

## Botanikbrief Januar 2022

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

Was macht eine Kräuterfrau im Winter? Ihre eigenen Kräuter nehmen, wenn sie krank ist, bei Blasenentzündung zum Beispiel!

### **Tipps bei Blasenentzündung**

Von einem Tag auf den anderen bekam ich Silvester eine superschmerzhaftes Blasenentzündung! Und dann waren danach 2 Feiertage, kein Arzt zu erreichen, oh je!

Zum Glück fällt mir manchmal doch noch zur rechten Zeit ein, dass ich eine Kräuterfrau bin! 😊 Oh, wie gut, dass ich so viel Goldrutenkraut getrocknet hatte (die gelben Blüten taugen für einen herrlichen Geschmack, das gesamte Kraut hilft gegen Blasen- und Nierenentzündung). Und wie gut, dass ich so viel Brennneseltee hatte!!



Also Tee trinken! Nicht nur die Leckerchen, die ich sowieso schon täglich von meinen allerlei exotischen Kräutern trinke (kennt Ihr Australisches Zitronenblatt?? Einen der besten frischen Zitrusgeschmäcker und ... Oh, nicht abschweifen 😊). Also 3-4 Liter am Tag trinken, lauwarm. Ackerschachtelhalm oder Birkenblätter oder Preisselbeerblätter hätten es auch getan, hatte ich aber nicht ...



Und dann Antibiotika! Meerrettich oder Kapuzinerkressetinktur, ein paar Mal am Tag 1-2 Teelöffel, die hatte ich ursprünglich gegen Husten angesetzt, und jetzt – jippie!! – helfen sie auch der Blase. Also grässlichere Geschmäcker gibt es wohl kaum (vielleicht noch vom Geschmack der Bärlauchtinktur zu übertreffen (Knoblauchgeschmack in Schnaps, könnt Ihr euch schrecklichere Geschmäcker vorstellen? Diese allerdings hilft gegen hohen Blutdruck, aber zurück zu den Senfölglycosiden 😊).

Die scharfen Senföle vertreiben auch die letzten Bakterien aus der Blase. Ich hatte mich gewundert, warum mir auf einmal so warm, besser gesagt, siedend heiß war, war denn schon Frühling? Oder waren es Hitzewellen, mir ???? Mit 63? Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen: diese Senföle machen doch

rote Ohren, Hitze, eine wunderbare Anregung aller Drüsen und damit ein schöne Durchreinigung (und die Verdauung etwas durcheinander). Winzige Mengen schon haben starke antibiotische Wirkung! Kein Wunder! Vor diesen scharfen Dingen würde ich als Bakterie auch die Flucht ergreifen! Sofort! Dazu kam noch (in der Drogerie gekaufte) Mannose, ein Birkenzucker, der die Bakterien von der Blasenwand pflückt und dann können sie rausgeschwemmt werden, ohne Nebenwirkungen, mit süßem Geschmack. Einfach in Wasser auflösen, 3 mal täglich einen Teelöffel ...

Oh wie gut! Schon am nächsten Tag waren die starken Schmerzen nahezu verschwunden und am übernächsten sah der Urin schon wieder so hübsch aus wie klarer Apfelsaft!

Also es ist doch kein Wunder, dass ich Kräuterfrau geworden bin 😊 😊

## Frühlingskräuter?

„Welche Kräuter sehen wir denn bei **dieser** Exkursion“, wurde ich neulich gefragt. Hmm, also bei jeder Tour andere, im Frühling andere als im Sommer oder Herbst oder bei der letzten Tour Anfang November (da sehen wir Samen und Wurzeln und Herbstkräuter ...), andere auf den Halden und an den Industriestandorten, andere als an der Ruhr oder im Wald oder auf den wilden Kräuterwiesen in Stiepel oder bei der Tour zum Heilkräutergarten am Herdecker Krankenhaus ... An meinen ca. 35 verschiedenen Tour-Standorten in über 20 Städten ist jeweils etwas Besonderes, auch für mich, weil ich mich jedes Mal auf etwas anderes freue 😊. Wenn Ihr noch einen besonders schönen Ort kennt, mache ich auch gerne eine Tour dort. Voraussetzung: Ein Parkplatz muss daneben sein und es darf kein NSG sein. Ich suche immer noch nach neuen Orten, z.B. in Wuppertal.

Nun, im Frühling sind die Touren am besten für Anfänger geeignet, während so eine auf der Halde schon nach 10 Minuten etwas reizüberflutend sein kann. Im Frühling finden wir meist nicht mehr als 15 Kräuter, im Sommer schon mal 50 oder mehr (Herdecke, Halden, Oberhausen, Duisburg, Cappenberg) ... Im Frühling sehen wir Taubnesseln, Vogelmiere, Giersch, Schaumkräuter, Gundermann, Wiesenkerbel, Ehrenpreise, Löwenzahn, Gänsedistel, Ruhr-Rhabarber ... In den nächsten Rundbriefen bereite ich Euch schonend auf die Frühlingssschätzchen vor 😊.

## Mein Winter-Smoothie!

Oh, wie sie mir manchmal im Winter fehlen! Die herben dunkelgrünen Schätzchen für meinen Lieblingssmoothie! Nun, dann müssen eben die „Grünen“ aus dem Bioladen her!

