättern)
Mädesüßblüten	Gegen Kopfschmerzen , Fieber, Grippe, pflanzliches Aspirin
Mutterkraut	DAS Kraut gegen Migräne!! Gegen Arthroseschmerzen. Bei querschnittsgelähmten Ratten hat es die Nerven geheilt! Als einziges Mittel auf der Welt!!!

Rosmarin	Belebung, Steigerung des Blutdruckes, Förderung gute Laune
Ruprechtskraut = Stinkender Storchschnabel (ganzes blühendes Kraut)	Rescue-Tropfen , bei Melancholie, Schock, entzieht Körper- und Seelengifte, Lymphreinigung, Vorbeugung gegen Borreliose direkt nach Zeckenbiss und zur weiteren Borreliose-Behandlung
Rotkleeblüten	Östrogenartig
Springkraut, Drüsiges, Blüten	Äußerlich Einreibung gegen Hautpilz (nur 2 Tage stehen lassen, dann abgießen)
Schafgarbe (ganze blühende Pflanze)	Gegen Burnout, regt Magen und Darm an, optimal für alle Frauen(leiden)
Salbei (Blätter)	Desinfiziens für Rachen und Zahnfleisch, in Hustentee, äußerlich verdünnt in Fußbad oder für Einreibung gegen Fußpilz
Thymian (Blätter)	DAS Hustenkraut , tropfenweise auf Zucker oder in den Hustentee gegen Husten und Bronchitis
Walnussblätter	Äußerlich gegen Hautentzündungen
Wermut (Kraut)	Verdauung, Leber, Galle anregend, macht wach, gegen Depressionen und „Neben sich stehen“. Mit wenigen Tropfen Wermuttinktur „steht man morgens in den Schuhen“. 1 Tr. reicht aber meist schon.
Wegerich (Blätter) (Spitz- oder Breitwegerich)	Gegen Juckreiz auf Insektenstiche, in Hustentee, zur Behandlung von oberflächlichen Hautveränderungen
Weidenröschen	Prostatavergrößerung
Weißdorn (Knospen, Blüten, Blätter), optimal Mai, sonst später Blätter und im Herbst die Beeren dazu	Herzprobleme, Vorbeugung gegen Arteriosklerose
Wasserdost	Immuntinktur , 2 Wochen hintereinander einnehmen, nicht öfter im Jahr, Tgl. 3 x 8 Tr.

Zitronenmelisse	Beruhigt, fördert den Schlaf, bessert die Laune, pur ein Tropfen äußerlich auf Herpes
-----------------	---

Einzelne Indikationen- Beispiele:

Blutdruck senken: Weißdorn, Knoblauch, Bärlauch

Blutdruck erhöhen: Rosmarin

Borreliose: Wurzel des Staudenknöterich, Kardenwurzel, Artemisia annua

Depression: Wermut, Johanniskraut

Desinfektion: Salbei, Thymian, Johanniskraut

Entgiften, Ausleiten: Gundermann, Bärlauch, Giersch, Brennnessel, Birke, Goldrute

Gicht, Rheuma: Löwenzahn, Birke, Giersch, Goldrute

Herzstärkung: Weißdorn

Husten: Thymian, Salbei, Gundermann

Immunsystem stärken: Wasserdost

Schmerzen: Mädesüßblüten, Pappelrinde und Weidenrinde (bei Rinden muss der Alkoholgehalt der Tinktur mind. 60 % sein)

Schlafen, Beruhigen: Baldrianwurzel, Lavendelblüten – und blätter, Zitronenmelisse

Äußerlich anwendbare Tinkturen:

Gegen **Juckreiz** einreiben: Wegerich, Springkrautblüten

Gegen **Nerven- und Rückenschmerzen** einreiben: Farnspitzen, Beinwellwurzel, Beinwellblätter (gemischt mit ätherischen Ölen, für besseren Duft 😊)

WOLLT IHR MIT MIR TINKTUREN ANSETZEN? BOCHUM // 2.6., SO, / 10-16

Uhr TINKTURENTAG: WIR MACHEN UNSERE HAUSAPOTHEKE SELBST!

Wir machen für jeden zum mitnehmen **Ur-Tinkturen, als Mundspülung bei Zahnfleischproblemen oder Halsschmerzen, als Einreibung gegen Muskel- und Nervenschmerzen, zur Anregung von Leber, Galle und Entgiftung, zum "in die Schuhe stellen", gegen Migräne und Fußpilz, zur Warzenbehandlung, gegen Ekzeme**, gegen Husten und vieles mehr. Wir gastieren in Haus Oveney, dort gibt es Theorie, dann 2 Exkursionen, und wenn wir zurück sind, setzen wir vor Ort Tinkturen an. Viele Kräuter bringe ich zudem aus meinem Garten mit. **Dazu bitte folgendes mitbringen:** 2 Flaschen Wodka, mindestens 20 kleine Schraubdeckelgläser (Marmeladengläser, leere, ideal 50-100 ml), ein Messer, ein Brettchen, Sammeltütchen und Schreibzeug. Mittags können wir in Haus Oveney Mittagessen. (Eine Urtinktur kostet im Internet pro 20 ml im Moment ca. 27 Euro, Fa. Ceres ... Nur so zum Vergleich, hier könnt Ihr literweise ansetzen für die

ganze Familie). **80 Euro pro Person** incl. Skript. *Treffpunkt:* Parkplatz Oveneyst. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung über uschi.stratmann@web.de

Außerdem kochen wir an diesem Tag eine Heilsalbe für die Haut, gegen Entzündungen, aus 8 frischen Kräutern, für jeden zum mitnehmen!



Winnies frittierte Kräuterchips

Zutaten für ca. 15 kleine Chips

3 gehäufte TL Kichererbsenmehl

100 ml Wasser

1/4 TL Gemüsebrühe-Pulver

Etwas Curry

100 ml Öl zum ausbacken

2 EL klein geschnittene Kräuter, z.B. Bärlauch, Knoblauchrauke, Koriander, Petersilie, Gundermann etc...

Zubereitung

Alles verrühren zu einem sehr dünnflüssigen Teig. Das Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, dann esslöffelweise den Teig hineingeben (Chipsform in der Pfanne, wahlweise auch Herzform 😊, so dass ca 6 - 10 Stück in eine große Pfanne passen). Wenn die Chips langsam fester werden, vorsichtig mit 2 Gabeln umdrehen. Sie sollten nicht dicker als 3 mm sein. Wenn die Ränder anfangen zu bräunen, sind sie fertig. Sie sollen knusprig sein! Auf einem Teller abkühlen lassen und noch warm genießen. Sie schmecken aber auch noch am nächsten Tag.

Wussten Sie schon?

Diese Schnäuzelchen sind so lecker, kross und würzig, man kann nicht mehr aufhören! So kriegt man Kinder an die Kräuter ... Ganz dünnen Kindern geben, die wollen immer mehr. Ich auch!





Bärlauch, Früchte und Blüten dürfen mit in das Rezept, auch Zierlauchblüten:



Exotenkräuter mit Überraschungen

Minzen

Ach, die Minzen sind ein wandelbares Völkchen! Stellen Sie sich vor, wie viele Sorten es mittlerweile gibt! **4711-, Ananas-, Apfel-, Bananen-, Basilikum-, Beeren-, Bergamotte-, Erdbeer-, Feige-, Grapefruit-, Hugo-, Ingwer-, Mandarinen-, Mojito-, Lavendel-, Orange-, Schoko-, Spearmint-, Wein-, Wasser-, Zitronenminze**, dazu **korsische, sibirische, japanische, türkische, marokkanische, chinesische** ... Tipp: Niemals Minzen nebeneinander pflanzen. Die machen doch was sie wollen und wachsen dann alle durcheinander. Unverwüstlich ... Die schärfste: Die **japanische**. Nur nach Frucht schmeckt die **Erdbeerminze**. Am empfindlichsten sind **Orangen-** und **Mandarinenminze**. Die **Wassermintze** schmeckt süß-scharf und muss am Teich stehen.

