



Botanikbrief Dezember 2019

Der Weihnachtsstern ...

Bei dem Wort denken die einen an die biblischen Geschichten, die anderen botanisch an den „Modespatz“ mit roten Blättern in Sternform, jawoll! Roten Blättern! Nicht Blütenblättern. Der „Stern“ ist nicht die Blüte! Die Blüte ist ein kleines unscheinbares Gerät, in gelb-grün, was ohne die roten Blätter gar nicht auffallen würde. Und die sind für die Kolibris. Gibt es hier nicht? Nee, aber in ihrer Heimat in Mexiko und extra für **seine Lieblinge** macht der Weihnachtsstern da reichlich Nektar. Und die roten großen Blätter, damit die Lieblinge den auch finden.

Und woran Ihr bestimmt nicht denkt! **Hochgiftig!** Wolfsmilchgewächs!! Die heißen so, weil die Milch so scharf sein soll wie ein Wolfsbiss, giftig, ätzend, Ekzeme und Blasen auslösend und Krebs erregend. In ihrer Heimat in Mexiko wird die Pflanze 6 m hoch, bei uns fristet sie ein kurzes Dasein, schon ein kurzer Kälteschock (jetzt bei Frost gekauft) führt zum Verdorren ebenso wie Staunässe. Wieder zum Blühen kommt sie nur an „Kurztagen“, was wir in unseren Wohnungen dank Kunstlicht ja niemals haben. Nur künstliches „verdunkeln“ schafft eine zweite Blüte ... Und ohne Kolibris dürft ihr auch nicht auf Samen hoffen ...



Foto Wikipedia

Für Tinkurfans: Rezept für Desinfektionscreme

Desinfektionscreme selbst gemacht

Habt Ihr auch viele Tinkturen angesetzt in diesem Jahr? Und habt einiges übrig? Mit einigen kann man eine tolle Desinfektionscreme selbst machen. Die ist allerdings nur etwa ½ Jahr haltbar und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Als Öl könnten Mandel- oder Sonnenblumenöl dienen. Bienenwachs und Lanolinanhydrid bekommt man in der Apotheke.

3 TL Bienenwachs
100 ml Öl
4 TL Lanolinanhydrid

zusammen leicht erwärmen, bis alles flüssig ist.

Dann die Tinkturen leicht erwärmen:

20 ml Thymiantinktur
20 ml Salbeitinktur

Beide bei ca. 70 Grad zusammenrühren, in ein Schraubglas geben, kräftig schütteln, noch 3 Tr. ätherisches Öl Rosmarin und 3 Tr. ätherisches Öl Zitrone dazu, dann in Cremetöpfchen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren, ca ½ Jahr haltbar.

Für eine Portion reicht auch die halbe Menge, als Tinkturen eignen sich auch Gundermann und Engelwurz.



Creme gegen Rückenschmerzen

Viele Teilnehmer haben mit mir dieses Jahr Farntinktur angesetzt: gegen Nerven- und Gelenkschmerzen, gegen Rückenschmerzen und zur lokalen Gewebeentgiftung. Ich habe so viele Erfolgsstorys dazu gehört!!

Nun ist es weniger schwierig, die flüssige (dunkelbraune) Tinktur auf einem Knie auszubringen oder sich dort einen feuchten Verband damit anzulegen, aber schon viel anspruchsvoller, sich damit den Rücken selbst einzureiben, denn (wie Heike aus meinem Kurs meinte ☺) bis man mit der Hand am Rücken ist, liegt die Hälfte der Tinktur schon auf dem Badezimmerfußboden ... Ich hab versucht, es in eine Sprühflasche zu geben, ist auch nicht viel besser ...

Hier nun die ultimative Lösung: **Das Rezept von oben, dazu aber 40 ml Farntinktur!! (Und je 3 Tr. äth. Öle Litsea, Kampfer, Myrte, wenn Ihr mögt: unterstützt die entgiftende und schmerzlindernde Wirkung) Alles Gute!**



„Händchen“ und „Herzchen“: Die eingerollten Spitzen des Adlerfarn

Aus diesen obersten eingerollten Spitzen wird ab April die Farntinktur angesetzt, ca 1:5, also ca. 100 g frische Farnspitzen, klein geschnitten und eingelegt in 500 ml Wodka, 3 Wochen stehen lassen, abgießen, in dunklen Gläsern aufbewahren.

