

## Botanikfreunde-Rundbrief Januar 2021

Liebe Botanikfreunde, alles was **EUER HERZ** begehrt, wünsche ich Euch zum Neuen Jahr 2021!



Wisst Ihr eigentlich, wie viele Herzen es in der Botanik gibt? (Hier die *Victoria regia*, Seerose, damals gesehen in Mauritius)



Hier der Adlerfarn mit einem Miniherz ...



Hier der Waldsauerklee mit 3 Herzchen pro Blatt ....



Und ach ... hier trant es in meinem Garten ...

## **BUCHTIPPS für lange Abende ... was ich so gerade lese und empfehlenswert finde:**

### **Kurioses bei Storl**

*Ich habe mal meine gesammelten Werke von Wolf Dieter Storl gezählt. Ich habe 26 Stück! 😊 Welches am besten ist? Ach, viele ...*

*Aus dem Buch: Naturrituale:*

„Ein Schmetterling kann eine aufgeblühte Blume auf bis zu **10 km** Entfernung wahrnehmen. ...

Die Farbe rot erhöht den menschlichen Stoffwechsel um 13% ...

Der erwachsene zivilisierte Mensch (*ja, das schreibt er*) hat natürliche Gerüche weitgehend aus seinem Bewusstsein verdrängt. So hat er zunehmend den unmittelbaren Anschluss an den natürlichen Makrokosmos verloren. Er deckt sich mit künstlichen Düften und Parfüms ein, die keine Botschaft von irgendwelchen **pflanzlichen oder tierischen Geschwistern** beinhalten. Er hat sich selbst stumpf und dumm gemacht... , „

*(Habt ihr auch Kirschtee zu Hause, der nie eine Kirsche gesehen hat, sondern nur die in der Chemiefabrik hergestellten Aromastoffe?)*

***Dieses Buch eignet sich hauptsächlich für schamanisch Interessierte!***



## Gemüse bei Storl

*Aus dem Buch: Bekannte und vergessene Gemüse:*

„In Siebenbürgen heißt es, dass das Fehlen oder die Größe des Blütenflecks“ (der dunkle Fleck in der Dolde der wilden Möhre ist gemeint) „mit der Ehrbarkeit der Jungfrauen in Beziehung stehe. Früher sei der Fleck größer gewesen, heut aber sei keine Scham mehr unter den jungen Leuten. Wenn eines Tages die Möhrenblüte überhaupt keinem Fleck mehr aufweise, dann ist es **nicht mehr lange bis zum Weltuntergang ...**“ (ist mir auch schon aufgefallen ... kaum noch Flecken da...)

Wusstet Ihr, dass der **Chicorée** die gleiche Ursprungspflanze ist hat wie der Caro-Kaffee? Dass das **die Bachblüte** „Chicory“ ist, die **Wegwarte** nämlich? Dass die Bitterstoffe verjüngend wirken?

Dass der Feldsalat als Wintersalat und Ackerunkraut „als freies Geschenk der gütigen Natur“ (so Storl) wächst? Dass Gurken das Gemüt kühlen und **Tee aus Möhrlenlaub bei Ödemen, Gicht und Nierenerkrankungen** hilft?

Das Buch punktet auch mit interessanten Rezepten, seltenen Gemüsen, mit Stories wie, dass der **Porree** im **Alten Ägypten heilig war, ... und in Rom das häufigste Gemüse war, weil es wie ein Phallus aussieht und als Liebesgemüse galt ...** 🍷 🍷 🍷

*Ich liebe dieses Buch, unbedingt lesenswert!!! Ein echter „Storl“ eben!*



**Neu aufgelegt! Unbedingt lesenswert!!**

## Aus STORL: Urmedizin

S.7 Einleitung: Prof...hat errechnet, dass in deutschen Kliniken jährlich 58000 Patienten an den Folgen unerwünschter Nebenwirkungen versterben ...