Mein Liebling ist die Zitronenminze!!



Fenchel: lecker süß, Kraut und Früchte und Blüten!

Süßes

Klassisch: **Stevia**blättchen (Pflanze für drinnen) einfach so naschen oder das **Aztekische Süßkraut** (Sommer über im Garten einpflanzen, wuchert, es sein denn die Schnecken entdecken es! Einjährig) oder mit Lakritz-Geschmack und süß: **Fenchel**blättchen und **Lakritz-Tagetes!**

Basilikum

Wusstet Ihr, dass es früher in Irland einen Tee gab, den „Lovers Revitalizer“, der hauptsächlich Basilikum enthielt? Nun, der verhalf nach einer Liebesnacht zu erneuter liebevoller Frische ... ☺, ansonsten hilfreich gegen Basilisken (in **Harry Potter Band 1 hätte er das Zeug gebraucht!!**), Tee (oh lecker!) für mehr Gelassenheit, Lebensfreude, Schlaf fördernd, Liebeskraut, Verdauung fördernd, hilft gegen Migräne und Übelkeit. Ist im Yogitee drin!

Hier könnt Ihr mehr Exoten kennen lernen und kaufen. Alles BIO!!!

EXOTENKRÄUTERSEMINAR: SCHMECKEN, RIECHEN, ESSEN!

DATTELN // SA, 1.6., 10-12 Uhr EXOTISCHE Kräuter mit allen Sinnen! SEMINAR (noch 6 Plätze frei!)

Kräutermagie, Duft- und Liebeskräuter, Geschmackssensationen, mit Kräuterbutter-Snack im Kräuterparadies!! Riechen und kosten Sie heute ALLES!! (Nur hier gibt es über 500 !!!!! Kräutersorten in Bioland-Qualität)

Parakresse lässt es auf der Zunge wie Brausepulver prickeln, der nach Nuss schmeckende Kleefarn erhöht tatsächlich den Serotoninspiegel, 50 (!) verschiedene Minzen harren der Entdeckung (Omas Nostalgie-Minze, Erdbeer-, Basilikum-, Schoko- ...), die Minzpelargonie mit dem flauschigsten Blatt aller Zeiten duftet auch nach Eu.... und K..... Wermut stellt Euch sofort in die Schuhe und hier gibt es endlich auch **Mutterkraut: Das heilt als einziges Kraut der Welt verletzte Nerven! Und ist DAS Mittel gegen Migräne. Nur hier gibt es auch Engelwurz!! Und den Einjährigen Beifuß, der bei Brustkrebs empfohlen wird.** Der spannendste Kräuterladen der Welt! Inclusive Kräuterbutterbrote, Kräutertee und Likör. Kaffee und Kuchen gegen Spende, in der urigen Holzhütte **Treffpunkt:** Bioland-Hof von Kräutermagie Keller, Markfelder Str. 32, **pro Person 20 €**, nur mit **Voranmeldung** über uschi.stratmann@web.de

Bild: Angelica archangelica, Engelwurz, Grundlage des Schwedenbitter



Oder hier

EXOTENKRÄUTER MIT KRÄUTERBROTEN, LIKÖR, QUIZ!

EXOTENKRÄUTER bei meinen Seminaren in den Gartencentern Augsburg. Lassen Sie sich verwöhnen

Mit 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,

DO, 15. August - Gartencenter **UNNA** Tel. 02303 / 2589940, Massener Str. 145

DI, 20. August MI, Gartencent. **SCHWERTE** Tel. 02304 / 941110, Hörder Str. 119

MI, 21. August – Gartencenter **ISERLOHN**, Tel: 02371/97470, Akeleiweg 2

DO, 22. August – Gartencent. **KREFELD** Tel. 02151 / 931970, Am Herberthof 9

DI, 27. August - Gartencenter **BOCHUM** Tel. 0234 / 9020070, Am Ruhrpark 7

Do, 29. August – Gartenc. **CASTROP** Tel. 02305 / 923390, Am Landwehrbach 1

Suppensmoothie mit Goldnessel, pikant!

Zutaten für 4 Portionen

2 Äpfel

2 HV Grünzeug (optimal Giersch, einige Blättchen Löwenzahn, Gundermann, Knoblauchsrauke

20 Blättchen Silberblättrige Goldnessel

1 geschälte Avocado

400 ml Wasser (oder wenn flüssiger gewünscht, mehr)

2 EL Sojasauce

2 EL Mandelmus

2 EL Kürbiskernöl

1 TL Hefepaste

1 EL Zitronensaft

etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alles im Standmixer mixen. Wenn möglich mit den gelben Blütchen der Goldnessel schmücken. Sie blüht im April und Mai.

Wussten Sie schon?

Die Goldnesselblüten schmecken angenehm süß und eignen sich als Deko auf allen Speisen. Die Blätter schmecken wie Steinpilz und dürfen mit in eine Pilzpfanne, als Gewürz zu Bratkartoffeln oder Gemüsegerichten oder als Gewürz und Deko auf Käsebrot oder Salat oder eben in die Suppe. Dieser Smoothie ersetzt mir die Suppe. Ist aber eben **roh, vegan, basisch** 😊.

Smoothie delicious! Süß!

Zutaten

2 HV Wildkräuter, z.B. Giersch, Wegerich, Labkraut, Klee, Rainkohl

2 Bananen

1 Mango

1 abgeschälte Zitrone

½ -1 abgeschälte Apfelsine

1 Apfel ohne Gehäuse

3 getrocknete Datteln oder 3 EL Agavendicksaft

1 Liter Wasser

Zubereitung

Alles im Standmixer vermischen, mit Blüten garnieren.

Wussten Sie schon?

Wenn Sie nur neutrale Kräuter nehmen (Giersch, Wiesen-Labkraut, Gänseblümchen, Taubnessel) schmeckt der Smoothie fast nur nach Frucht und könnte auch „Anfänger“ für die Kräuter begeistern. Nehmen Sie herbe Geschmäcker dazu wie Löwenzahn, Wegerich etc. ist das für die Anfänger am Anfang eventuell etwas zu bitter. Für Anfänger nimmt man ca. die Hälfte Obst, ein Viertel Kräuter, ein Viertel oder mehr Wasser. Die „alten Hasen“ dagegen haben zum Teil Kräuter ohne Ende und eine Banane ... die werden dann allerdings gesunde 120 ...



Esst doch mal folgende Blüten, welche sind es?



1



2

...



3



4



5



6

Verjüngungskräuter!!!

Bei meiner Suche nach verjüngenden Kräutern bin ich auf Erstaunliches gestoßen!

Der Japanische Staudenknöterich, unser „Ruhr-Rhabarber“, aus dem wir im Moment Kompott, Kuchen, Gemüse, Smoothie machen, hat in seiner Wurzel große Mengen Resveratrol. Diesen Stoff habe ich jetzt zum ersten Mal auch in der Apotheke als Nahrungsergänzungsmittel gesehen! Resveratrol beugt gegen Krebs vor, verjüngt, schützt das Herz, senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel. Ihr könnt das getrocknete Wurzelpulver essen (1 Teelöffel pro Tag) oder aus den Wurzeln eine Tinktur ansetzen (im Internet als Knöterichtinktur käuflich, seitdem man bei uns auch endlich weiß, dass diese Tinktur auch gegen Borreliose hilft.)

Noch erstaunlicher ist ein Kraut: Der **Tragant: Astragalus membranaceus**, der viele verjüngende Eigenschaften hat, u.a. das Immunsystem stärkt und antioxidativ wirkt, die DNA repariert und in China seit 4000 Jahren als eine der bedeutendsten Pflanzen der TCM benutzt wird, und als eine der ganz wenigen Pflanzen **die Telomere verlängert!!**

Wurzelpulver gibt es im Internet zu kaufen, 1-2 TL pro Tag sind empfohlen. Die Pflanze gibt es auch bei Kräutermagie Keller.



Tragant (Bild Rühlemanns)

ka

Termine:



Rescue-Tropfen aus Storchschnabel

KRÄUTERTOUREN

Zu all **diesen** Touren kann man einfach hinkommen, ohne Voranmeldung. Pro Person 20 Euro, incl. dickem Skript, Kräuterlikörchen und Sammeltüten.

Liebe Hundebesitzer, viele meiner Teilnehmer fühlten sich bisher durch mitgehende Hunde sehr abgelenkt: Bitte kommt für die 2 Stunden Tour ohne Eure Hunde. VIELEN DANK!!

30.5. DO, 10-12 Uhr **OBERHAUSEN**, vor Gasometer, Arenastr. 11

30.5., DO, 15-17 Uhr **BOCHUM**, Wasserstr. 346, Parkplatz, Wiesentalpark

1.6. SA, 15-17 Uhr **SELM**-Cappenberg, Schlossberg, rund ums Schloss (incl. Kraftplatz!)

8.6. SA; 10-12 Uhr, **ENNEPETAL**, Heilenbecker Talsperre, Hohlweg, 1 Euro Parkgebühr

9.6. SO, 10-12 Uhr **HERTEN**, Herner Str. 67 (Katzenbuschwald)

15.6., SA, 10-12 Uhr **WETTER**, Gustav-Vorsteher-Str. 32, Parkplatz

15.6., SA 15-17 Uhr, **WITTEN**, Freizeitbad Heveney, Querenburger Str. 35 (Kamille sammeln!)

22.6., SA, 15 -17 Uhr **HAGEN** Werdringen 1, Schloss Werdringen

INTENSIV-FERIENSEMINAR:

3 TAGE!!!

PRAXISTAGE: SALBEN, EIN DEO, SIRUP, TINKTUREN UND SELBST GESAMMELTEN SALAT FESTLICH VERSPEISEN!

BOCHUM // FR, 9.8.- SO, 11.8., je 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr

An drei Tagen am schönen Kemnader Stausee werden wir zuerst die Kräuter sammeln und dann an einem Tag einen selbst gesammelten Salat daraus verspeisen incl. herrlichster Kräuterbutter, wir werden Sirupe kochen und Erkältungssalbe, ein Deo, frische Wildkräuter-Heilsalbe und aus den vorhandenen Wildkräutern Tinkturen ansetzen. Mit Geschichten und Märchen, Exkursionen und Quiz, kleinen Kräuterlikörchen und Heilkräuterkunde zu Hautkräutern. Wir werden mindestens 20 Kräuter im Gelände kennen lernen. Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 10 kleine (ca 50 - 100 ml) helle Schraubdeckelgläschen und 1-2 Flaschen Wodka. **280 Euro pro Person, darin enthalten etwa 55 Euro für Material (Salbentöpfchen und Zutaten, Deo-Zutaten, getrocknete und frische Kräuter, Sirupflaschen, Sirupzutaten, 2 Skripten, einmal Kräutersalat und Kräuterbutterbrote)** An einem Tag essen wir Kräutersalat, an den beiden anderen können wir gemeinsam in Haus Oveney Mittagessen (auf eigene Kosten) *Treffpunkt:* Parkplatz Oveney (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung über Kontakt oder uschi.stratmann@web.de

News immer hier: <https://www.facebook.com/kraeutergurus/>

Herzliche Grüße

Eure Kräutergurus

Ursula Stratmann und Yasmin Kuhr

www.kraeutertour-de-ruhr.de

www.kraeuterguru.de

Lösung Blütenrätsel: 1 Felberich (*Lysimachia punctata*), 2 Borretsch, 3 Rote Lichtnelke, 4 Taglilie, 5 Nachtkerze, 6 Königskerze