***Grünzeug in meinem Garten aktuell: Die letzten
Grünlinge für den Dezember-Smoothie:***



Dieses Schätzchen blüht gerade zwischen den Minzen. Lecker, sag ich nur! Die Kohl-Gänsedistel, knackig, saftig und mit Milchsafte!! Dieser Milchsafte (nur dieser, nicht der von den Wolfsmilchgewächsen!!), unterstützt das Immunsystem!!



Das Wald-Schaumkraut in all meinen Blumenkästen, lecker kressig

....



Die Vogelmiere, vorgestern hatte ich einen süßen Smoothie nur mit Vogelmiere, uih, das schmeckte speziell ..., blüht auch unter Schnee!!



Der Beinwell, immer noch in meinem Garten, immer wieder frische Blätter, meine tägliche Vitamin-B-Versorgung für die Nerven.



Und dieses Schätzchen landete dann saftig und weich auch im Smoothie. Der Rainkohl, mein Liebling!!

Wald-Studien: Ein Spaziergang gegen ... Alles!

43 ältere Frauen machten einen einstündigen Spaziergang durch den Wald, 19 weitere gleichzeitig durch die Stadt. Vorher und nachher wurden Blutdruck, Lungenkapazität und Elastizität der Adern kontrolliert. Ich denke, alle Leser wissen intuitiv das Ergebnis, oder?

Bei den Waldspaziergängern **sank der Blutdruck**, die Lungenkapazität nahm zu, die **Elastizität der Adern verbesserte sich**. Bei der Stadtgruppe veränderte sich nichts. (Studie aus Korea)

Eine weitere Studie brachte folgende Sensation zutage: **Das Gehen im Wald** aktiviert die sog **T-Killerzellen**. Das sind weiße **Blutkörperchen** (eine spezielle Sorte Lymphozyten), **die Krebszellen abtöten!!** Ursache dafür (im naturwissenschaftlichen Sinne ☺) sind Stoffe, die von Bäumen in die Luft abgegeben werden, Substanzen, die die Bäume selbst vor Krankheitserregern schützen. Spaziergänger atmen diese Stoffe (Phytonzyden) ein und deren Immunsystem verbessert sich dadurch!

Krebsvorbeugung in seiner einfachsten Form: Ab in den Wald!

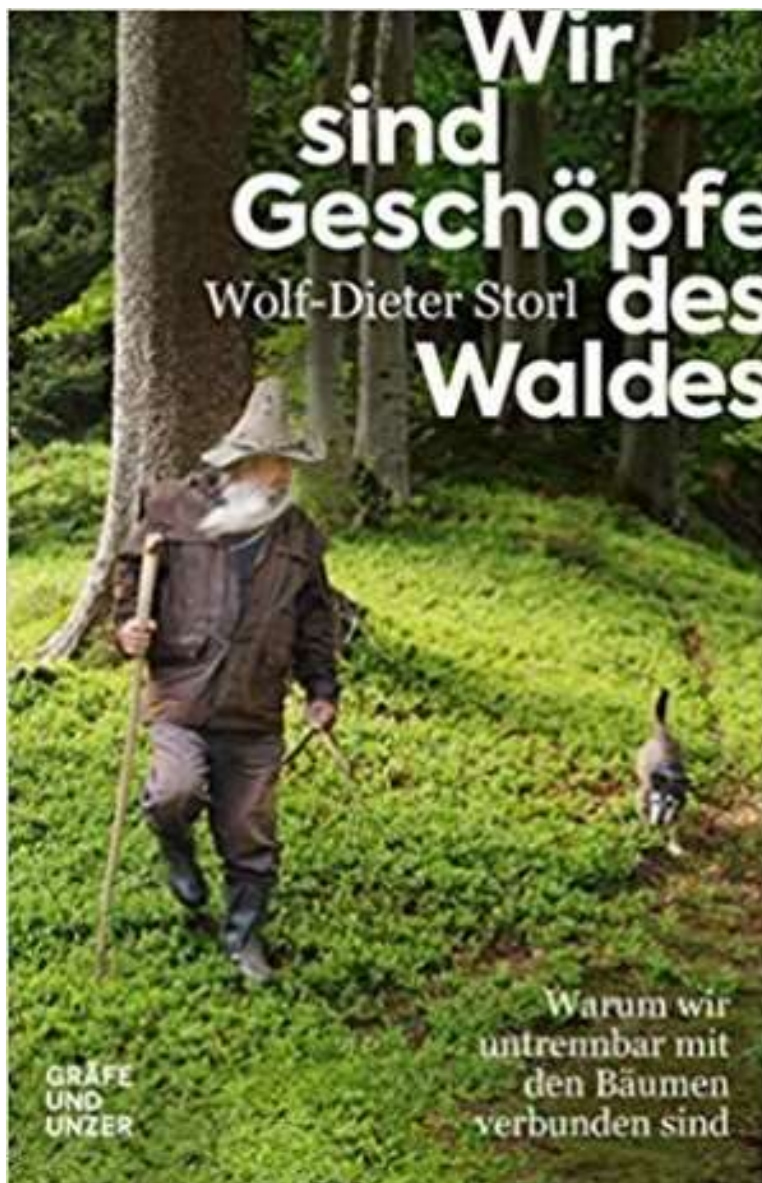
Übrigens: Phytonzyden, nie gehört das Wort, weder im Straßburger (DAS Werk für die Uni, lateinischer geht's nicht) noch im Internet ...

In einer weiteren Studie, einer Befragung bei 335 Reha-Patienten, gaben mehr als drei Viertel der Befragten an, dass die **Spaziergänge im Wald am meisten zu ihrer Gesundheit beigetragen** hätten ... (Natur und Heilen 11/2014)



Meine Buchempfehlung!!

Bäume und Wälder in gewohnt spannender Weise von meinem Lieblingsautor!!
Waldbaden gegen Krebs und gegen hohen Blutdruck, Fuchsbandwurminfektion
- seltener als ein Lottogewinn, ...und wie weit wir uns von der Natur entfernt
haben, Kinder malen in der Schule, wenn sie eine Kuh malen sollen, diese lila
und bei einer Umfrage unter Schülern wussten 80% nicht, dass die Sonne im
Osten aufgeht. Für Elektroautos braucht man Alu für die Karosserie, welches
aus Brasilien stammt (wofür ohne Ende Regenwald fällt ..) , weil die schweren
Batterien das Auto sonst zu schwer machen (damit ist die Ökobilanz hinüber) ...
für Holzpellets werden die letzten großen Urwälder in Hessen abgeholzt
(Reinhardswald ...), und keiner protestiert ... Dazu kommen im größten Teil des
Buches Mythen und Baumgeschichten ... ein tolles Buch!!



Kurse mit mir



2020 JANUAR KRÄUTERKUNDE INTENSIV

Hier auch für Fotgeschrittene oder solche, die schon eine Tour bei mir gemacht haben! Hier geht es auch intensiv zu!! Ebenso für Anfänger geeignet!

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! In der schönen großen Holzküche des Freien Bildungswerks, mit viel Platz und gemütlicher Atmosphäre, erleben wir 5 Tage lernen und genießen pur.

2 Exkursionen zu den schönsten Kraftplätzen des Ruhrtales, ein Kräutermenü mit „Brennnesselkaviar“ und Kräuterbutter, **wir kochen frische Efeusalbe, Aloesalbe, Erkältungssalbe und Harzsalbe**, Filme, Quiz, Märchen, Fotorätsel, Heilkräuterkunde intensiv: Welches Kraut bei welcher Krankheit? Wie legen Sie Ihre eigene Kräuterapotheke an? Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Wie sammelt und trocknet man? Wie macht man Tinkturen? Die Heilkraft von Gundermann, Wegerich und Löwenzahn intensiv. **Wir kochen mit Brennnesselsamenpesto und Basilikumbutter.**

Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Kursgebühr in EUR: 380,00 + 20,00 (Materialkosten) Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage Mo 20.01.2020 bis Fr 24.01.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

2020 FEBRUAR ANTI-AGING

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind? Dass man damit Allergien und Krebs verhindern kann? Neueste Superfoods helfen gegen Demenz, viele Gemüse gegen Darm- und Prostatakrebs, Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab ... Hier haben wir drei Tage Zeit, uns mit allen Erkenntnissen der „AntiAging-Ernährung“ auseinander zu setzen. Mit einem Menü aus 6 roh-veganen Bio-Köstlichkeiten Low carb oder low fat? Das Geheimnis der Smoothies und der grünen Gemüse, kann Gluten krank machen? Gemüse sind die besseren Medikamente! Spezialnährstoffe als Dünger fürs Gehirn. Worauf müssen Veganer besonders achten? Körnerrätsel: Kennen Sie die 20 verschiedenen Vollkörner? Schriftliche Tests, ob Sie Vitaminmangel haben, pH-Wert-Messung: Sind Sie übersäuert? Und wenn, was tun? Kalorienrätsel, Rezepttipps, kleine Filme

Leitung: Ursula Stratmann Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Kursgebühr in EUR: 240,00 + 20,00 (Materialkosten) Dauer: 40 Kursstunden Kursnummer: 20BU02 Mo 03.02.2020 bis Mi 05.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

BUNTER KRÄUTERTAG: Apotheke selbst gemacht: Heilsalbe aus frischen Kräutern, 10 Tinkturen selbst ansetzen, Exkursionen, 20 Pflanzen kennen lernen

BOCHUM // SO, 10-16 Uhr VON ALLEM ETWAS ... (jeweils am 26.4., 27.6., 15.8.)

Bei einer Exkursion am Kemnader See sammeln wir bis zu 7 Kräuter und kochen daraus incl. Walnussblättern eine frische Wundheilsalbe, außerdem sammeln wir selbst Kräuter für mindestens 4 Tinkturen für jeden zusätzlich bringe ich Kräuter aus dem Garten mit, zum Ansetzen von Tinkturen gegen Husten und Zahnfleischentzündung, als Schlaf tinktur und fürs Immunsystem für alle. Wir raten Blüten und Duftkräuter und genießen ein Kräuter-Likörchen :-)). Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 20 kleine (ca 50 -

100 ml) helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen Wodka. 80 Euro pro Person incl. Skripten, Kräutern und Heilsalbe. Treffpunkt: Bochum, Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, Minigolfhütte), Anmeldung: uschi.stratmann@web.de

**Wenn Ihr einen Gutschein verschenken
möchtet, schreibt mit bitte an:
uschi.stratmann@web.de**

Termine:

<https://www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de/bildungsurlaube>

www.kraeutertour-de-ruhr.de

Geschichten, Filme, Lehrreiches Rezepte, unser Blog: www.kraeuterguru.de



Danke!

Ich hatte ein wunderschönes, lustiges, lehrreiches, erfüllendes Jahr. Dank Euch!!
Es hat mir super viel Spaß mit Euch gemacht!!

Die Erfolgsstories, wenn Ihr selbst Eure Kräuter angewendet habt, haben mich richtig glücklich gemacht!

Vielen Dank für Eure Begleitung, Euer Vertrauen, Eure Beiträge, Eure Anregungen, Euren Eifer und die Bereitschaft, alles mitzumachen! Und dafür, dass Ihr meine Bücher lest.

Eure Geschichten und Bemerkungen haben meine Rundbriefe gewürzt, mein Wissen erweitert und mein Leben bereichert. Dank Euch darf ich heute meinen Traumberuf machen, denn es muss ja auch immer Leute geben, die sich die ganzen „Weisheiten“ anhören, ☺ ... Danke, danke danke!!

Ich freue mich auf viele weitere schöne Begegnungen, Geschichten und Enthusiast(inn)en! Ich freue mich auf Euch!

Alles Gute für Euch alle, eine schöne ruhige gesunde Adventszeit, einen guten Rutsch und ein wundervolles gesundes Jahr 2020 wünsche ich Euch allen!! Ganz herzliche Grüße von Ursula

