

Botanikbrief Januar 2020

Gibt es Kräuter gegen Krebs?

Dass viele Gemüse Krebs heilen, weiß man schon lange, allen voran der Grünkohl und der Brokkoli: Roh verspeisen (mach ich in Smoothie) oder Brokkoli als Tee (2 Liter pro Tag über Monate!). In vielen Studien wurde eine Wirkung gegen Prostata- Brust- und Darmkrebs bewiesen. Aber viele Kräuter können das auch! Allen voran der **Löwenzahn und gegen Brustkrebs hat sich besonders der Einjährige Beifuß** hervor getan (der ansonsten mal einen Nobelpreis bekommen hat, weil er auch gegen Malaria hilft.) Aber auch *Astragalus membranaceus*-Wurzelpulver ist Krebs vorbeugend! Ebenso Kapuzinerkresse und Kresse! Das Kraut der Unsterblichkeit sowie die Wurzel von unserem wuchernden Staudenknöterich haben Mengen an Resveratrol, welches Krebszellen abtötet und das Immunsystem stärkt. Es gibt viele Kräuter, die das Immunsystem anregen und damit die **T-Killerzellen, die Krebszellen abtöten z.B. die meisten Kräuter mit vielen Bitterstoffen wie z.B. Engelwurz, Kardenwurz und Wasserdost**). Ausführlich nehmen wir uns dieses in meinen Bildungsurlauben vor. Viele dieser Kräuter gibt es ab März wieder bei Kräutermagie Keller.



Wilde Karde

Gibt es Kräuter gegen Rheuma?

Aber ja! Hier ist eine Wundergeschichte aus einer klinischen Studie, die ich gehört habe von Prof. Beer, Naturheilkunde-Mediziner in Hattingen: 3 Wochen tgl. **50 g Brennesselmus** essen und das Rheuma ist so gut wie weg!!!

Zunächst ist aber eine gute Ernährung angeraten: Weniger Fleisch- und Milchprodukte, mehr Gemüse, mehr Omega-3-Fettsäuren, z.B. aus Leinöl (1 -2 EL/Tag), entsäuern und basischer essen (zu den basischsten Kräutern gehören Spinat, Löwenzahn und Petersilie!), entgiften (also Leber und Niere anregen z.B. mit Bitterstoffen aus Löwenzahn).

Gegen Schmerzen hilft innerlich einzunehmen. Mädesüßblütentee, gegen die Entzündung **Brennesseltee oder Brennesselsamen** (tgl 1 EL). Zur Nierenanregung auch Birkenblätter- und Goldrutentee.

Äußerlich zur Anregung des Stoffwechsels, d.h. zur lokalen Entgiftung kann man Umschlägen aus Senfmehl machen, Beinwellsalbe, Arnikasalbe oder Johanniskrautöl auftragen, von letzterem habe ich Wundergeschichten von meinen Teilnehmern gehört, vom Beinwell höre ich es auch immer wieder, wie wunderbar schmerz- und entzündungslindernd es wirkt und wie schnell!! (Wenn Ihr selbst keine Salbe angesetzt habt, gibt es Kytta- und Traumaplantsalbe in der Apotheke).

Viele dieser Kräuter könnt Ihr bei Exkursionen mit mir ab Frühling sammeln! Die komplette Kräuterapotheke findet ihr in meinem Buch "Paradies in Grün". Alles Gute!!



Beinwell



Beinwell

Gibt es Möglichkeiten, das Altern zurückzudrehen?

Die Telomere zu verlängern?? Aber ja!! Mit Kräutern und mit dem eigenen Verhalten!!

Als Biologin hat es mich sehr fasziniert, als 2009 der Nobelpreis verliehen wurde an Biologen, die herausfanden, dass Telomere, die sich bei jeder Zellteilung verkürzen, der Schlüssel zur biologischen Alterung sind und dass es ein Enzym gibt, welches die Telomere verlängert, die Telomerase.

Heute weiß ich, dass sowohl die Art, wie jemand das Leben angeht als auch Pflanzen dabei helfen können, mehr Telomerase zu bilden: **Wer Liebe, Dankbarkeit, Freude, Optimismus empfindet, hat längere Telomere und gesündere Zellen.** (Optimisten leben 8 Jahre länger als Pessimisten, alles in neuen klinischen amerikanischen Studien seit der Nobelpreisvergabe bewiesen). Aber auch Pflanzen helfen dabei: Die bekannteste ist ein alter Bekannter der TCM: ***Astragalus membranaceus*, der Mongolische Tragant.** Sein Wurzelpulver, tgl eingenommen verlängert nachweislich die Telomere und die Lebensspanne (im Tierversuch) erheblich, allerdings muss man dazu 15-30 g des Wurzelpulvers täglich einnehmen. Dieses ist mittlerweile überall im Internet zu haben, es schmeckt neutral. Ich nehme es seit einigen Monaten tgl, indem ich mir die 3 Esslöffel jeden Morgen in einen Saft rühre und habe bei einer chronischen Krankheit endlich das Gefühl, dass sich etwas bessert!!

Ich denke, es ist für viele einen Versuch wert. Infos findet man überall im Internet dazu. Mehr zu Anti-Aging und anderen Methoden, wie man Telomere verlängern kann (Sport, viele grüne Kräuter, basischer essen ...) bei meinem Bildungsurlaub Anti-Aging-Ernährung im Februar.

Sauer macht lustig: Mein Liebling mit weißen Blüten

Essig pur und roh aus dem Wald? Ohne Ansetzen? Aber ja! Hier gibt es eine Pflanze, die ist so sauer wie Zitrone: Den Sauerklee.

Viele kennen ihn und denken „Ach, das ist doch dieser Glücksklee, den mir meine Mutter immer zu Silvester schenkt!“ Aber nein! Wer genau hinsieht, stellt fest, dass der Silvesterklee **VIER** Blättchen hat. Der kommt ursprünglich aus Mexico und hat bei uns nur zu Silvester Tradition.

„Oxalis acetosella“ ist der stolze lateinische Name unseres einheimischen Schätzchens, was etwa so viel heißt wie „saurer Sauerklee“. Wenn man schon doppelt sauer heißt, muss man seinem Namen auch alle Ehre machen.

Sollten Sie es erstaunlicherweise noch nie getan haben: Beißen Sie einfach herzhaft hinein. Sie werden sich über den angenehmen Geschmack freuen, gleich ein zweites Blatt knabbern, Mann, Kind, Enkel zu einer sauren Mahlzeit einladen, völlig begeistert sein und Unmengen für Ihren Frühlingsalat sammeln wollen.

Er kann den Essig oder Zitronensaft im Salat ersetzen, wenn Sie einmal mitten in der Wildnis spontan in einer Vollmondnacht draußen eine Salatsauce ansetzen möchten ... „Und woher das Öl nehmen?“, fragen Sie jetzt? Nun, nehmen Sie Bucheckern (bis zu 40 % Fett) oder Nachtkerzensamen als Fettzusatz oder Nüsse oder eben keins. Dafür haben Sie ja den Vollmond ...

Wenn Sie wie ich zu den Ästheten gehören und sich beim Waldspaziergang so manches Mal fragen, ob dieser momentane Anblick – vom Feng-Shui aus gesehen – perfekt sei oder ob ein van **Gogh oder Monet** ihn so bezaubernd gefunden hätte, dass er gleich angefangen hätte, zu malen oder ob man hier – wie die Engländer – noch mit der Fingernagelschere ein Blättchen hätte wegnehmen müssen, um ein perfektes Bild zu schaffen, werden Sie sich das beim Sauerklee-Anblick **NICHT** fragen. Denn seine Erscheinung ist perfekt!

Seine ebenmäßigen weißen Blüten mit den lilafarbenen Streifen, die sie extra für die Bienen (und für uns Ästheten) in die Blüte gemalt haben, die gelben Staubblätter, die herrlichen dreizähligen Blätter: Alles ist bezaubernd!



Foto: Wikipedia

Wenn Sie die einzelnen Blättchen einmal genau ansehen, werden Sie feststellen, dass sie perfekte Herzen darstellen! Sie sind nun nicht zum zupfen gedacht für das Orakel „**Er liebt mich, er liebt mich nicht**, ...“ obwohl ... bei dreien sehr wohl zu bestimmen ist, mit welchem Spruch ich anfangen könnte ...

Wenn der Sauerklee im Wald reichlich blüht, wird es ein nasses Jahr, wenn nicht, wird es trocken. Alte Bauernregel. Also nicht nur als Liebes-, sondern auch noch als Wetterorakel zu gebrauchen.

Auch in andere Hinsicht erinnert mich der Klee an Regen. Ich mag Regen übrigens! So wie ich **bei Trockenheit** meinen Schirm zusammenklappe, so klappen die Sauerklee-Blätter **bei Regen** zu. An der Mittelrippe der Herzchen werden einfach beide Hälften zusammengefaltet.

Das Foto wurde vor einer Woche gemacht:



„Sauer macht lustig“ denken Sie nun vielleicht oder „Hat die Autorin davon schon zu viel genascht?“ Nein! Würde ich niemals tun, denn allzu viel ist nicht gesund. Besonders nicht für Gichtpatienten und Nierenkranke. Der Name verrät uns, warum.

Oxalis enthält Oxalsäure, welche mit Calcium zusammen in unserm Organismus zu Oxalat-Salz werden kann. Diese **Kristalle** können bei empfindlichen oder vorgeschädigten Patienten zu Nierensteinen führen.

Aus meiner Zeit als MTA, als ich noch 100 Urine pro Tag untersuchen durfte und immer hinterher das Urinsediment, also die festen Harnbestandteile, ansehen durfte, weiß ich noch, wie wunderschön Oxalsäure aussieht. Wie **die Gizeh-Pyramide. Als durchsichtiger Kristall!** Ich war immer begeistert! Die Urheber eben dieses Urins weniger ...

Die Oxalsäure wurde früher im Schwarzwald tatsächlich aus dem Sauerklee gewonnen. Man brauchte sie zum Bleichen oder als Fleckentferner.

Oxalsäure befindet sich auch in Spinat, Rhabarber, Sauerampfer. Also auch von denen darf man nur in angemessenen Mengen genießen.

Der Sauerklee ist fast da ganze Jahr im Wald zu finden: Seine Blättchen eignen sich für Salat, Limo, Kräuterquark, aufs Brot, in Smoothie ... oder gepresst als Schmuck für eine Geburtstagskarte.

Das war nun das durch und durch poetische Kapitel für diesen Rundbrief ...

Hat der geraucht??



Ach könnte ich doch Gedanken lesen ...

Eine Schneckengeschichte ...

Schnecken sind für mich wie ein Stoppsignal. Das Rasen hört auf. Die Frage: „Wie kann man nur so langsam durch Leben gehen?!“ beängstigt mich. Ist das nicht langweilig? Passiert da überhaupt etwas Spannendes? Der nächste Grashalm unter dem Leibe, das nächste Kleeblatt am Wegrand Und plötzlich bin ich im schönsten „Flow“, versunken und eins mit der Schnecke. Mein Pulsschlag verlangsamt sich, der Serotoninspiegel erhöht sich ... Ich frage mich, ob Schnecken Philosophen sind, mit einem Urvertrauen gesegnet: „Da wird schon gleich die nächste leckere Mahlzeit am Wegrand auf mich warten ...“ Ach, wenn ich doch auch immer so denken könnte ...

Ich liebe sie! Ja, SIE meine Leser liebe ich auch, aber hier meine ich die Schnecken. Und daher möchte ich eine friedliche Koexistenz! Ich weiß nun auch (endlich wissenschaftlich bewiesen!), warum ich bisher in meinem Garten von Schneckeninvasionen größeren Ausmaßes verschont geblieben bin.

Schnecken mögen keine Regenwürmer! Ich glaube, die sind ihnen zu schnell, zu lang, zu glitschig, zu schlau ... Regenwürmer? Habe ich im Garten gefühlt eine Million. An englischen Rasen ist bei mir nicht zu denken ...

Wissenschaftler an der Universität für Bodenkultur in Wien haben beobachtet, dass bei Anwesenheit von vielen Regenwürmern 60 % weniger Pflanzen von Schnecken vertilgt werden. Und noch eine neue Eigenschaft der Schnecken wurde entdeckt: **Sie sind NICHT multi-tasking-fähig!** Das sind bei den Menschen ja hauptsächlich die Frauen (sagen die Frauen ...), aber da eine Schnecke gleichzeitig Mann und Frau ist, hatte ich das von ihr eigentlich auch nicht erwartet. Sie ist überfordert, wenn sie beim Fressen mehr als 12 verschiedenen Pflanzenarten ausgesetzt sind. Moment! **12? Eine heilige Zahl?** Hab ich 12 verschiedene Pflanzen im Hochbeet? Ja, tatsächlich! Eine Möhre neben einem Kohl neben einer Karde neben einer Kartoffel neben einem Salbei ... Schnecken bevorzugen Monokulturen im großen Stil. Das gibt's bei mir nicht.

Für meine SchneckenfreundInnen lass ich einige Beikräuter leicht angewelkt auf dem Kompost liegen. Ich teile da ganz schwesterlich mit ihnen, denn die Kräuter würden ansonsten in MEINEN Smoothie wandern. Das ist mein Dankeschön. Erstens dafür, dass sie meinen Kohl für mich übriglassen, zweitens dafür, dass sie mit ihrem **Schneckenschleim meine geliebten Bodenlebewesen** im Komposthaufen düngen, drittens dafür, dass sie immer so philosophische Gedanken haben ...



Grippe!! Was tun?

Hier der ultimative Tipp, wenn Ihr Grippe bekommt (und nicht dagegen geimpft seid): Cistrosentee und Süßholz helfen dagegen: Sie wirken aktiv vorbeugend gegen Influenzaviren und lindern, wenn Ihr es schon habt, merklich die Symptome! Ich nehme täglich Süßholzwurzelpulver (eine Messerspitze voll) in Saft ein. Zusatzeffekt: Kein Helicobacter im Magen (auch dagegen wirkt es) UND die Nebenniere mit all ihrer Hormonproduktion (fürs Anti-Aging usw.) wird durch Süßholz angeregt. Süßholzwurzelpulver gibt es im Internet vielfach zu kaufen. Aber nicht zu viel einnehmen: Sonst steigt der Blutdruck!

Alle Termine:

<https://www.krauertouren-ruhrgebiet.de/>

Kräuertouren 2020: Eine Auswahl ...

HATTINGEN, Am Wallbaum 16 *

29.3.2020, SO, 10-12 Uhr

HERDECKE, Mühlenstr. 11, vor Cafè Extrablatt *

29.3.2020, SO, 15-17 Uhr

DORTMUND, Hotel Diekmanns, Wittbräucker Str. 980

4.4.2020, SA, 10-12 Uhr

ESSEN, Bootshaus Ruhreck, Langenberger Str. 1 *: Knoblauchrauke und Schöllkraut, Taubnesseln als brain-food und allerlei Blicke auf Enten

5.4.2020, SO, 10-12 Uhr

BOCHUM, Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, vor der Dorfkirche *

13.4., OSTERMONTAG, 10-12 Uhr

WITTEN, Nachtigallstr. 27, vor dem Feldbahnmuseum, Felsen im Rücken, die Ruhr vor der Nase, Kräutervielfalt am romantischen Ort!! Das Museum hat auch auf: für eine kleine Feldbahnfahrt danach oder davor!

13.4. Ostermontag, 15-17 Uhr

WITTEN, Hohenstein 4, Parkplatz am Hammerteich, Bärlauch und Lungenkraut, allerlei Salatkraut und Knöterichflöten!

19.4., SO, 10-12 Uhr

WUPPERTAL, Rudolfstr. 46, Tour am Kräuterparadies Nordbahntrasse: auf alten Schienen, im Gebüsch und auf wilden Wiesen.

25.4., SA, 15-17 Uhr

WETTER-WENGERN, Triendorfer Str.6, Hotel Henriette-Davidis

Tour im romantischen Elbschebachtal!

2.5.2020, 2020, SA, 10-12 Uhr

**ENNEPETAL, Heilenbecker Talsperre, Zufahrt über Hohlweg, 1 Euro
Parkgebühr**

6.6. 2020, SA, 10-12 Uhr



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, Anmeldung 0234 67661, fbw-bochum.de

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, fbw-bochum.de, 0234 67661

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

BOCHUM // 10-16 Uhr VON ALLEM ETWAS ... (jeweils am 26.4. (da nur noch 2 Plätze frei), 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 Schlaftranktur 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 Oveneyst. (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

*Allen ein gutes neues Jahr voller Gesundheit,
Glück und Zufriedenheit!*

Herzliche Grüß, Eure Ursula

*P.S. Wenn Ihr lustige Geschichten über
Liebe lesen wollt: Mein ebook gibt es hier:*

<https://xn--kruterguru-r5a.de/liebeskraeuter/>