S. 123: *Aus mittelalterlichen Zeiten:*

„Krankheiten können den Menschen nur befallen, wenn ein Boden dafür besteht. Dieser Boden ist gegeben durch untugendhaftes Verhalten, etwa Selbstsucht, Geiz, Ungerechtigkeit Respektlosigkeit, Unwahrheit und andere Schwächen. Dann erscheinen diese **Dämonen wie Fliegen vom Dreck** ...“

*(Aha, die „Dahlkes“ vor 500 Jahren ... 😊, (Nun dieses Buch macht bekannt mit steinzeitlichen und mittelalterlichen Naturverfahren, bis zu den heutigen Heilpflanzenkundlern und ist in Storls unnachahmlicher locker-weiser-unterhaltsamer Art geschrieben. Herrlich!!)*

## Aus : Eckhardt Tolle: Eine neue Erde

„Wenn dir unsere gegenwärtige Zivilisation fremd wäre, weil du aus einem anderen Zeitalter oder von einem anderen Stern kämst, würde dich eins wirklich in Erstaunen versetzen: Dass Millionen Menschen es genießen und dafür bezahlen, zuzuschauen, wie Menschen sich gegenseitig töten und sich gegenseitig Leid zufügen, das sie dann Unterhaltung nennen ...“

*Eckhard Tolle gibt so einiges interessantes zu bedenken. Ihr wisst ja schon, dass es sowieso nur das „JETZT“ gibt ....*

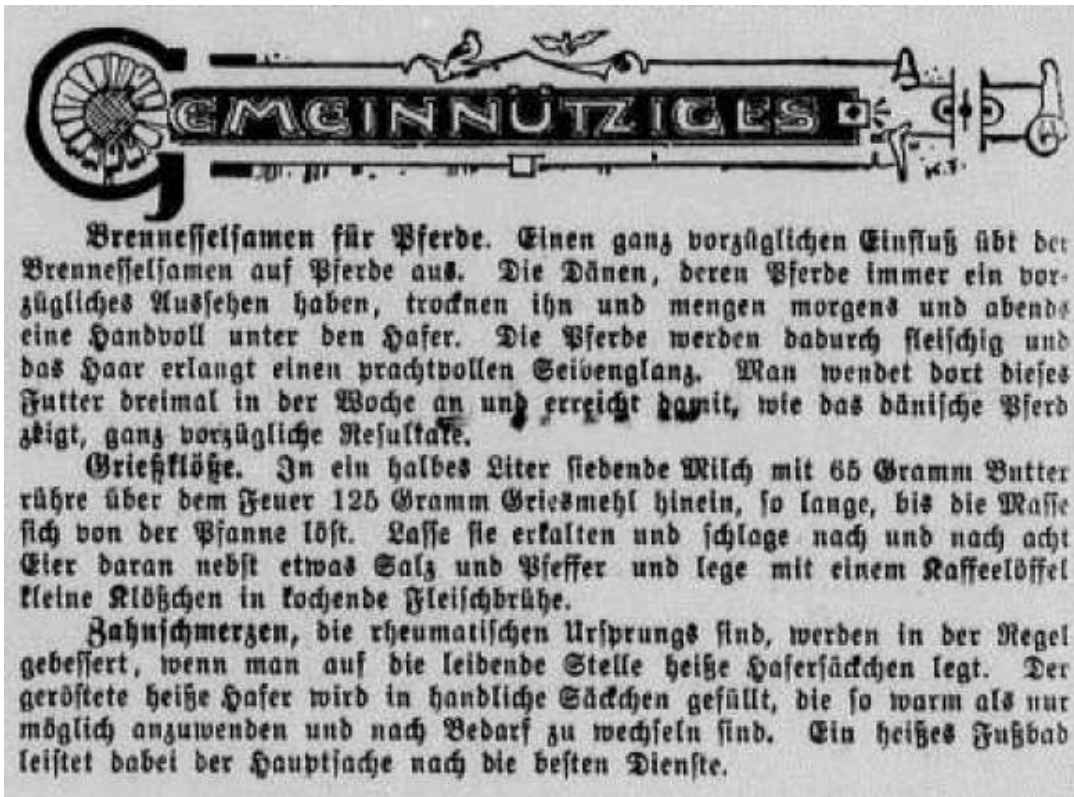
**Und nun wollen wir über Gemüse sprechen ... die Fortsetzung zum Thema Obst folgt dann im nächsten Rundbrief 🌀**

## Aus meinem Anti-Aging-Ernährungskurs: Nehmt doch Gemüse statt Pillen! JEDES Gemüse hat eine heilende Wirkung!

Avocado	Wertvolle Pflanzenfette, Vitamin A und Lutein unterstützen die Augengesundheit, Avocado senkt den Cholesterinspiegel
Aubergine	Verdauung fördernd, Krebs hemmend
Artischocke	Blätter der Pflanze als Bitterstoff! Gemüse gut für die Leber, fördert Leberstoffwechsel und Gallebildung, entgiftet, besonders in Kombination mit Obstpektin, senkt Cholesterinspiegel
Alfalfasprossen	„Mutter allen Lebens“, 35 % Eiweiß, wertvolle Mineralien und Vitamine
Bohne	Wertvolles Eiweiß, viele Ballaststoffe
Brokkoli	Glucosinolate wirken Krebs vorbeugend, enthält Vit. C und Carotinoide als Antioxidantien. Reich an Folsäure: Optimale Folsäureversorgung kann nachweislich Alzheimer- und Demenzsymptome mildern und vorbeugen! Broccoli wirkt nach neuesten Studien gegen Prostata- und Darmkrebs und gegen Asthma!
Chicorée	Bitterstoffe optimal für Magen und Darm
Champignons	Liefern pflanzliches Vitamin D!!! Viele Mineralien
Erbsen	Senken Cholesterinspiegel, reich an Ballaststoffen
Endiviensalat	Bitterstoffe regen Stoffwechsel an
Fenchel	Ideal mild für Magen und Darm, Ballaststoffe, reich an Kalium (ca 400 mg/100g), entwässert
Feldsalat	Enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, viel Magnesium
Gurke	Entwässert
Grünkohl	Sek. Pflanzenstoffe: Phenolsäuren. Grünkohl ist das Gemüse, welches von allen am Krebs vorbeugendsten ist! Es stärkt das Immunsystem, bekämpft Krebszellen und Krebsgifte und senkt den Cholesterinspiegel, reich an Mg, Ca, Mn, Vit. A, C, E, K, vorbeugend gegen Gefäßerkrankungen und Rheuma
Karotte	Gemüse mit dem höchsten Vitamin-A-Gehalt, fördert Augen- und Hautgesundheit, schafft einen Sonnenschutzfaktor, gut fürs Immunsystem (Möhren in der Hühnersuppe bei Grippe sind ein Teil der pflanzlichen Antibiotika)
Kohlarten	Alle Krebs vorbeugend und Krebs bekämpfend, alle fördernd für eine gesunde Darmflora
Knoblauch	Pflanzliches Antibiotikum, senkt Blutdruck, macht Adern frei, fördert Gehirngesundheit, Allylsulfide wirken Krebs vorbeugend
Kürbis	Unterstützt Nierenfunktion, enthält Eisen, Phytosterole sorgen dafür, dass die Darmzellen besser aneinander haften und keine unerwünschten Stoffe einlassen (also vorbeugend gegen Darmentzündung und Allergien)
Linsen	Wertvolles pflanzliches Eiweiß, reich an Mineralien

Lauch	Porree u.a. machen Adern frei, wirken wie pflanzliche Antibiotika Porree war im alten Ägypten eine Potenzgemüse!
Mangold	Reich an Magnesium, sehr basisch!
Meerrrettich	Pflanzliches Antibiotikum, regt alle Säfte an, zu fließen, stärkt Immunsystem. Gerieben und mit Zucker vermischt: liefert antibiotischen Hustensaft
Möhren	Siehe Karotte
Melde	Reich an Vitamin C und B
Petersilie	Ätherische Öle Apiol und Myristicin fördern Nierendurchblutung und Durchblutung des kleinen Beckens, daher altes „Liebeskraut“, reich an $\beta$ -Carotin (=Vorstufe von Vit. A)
Paprika	Desinfiziert Magen und Darm, regt Magen an, Sek. Pflanzenstoff Luteolin schützt vor Krebs, Herzerkrankungen und Altersbeschwerden
Radicchio	Bitterstoffe fördern gesamten Stoffwechsel
Rote Bete	Senken Blutdruck (je 250 ml Saft morgens und abends senken den oberen Wert um ca 15 Punkte), fördert Blutbildung, reich an Mineralien
Schwarzwurzel	Reich an Eisen, Folsäure und Phosphor, gut zur Unterstützung der Nervenfunktion, der Entgiftung der Leber, der Bildung roter Blutkörperchen und zur Osteoporoseverbeugung
Stielmus	Viel Vitamin A,E,K
Süßkartoffeln	Empfohlen bei Diabetes und hohem Cholesterinspiegel
Steckrüben	Krebshemmend durch Sulphoraphane und Isothiocyanate
Sellerie	Ätherische Öle wirken wie ein pflanzliches Antibiotikum, Liebesgemüse für „Stehsalat“
Sojabohnen	Phospholipide aus Lecithin, Bestandteile jeder Zelle in der Zellmembran. Wenn die Zellmembran geschmeidig ist, können Stoffe besser rein und raus transportiert werden, Cholin ist Bestandteil des Myelins (=Schutzschicht und Isolierschicht der Nervenzellen) und damit in großer Menge im Gehirn nötig, außerdem Bestandteil von Entgiftungssystemen in der Leber und Bestandteil des Acetylcholins, eines Nervenbotenstoffes, verbessert nachweislich die Gedächtnisleistung
Staudensellerie	Stoffwechsel anregend, Harn treibend, ideal bei Gicht und Rheuma
Spargel	Fördert Nierentätigkeit
Tomate	Reich an Lycopin, starkes Antioxidans, Krebs vorbeugend, senkt Herzinfarktrisiko, stärkt Immunsystem
Zwiebeln	Sulfide wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze (leichtes Desinfektionsmittel), Krebs vorbeugend, Immunsystem stärkend und Cholesterin senkend, DAS Wundergemüse!! Verbessert außerdem die Fließeigenschaften des Blutes
Zucchini	Reich an Eisen (1500 $\mu$ g/100g)

## Kurioses aus der Pettauener Zeitung 1904



Gemeinnütziges:

Brennesselsamen für Pferde. Einen ganz vorzüglichen Einfluss übt der Brennesselsamen auf Pferde aus. Die Dänen, deren Pferde immer ein vorzügliches Aussehen haben, trocknen ihn und mengen morgens und abends eine Handvoll unter den Hafer. Die Pferde werden dadurch fleischig und das Haar erlangt einen prachtvollen Seidenglanz. Man wendet dort dieses Futter drei Mal die Woche an und erreicht damit, wie das dänische Pferd zeigt, ganz vorzügliche Resultate.

Was schließen wir daraus?

- **Seid nicht so egoistisch und nehmt die Brennesselsamen nicht nur für Euer schönes Fell, sondern gebt den Pferden auch was ab. :-)**
- Die Dosis für Pferde ist etwas höher als die für Menschen (bei uns 1 Essl./Tag)
- Das Lieblingswort des Verfassers ist .... „vorzüglich...“.

(Vielen Dank an Rolf Jansen, einen Botanikfreund, der solch interessante Zeitungsausschnitte entdeckt!)



**News aus meinem Garten: Corona-Langeweile ... da haben wir ein neues Kräuterbeet angelegt ... ein Schlüssellochbeet, man kann von allen Seiten ran.**



Und haben neue Himbeersträucher gepflanzt und den Plan für einen Teich gemacht .... **Aber eigentlich suchen wir immer noch die superruhige Wohnung/Haus mit einem viel größeren Grundstück ... wer was weiß, Nähe Sprockhövel, Witten, Bochum .. bitte melden!**

Und zu guter Letzt:

Ein Foto von meiner Lieblingsblume. (Jetzt sagt nicht, das hätte ich schon zu 100 Pflanzen gesagt, auch wenn es stimmt ... ☺) Es ist die Christrose. Habt Ihr schon gesehen, dass **um** die Staubblätter ein Kranz kleiner grüner Tütchen angeordnet ist? Die sehen doch aus wie ein **Füllhorn**! Da ist der Nektar drin. Für die Bienen!



Und hier seht Ihr eine der zahlreichen Züchtungen der Christrose, die die Engländer zu verantworten haben: Neu in meinem Garten:



Rotes Geäder? Hat das was mit der Heilwirkung zu tun? Will sie uns was sagen? Homöopathisch wird die weiß blühende Nieswurz u.a. bei Herzschwäche verwendet (Helleborus-Pentarkan) AHA!!



## TERMINE 2021:

Alle Termine für 2021 schon auf meiner Website. Anmeldungen sind schon möglich. [www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de)

## KRÄUTERTOUREN 2021

**Wenn die Corona-Maßnahmen vorbei sind, könnt Ihr zu meinen Touren einfach hinkommen**, falls nicht, ist eine Anmeldung erforderlich. Wir sind meistens so ca. 10-15 Teilnehmer. Ich habe ein Mikrofon dabei. Bitte **ohne Hunde** kommen. **20 € pro Person, Kinder gratis**

**ESSEN**, Stauseebogen 37

Sonntag, 28. März, 10-12 Uhr (Romantischster Baldeneysee ...)

**BOCHUM-STIEPEL**, Gräfin-Imma-Str. 212, an der Dorfkirche,

Karfreitag, 2. April, 15-17 Uhr (DER Kraftplatz, mit Blick auf Ruhr und Burg)

**SCHWERTE**, vor der Rohrmeisterei, Ruhrstr. 20

Karfreitag, 2. April, 10-12 Uhr (Ruhr und allerlei Kräutervielfalt)

**ESSEN**, Langenberger Str.1, vor Bootshaus Ruhreck,

Samstag, 3. April, 10-12 Uhr ("Türkische Rauke" und "Ruhr-Rhabarber")

**WETTER-WENGERN**, Trienendorfer Str. 6, vor Hotel Henriette-Davidis

Ostermontag, 5. April, 10-12 Uhr (Mehr Romantik geht nicht, Elbschebachtal!)

**HATTINGEN**, Am Wallbaum 16 (Tour an der Ruhr!)

Ostermontag, 5. April, 15-17 Uhr (Am Ruhrwehr mit Karde)

**BOCHUM**, Im Lottental 53, (super-artenreiche Ecke!)

Samstag, 10. April, 10-12

**HERDECKE**, Mühlenstr. 11, vor Café Extrablatt (Tour an der Ruhr!)

Samstag, 10 April, 15-17 Uhr

**WUPPERTAL**, Zum Bilstein 25, vor dem Lokal (Kraftplatz an der Wupper!)

Samstag, 17 April, 10-12 Uhr

**SPROCKHÖVEL**, Bahnhofstr. 7, vor Aldi (Tour an der Radtrasse)

Sonntag, 2. Mai, 10-12 Uhr

**HERTEN**, Herner Str. 67 (Tour durch den verwunschenen Katzenbusch!)

Sonntag, 2. Mai, 15-17 Uhr

**DORTMUND**, Wittbräucker Str. 980, vor Hotel Diekmanns (Romantikwald!)

Samstag, 15. Mai, 10-12 Uhr

**ENNEPETAL**, an der Heilenbecker Talsperre, Parkplatz, Zufahrt über Hohlweg

Samstag, 15. Mai, 15-17 Uhr (Mehr Kräuter als man zeigen kann)

## **SEMINARTAG: KNOSPENAPOTHEKE SELBST GEMACHT!**

SAMSTAG, 20.3.2021, 10-17 Uhr oder am SONNTAG, 21.3.2021, 10-17 Uhr  
MÄRZ 2021

KNOSPENAPOTHEKE SELBST GEMACHT! 1 Tag

BOCHUM // 10-17 Uhr: EINMALIGES SEMINAR!! WIR MACHEN UNSERE  
KNOSPENAPOTHEKE SELBST! ERSTMALS ein Kurs zur GEMMOTHERAPIE. Wir  
tun es!!

Wir bereiten 8-10 verschiedene Heilmittel aus Baumknospen zu und setzen  
zusätzlich das wertvolle Pappelknospenöl (Propolis-Vorstufe!) an. Für jeden  
zum mitnehmen!! Ich bringe Material mit für alle Ansetzmittel aus Weingeist  
und Glycerin, dunkle und helle Gläschen, Öl usw.). Mit Exkursionen,  
Vorträgen, Knospen sammeln und zubereiten. Es gibt eine komplette  
Apotheke: gegen Osteoporose, Cortison-ähnliche Mittel, Stärkung des  
Immunsystems, was gegen Husten und Asthma, zur Beruhigung der Nerven,  
entzündungshemmendes Öl, Mittel zur Ausleitung, empfohlen bei Gicht,  
Rheuma und unreiner Haut. Bitte bringt jeder ein Brettchen und ein scharfes  
Messer mit. Pro Person **130 Euro** (davon sind 50 Euro für Material). Anmeldung  
an . Bezahlung bar vor Ort.

Treffpunkt. Bochum , Oveneystr. Parkplatz, Minigolfhütte. Zur Knospenmedizin  
siehe zum Beispiel hier ein Film mit

mir: <https://www.youtube.com/watch?v=Giz9LdejQy8>



Die Buchenknospe hat einen richtigen Winterpelz innen drin!!



Pappelknospen liefern das wunderbare Pappelöl und die Pappelsalbe, die so gut riecht wie sonst nix auf der Welt! Ich bringe Balsampappelknospen zum Kurs mit.

**Ich wünsche Euch allen ein gesundes, erfolgreiches, glückliches Neues Jahr voller Fülle und inspirierender Menschen und voller Wunder!**

**Das folgende Bild soll Euch das Feuerwerk ersetzen**





Alles Liebe,

Ursula

Zum weiterlesen: hier unser **blog mit vielen Stories**, mit der Lupe könnt Ihr nach Themen oder Pflanzen suchen:

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

**Kurse, Kräutertouren etc. hier:**

[www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de)