## Aktuelles Rezept für meine 2-Liter-Kanne:

Saft von 2 Zitronen

3 Bananen

2 Kiwis (geschält)

1 Mango (geschält), evtl etwas Apfel dazu oder eine Möhre

1 Esslöffel Agavendicksaft (oder 2)

### Aus dem Grünsortiment des Bioladens:

3 Stangen Staudensellerie

Einige Grünkohlblätter

100 g Biospinatblätter

### Reste aus dem Garten:

Mangold ist noch da (jippie!)

Gänsedistel und Taubnessel

Dann die Kanne zur Hälfte mit Wasser auffüllen.

Dieses trinke ich über 2 Tage verteilt. Im Kühlschrank (oder bei diesen Frost-Temperaturen auf dem Balkon ☺) aufbewahren. Durch die Zitrone bleibt alles superfrisch.





## Die ganze Wahrheit über Löwenzahn!

Ich erzähle Ihnen ein paar Wunderdinge. Durch den bitteren Geschmack, der nicht jedermanns Sache ist, muss ich vielleicht etwas für Ihre Motivation tun. Besonders für die Menschen, die bisher nie etwas anderes als aromafreien Eisbergsalat auf dem Teller hatten.

Seine Bedeutung in früheren Zeiten war so groß, dass er 500 Volksnamen hat! Dazu so herrliche wie Elfenlampe, Lichtblume, Sonnenwirbel, Sauschnauze, Eierblümel, Nachtlichterl ...

### Was tut er nun für uns?

Durch seine tiefgehende Wurzel bis in sechs Meter Tiefe holt er die Mineralien aus dem Untergrund, die wir alle gerne als Spurenelemente auf dem Teller hätten: Silizium, Mangan, Molybdän, Kupfer, Cobalt ... Nein, das sind keine Schwermetalle! Das sind segensreiche Stoffe, die für den Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen!

Das Silizium möchten wir alle gerne für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln haben, außerdem stärkt es das Immunsystem. Mangan ist für den Insulin-Stoffwechsel wichtig. Daher ist Löwenzahn für Diabetiker ein Super-Gemüse. Molybdän hilft, die Harnsäure abzubauen, daher für Gicht-Patienten eine Super-Mahlzeit, außerdem ist es für die Potenz wichtig. Das müssen SIE nun entscheiden. Wenn Sie ewige Enthaltbarkeit üben wollen, empfehle ich Ihnen NICHT den Löwenzahn, sondern den früher in Klöstern üblichen Seerosenwurzelt-Tee.

### Himalayasalz ist nichts dagegen ...

Kupfer stärkt das Immunsystem und ist wichtig für die Blutbildung, Cobalt ist ebenfalls für die Blutbildung wichtig und mit dessen Hilfe produzieren Darmbakterien das für Veganer so wichtige Vitamin B 12. Bei Verzehr von 100 g Löwenzahn nehmen Sie 920 µg Mangan auf, das ist die Hälfte des Tagesbedarfes. Darüber werden Ihre Knochen und besonders Ihre Knorpel jauchzen, denn das dient besonders zum Aufbau des Chondroitinsulfates, welches bei Meniskusverletzungen so gefragt ist und welches als künstliches Nahrungsergänzungsmittel in Drogerien bei Sportlern so beliebt ist. Warum nicht natürlich genießen?

All das und noch viel mehr in einem so harmlos ausschauenden Kraut! Für die „natürliche“ Versorgung mit oben genannten Spurenelementen lassen manche Menschen teures Himalayasalz einfliegen. Das haben WIR ab sofort nicht mehr nötig!

Sollten Ihre Nachbarn, Ihr Partner, die Oma oder Schweigermutter unter Gicht oder Rheuma leiden, verabreichen Sie Löwenzahn. Die Menschen gehören noch zu den Unüberzeugten? Dann verpacken Sie ihn in eine alte Arzneischachtel und legen folgenden Beipackzettel dazu.

### **Beipackzettel Löwenzahn**

*Was ist Löwenzahn und wofür wird er angewendet?*

Löwenzahn ist eine Wildpflanze, kaliumreich, stark basisch, schwemmt Harnsäure aus, gegen Gicht, Rheuma, Alterserscheinungen und unreine Haut, zur Anregung von Leber, Galle und Nieren, zur Anregung von Magen, Darm und Appetit, Krebszellen bekämpfend

*Was sollten Sie vor der Einnahme von Löwenzahn beachten?*

Das Kraut waschen (wenn Sie zu den empfindlicheren Naturen gehören ...)

*Wie ist Löwenzahn einzunehmen?*

Roh oder getrocknet, im Smoothie oder Salat, morgens oder abends oder immer

*Wenn Sie eine größere Menge von Löwenzahn eingenommen haben, als Sie sollten*

Freuen Sie sich über den Anti-Aging-Effekt!

*Welche Nebenwirkungen sind möglich?*

Ewige Jugend und Frische, Potenz und Vitalität! Möglicherweise wird Eisbergsalat ab sofort als geschmacklos abgelehnt.

*Wie ist Löwenzahn aufzubewahren?*

Nach dem Pflücken bis zu einem Tag im Kühlschrank, als Trockenpräparat ein Jahr

## **Maria Trebens Wundermittel**

Schon Maria Treben hielt Löwenzahn für ein Wundermittel und empfahl gegen chronische Ekzeme und Diabetes, über einige Wochen täglich 10 Stück der milchsafthaltigen Stängel der Blüten zu essen. