

Botanikbrief Februar 2022

Meine lieben Botanikfreunde, wenn Ihr **alte Botanikbriefe** lesen möchtet, könnt Ihr das hier tun: <https://xn--kruterguru-r5a.de/botanikbriefe-uebersicht/>

Das gesündeste Lebensmittel!

Wollt Ihr das gesündeste, natürlichste, regionalste, vitaminreichste Kraut essen, welches optimal reif ist, noch total lebendig ist, bis vor 8 Minuten noch Teil der Sonne war (so lange braucht das Sonnenlicht von der Sonne bis zur Erde), welches nicht schon seit Tagen im LKW oder Lagerhaus (oder bei dir zu Hause im Kühlschrank) lag, welches eine Geschmacksvielfalt hat, von dem mancher Salat nur träumen mag, aus biologischem Anbau und welches sich seinen optimalen Standort zum Wachsen selbst ausgesucht hat, mit Nachbarpflanzen, die es begünstigen?? Welches auch Sonntags da ist, wenn alle Läden geschlossen haben, welches mit seinem Grün den Stoff liefert, der die Grundlage des Blutfarbstoffes bietet, welches mit Bitterstoffen, Saponinen usw. zur Entgiftung beiträgt ... ? Hier ist eines davon ☺



Heltees schmecken doch nie! Hier kommt der ultimative Tipp: Wie Ihr jeden Heiltee in Eure Lieben reinkriegt ... 😊

Kennt Ihr das? Jemand ist krank und Ihr wollt Euren Lieben etwas Gutes tun, indem ihr einen Tee zur Heilung anbietet. Aber das Kind (oder die Oma, oder der Ehemann 😊) will den Tee absolut nicht, weil er nicht schmeckt! Bitter (Wermut, der soll einen ja in die Schuhe stellen und wer das nicht so empfindet, der soll sich bitte mal bei mir melden!), krautig grün (Brennnessel, sieht auch noch braun aus statt grün, ach du je!) herb (Löwenzahn) oder wie Sellerie (Giersch) oder mit Gerbstoffen, die einem im Mund alles zusammenziehen (schwarzer Tee, lange gezogen) ...

Nun, es gibt eine Menge Geschmäcker von wunderbar Heilung bringenden Tees, die unsere Liebsten einfach nicht akzeptieren (im Gegensatz zu uns echten Kräuterfrauen und -liebhabern! Wir denken in Wahrheit: „Oh, welcher außergewöhnlicher Geschmack, wie interessant, wie wundervoll bitter, kann es bitte noch etwas bitterer sein?! 😊)

Nun, hier der Trick: Jeder noch so bittere oder gerbstoffhaltige Tee lässt sich im Geschmack verbessern durch Zugabe von etwas Minze! (Sagte ich schon, dass bei Kräutermagie Keller 50 verschiedene Minzen zu haben sind? Und in meinen Garten allein 13 verschiedene wachsen? Ananasminze, Erdbeerminze, Grapefruitminze, Schokominze, Zitronenminze, Hugo-Minze, Spearmintminze ... und wie interessant es ist, sie alle auszuprobieren? Nun, bei meinen Touren müsst ihr einige davon erraten)

Tipp Nr. zwei ist der, zu all den Tees etwas Süßholzwurzelpulver beizumischen (Das erspart einem auch die teuren Yogitess Classic). Dieses Pulver kann man in bio-Qualität im Internet kaufen (Aber Vorsicht, bei übermäßigem Gebrauch kann es bei empfindlichen Personen den Blutdruck erhöhen). Dadurch schmeckt jeder Tee etwas süßlich und angenehm lakritzig (natürlich nur für die, die Lakritz mögen)

Meinen „Haustees“ versetzte ich auch damit. Wenn die Tees vom vorletzten Jahr, die ich selbst getrocknet habe, nicht mehr ganz so wirksam sind, mische ich alles in einer großen Dose zusammen (bei mir aus dem Garten sind da zum Beispiel drin: Holunderblüten, Anis-Agastache, verschiedenste Minzen, etwas Salbei, Thymian, Giersch, Brennnessel, Gänsefingerkraut, Schachtelhalm ...).

Und dieser Tee (eine große Dose voll, alles gut durchgemischt) wird dann mit 1 Esslöffel Süßholzwurzpulver gut vermischt. Eine toll schmeckende Mischung! Und eine gute Verwendung für „abgelaufene“ Tees. Wohl bekomms!

Mehr Tipps und Stories auf unserer Blog-Seite [„kräuterguru“](#)



Hier mal die Wasserminze als Beispiel, wild an der Ruhr! In Oveney, in Kettwig, in Herdecke ...

Buchtipp

Mit größtem Vergnügen schmökere ich in einem der (finde ich) besten und schönsten Bücher von Wolf-Dieter Storl. Ach was sag ich, ich habe da eine Menge Lieblingsbücher von ihm!! Zum Beispiel „Unsere grüne Kraft“ und ganz besonders: „Wandernde Pflanzen“, naja und natürlich noch alle anderen 😊. Die Waldpflanzen sind ein Phänomen! Was man mit Adlerfarn alles anstellen kann, die Legenden und Stories über den Waldmeister, die legendäre Heilkraft der Pestwurz! Alles wunderbar mit tollen Bildern! Super-empfehlenswert! Und ich erzähle Euch die spektakulärsten Geschichten natürlich bei meinen Touren 😊



Baumknospen-Ansätze

Da ich keine Knospenkurse mehr mache, hier ein paar Tipps, wie Ihr Euch selbst etwas ansetzen könnt, sogenannte Gemmomazerate. Bei einigen Touren im März und April setzen wir mal eine Knospe für alle an.

Voraussetzung: Ihr müsst natürlich die Knospen richtig erkennen können!!!

Pappelknospenöl! Allheilmittel!

Heilendes duftendes Öl selbst machen, ganz einfach! Aus Pappelknospen!! Gerade habe ich im Keller meine Öl- und Tinkturenvorräte gesichtet und das Pappelöl vom letzten Jahr duftet immer noch wie ... himmlisch!! Auf rauer, trockener Haut, auf Schuppenflechte, auf Wunden ... ein Segen! Und ein balsamischer Duft!

Die und andere Salben machen wir bei meinen Workshops "Kräuterapotheke selbst gemacht". Schaut doch jetzt schon mal, wo ihr Pappeln findet! Manche Imker haben sie auch für ihre Bienen gepflanzt. Anleitung im Film und mit Text von hier:

<https://xn--kruterguru-r5a.de/pappelknospen-balsam-gegen.../>

Wunderbares Nervenmittel selbst gemacht

Eigentlich ein Allheilmittel!! **Schwarzerlenknospen!** Ein Ansatz mit frischen Blattknospen der Schwarzerle ergibt ein herrliches Nervenmittel, ein wunderbares „Alterstonikum“ und ein gutes Mittel gegen Hautkrankheiten! Ausgerechnet Schwarzerle? Die „Unheimliche“? Die in Sümpfen steht und mit den „Irrlen“ oder Irrlichtern verwandt ist? Ausgerechnet der ERLkönig, der das Kind tötet? Ja, genau die!

Die Schwarzerle ist im Winter leicht zu erkennen: Sie steht an Flüssen oder Bächen, mit meist mehreren schlanke Stämme beieinander. Immer erkennbar an den kleinen schwarzen Minizapfen (die wie Miniatur-Tannenzapfen aussehen) vom letzten Jahr. Die Knospen sind lavendelfarben, weiß bereift.

Wozu ist sie?

Bei Gedächtnisstörungen ist sie hilfreich und allgemein im Alter. Auch bei Migräne empfehle ich einen Versuch mit dem Knospenansatz. Sie wirkt ansonsten leicht antibiotisch, entzündungshemmend und anti-allergisch. Auch als Entgiftungsmittel zu gebrauchen: Sie regt die Nieren an. Durch die antiallergische und nierenanregende Wirkung werden bei regelmäßiger Einnahme viele Hautkrankheiten gebessert.

So setzt man sie an:

Ein Braunglasgefäß (Tropffläschchen oder braunes Weithalsfläschen, 30 ml, aus der Apotheke) wird zu einem Drittel mit frischen, **sehr** klein zerschnittenen Erlenblattknospen gefüllt. Dann füllt man mit dem Auszugsmittel bis zum Stehkragen auf. Das Auszugsmittel stellt man so zusammen:

- Ein Drittel 96 % Weingeist
- 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. (Apotheke),. Das Knospenmittel ist 3 Jahre haltbar.

Dosierung und Anwendung

Für die hier angegebene Herstellungsweise unserer „konzentrierten Mazerate“ ist folgende Dosierung üblich: 3 Mal tgl. 2-5 Tropfen in ein halbes Glas Wasser. Im Akutfall einmal täglich bis zu 15 Tropfen in ein halbes Glas Wasser
Mehr zu Knospenmedizin findet ihr bei Chrischta Ganz und Louis Hutter:
Knospenmedizin, AT-Verlag 2016

Andere Knospen setzt man genauso an, am besten jeweils, wenn sie gerade aufgehen: Beispiel für leicht erkennbare Knospen:

Brombeere (<i>Rubus fruticosus</i>)	<ul style="list-style-type: none">• TONIKUM FÜR ÄLTERE MENSCHEN:• 1) verbessert Atmung und Sauerstoffsättigung des Blutes• 2) senkt Blutzucker!!• 3) Fördert Osteoblastentätigkeit und damit Knochengewebeaufbau bei Osteoporose• Außerdem empfohlen bei Arthrose und Bronchitis
Buche (Rotbuche, <i>Fagus sylvatica</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Antiallergisch• Cholesterin senkend• entgiftet durch Leber- und Nierenanregung• empfohlen bei Cellulite, Nierensteinen, Ödemen• empfohlen bei Arteriosklerose• empfohlen bei Immunschwäche und Allergien• empfohlen bei Gicht

<p>Eiche (<i>Quercus robur</i>, auch die anderen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LIEBESMITTEL, POTENZMITTEL, steigert die Produktion der Sexualhormone • Empfohlen in der Menopause, bei chronischer Müdigkeit • bei niedrigem Blutdruck empfohlen • wirkt cortisonähnlich
<p>Esche (<i>Fraxinus excelsior</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitalisierend auf gesamten Stoffwechsel • bei GICHT • senkt Cholesterinspiegel, entzündungshemmend für Sehnen und GELENKE • senkt FIEBER • NERVEN stärkend
<p>Hainbuche (<i>Carpinus betulus</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leber anregend • antiallergisch im Nasen-Rachen-Raum • ADAPTOGEN, hilft sich besser bei Stress anzupassen • bei Kraft- und Mutlosigkeit • bei Nasennebenhöhlenentzündung und chron. Bronchitis empfohlen • gegen Stress • verstärkt die Wirkung anderer Gemmomazerate
<p>Hasel (<i>Corylus avellana</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entsäuert, entschlackt • Stärkt und beruhigt das aus dem Gleichgewicht geratene Nervensystem • Empfohlen bei Thrombose, Ödemen, Asthma, Bronchitis, zu hohen Cholesterinwerten • Verstärkt die Wirkung anderer Gemmomazerate
<p>Hartriegel, Roter (<i>Cornus sanguinea</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DAS HERZMITTEL! Wirkt wie Weißdorn • Blut verdünnend • stärkt Herz und beugt Arteriosklerose vor
<p>Holunder, Schwarzer (<i>Sambucus nigra</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entgiftend klärend, löst Stauungen • stabilisiert Immun- und Stoffwechselsystem • empfohlen bei Rheuma, Bronchitis, unreiner Haut

Termine Kräutertouren, je 20 Euro

Bitte anmelden: uschi.stratmann@web.de

Termine 2022: April

Folgende Touren sind alle an der Ruhr oder am See:

Samstag, 2 April, 10-12 Uhr **BOCHUM**, Oveneystr. Parkplatz an der Minigolfhütte

Samstag, 9. April, 10-12 Uhr, **HERDECKE**, Mühlenstr. 11, vor Café Extrablatt

Sonntag, 10. April, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Im Lottental 53

Montag, 18. April, 10-12 Uhr, **ESSEN**, Stauseebogen 37

Samstag, 23. April, 10-12 Uhr **HATTINGEN**, Am Wallbaum 16

Folgende Touren sind nicht an der Ruhr, aber alle an ganz besonders ausgewählt schönen Orten!!:

Freitag, 15. April, 10-12 Uhr, **UNNA**, Bornekampstr.36, Unterführung

Samstag, 16. April, 10-12 Uhr, **ENNEPETAL**, Hohlweg, Heilenbecker Talsperre, Parkplatz

Samstag, 23. April, 15-17 Uhr **HERDECKE**, Am Krankenhaus, Gerhard-Kienle-Weg Haupteingang

Sonntag, 24. April, 10-12 Uhr **DORTMUND**, Wittbräucker Str. 980, vor dem Hotel Diekmanns

Samstag, 30. April "Hausapotheke selbst gemacht"

TERMINE 2022 Mai

Kräuterreiche Touren im Binnenland :-)

Samstag, 7.Mai, 10-12 Uhr, **WETTER**-Wengern, Trienendorfer Str. 6, vor Hotel (wir gehen ins Elbschebachtal!

Sonntag, 8. Mai, 10-12 Uhr, **SPROCKHÖVEL**, Bahnhofstr. 7, Aldi-Parkplatz

Sonntag, 8. Mai. 15-17 Uhr **HERTEN**, Herner Str. 67 (Wir gehen in den geheimnisvollen kräuterreichen Katzenbuschwald mit Paradieswiese und Baumgesichtern!)

Samstag, 14. Mai "Kräuterapotheke selbst gemacht"

KRÄUTERAPOTHEKE SELBST GEMACHT!

TINKTURENTAG mit SALBE kochen und EXKURSION! Am schönen Kemnader Stausee

Treffpunkt: Bochum, Parkplatz Oveneystr., an der Minigolfhütte

Termine: 30. April, 14. Mai, 30. Juli, 20. August 2022, jeweils 10.00-16.00 Uhr,

(Am 14.5. nur noch 2 Plätze frei, am 30.4. noch 4 Plätze frei)

Bitte jeweils anmelden über uschi.stratmann@web.de

Bei einer **Exkursion** am Kemnader See lernen wir bis zu 20 Kräuter kennen und sammeln einige, um daraus Tinkturen zu machen.

Wir kochen aus frischen Kräutern die **7-Kräuter-Universal-gegen alles :-)-Wundheilsalbe**. Wir kochen eine weitere hautberuhigende Salbe aus Pappelknospenöl, die wunderbar duftet!

Jeder legt eine Kräuterapotheke an mit mitgebrachten Kräutern aus Ursulas Garten (je was gerade wächst: Thuja, Wermut, Thymian, Salbei, Mutterkraut, Ysop, Bohnenkraut, Andorn u.a.) und macht daraus Tinkturen:

- Bittertropfen
- Immunkuren
- Hustentropfen
- Mittel gegen Warzen
- Tropfen gegen Migräne

- Tinktur gegen Zahnfleischentzündung

- Schlafmittelchen, u.v.m.

Wir raten **Blüten und Duftkräuter** und genießen ein Kräuter-Likörchen :-))

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 20 kleine (ca 50 - 100 ml) und einige größere helle Schraubdeckelgläschen und 2 Flaschen Wodka. 80 Euro pro Person incl. Skripten und Heilsalbe. Treffpunkt: Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, Minigolfhütte),

Mittags können wir in Haus Oveney zusammen Mittagessen (auf eigene Kosten), es gibt auch vegane Speisen.

EXOTENKRÄUTER-SEMINARE IN UNNA, SCHWERTE, ISERLOHN, KREFELD, HAGEN, BOCHUM, CASTROP

in den Gartencentern Augsburg. Lassen Sie sich verwöhnen!

Mit Butterbrotten mit Basilikumbutter (köstlich!), zu Kräuterlikör und allerlei Geschmackssensationen.

Lernen Sie eine Kräutervielfalt kennen, von der Sie schon immer geträumt haben: Kräuter gegen **Sonnenbrand und Husten**, für **schöne Haut und für die Liebe!** Aloe vera gegen Falten, Jiaogulan für das ewige Leben, Prickelkraut zum **Spaß haben und Lakritz-Tagetes zum Naschen** und für den selbst gemachten unübertroffenen leckeren Kräuter-Ouzo! Probieren Sie vietnamesischen Koriander und aztekisches Süßkraut und raten Sie unsere 10 verschiedenen Minzen. Brauchen Sie Kräuter, die den **IQ erhöhen**? Die gegen Basilisken oder böse Geister helfen, die Sie in die Schuhe stellen oder maximal das **Immunsystem** auf Vordermann bringen? Kein Problem, alles da! Lernen Sie, wie Sie selbst die **Kräuter der Provence** mischen können, wie Sie Kräuterbutter machen können und welche Vielzahl an Blüten Sie als Deko verwenden dürfen. Jeweils 17.30-19.30 Uhr, **Bitte melden Sie sich persönlich oder telefonisch dort an.** 20 Euro pro Person.

- Gartencenter UNNA Tel. 02303 / 2589940, Massener Str. 145
- Gartencenter SCHWERTE Tel. 02304 / 941110, Hörder Str. 119,
- Gartencenter ISERLOHN, Tel: 02371/97470, Akeleiweg 2,
- Gartencent. KREFELD Tel. 02151 / 931970, Am Herbertzhof 9,
- Gartencenter BOCHUM Tel. 0234 / 9020070, Am Ruhrpark 7,
- Gartencenter HAGEN, Tel., 02334/980510, Im Eichhof 15
- Gartencenter CASTROP, Tel 02305/9233905, Am Landwehrbach 1

TERMINE 2022 je 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr:

Gartencenter Augsburg in Schwerte: **24. Mai und 9. August**, Tel.: 02304/941110

Gartencenter Augsburg in Krefeld:, **11. August**, Tel.: 02151/931970

Gartencenter Augsburg in Hagen: **21. Juni und 16. August**, Tel.: 02334/98050

Gartencenter Augsburg in Iserlohn: **22. Juni und 17. August**, Tel.: 02371/97470

Gartencenter Augsburg in Unna: **12. Juli und 23. August**, Tel.: 02303/2589940

Gartencenter Augsburg in Bochum: **14. Juli und 24. August**, Tel.: 0234/9020070...

Gartencenter Augsburg in Castrop: **19. Juli**, Tel: 02305/923390



Das gibt es da 😊

Herzliche Grüße von Ursula

Ursula Stratmann

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

Geschichten und Kräuter und Rezepte bei www.kraeuterguru.de

Da gibt es auch meine **ebooks**, z.B. dieses:

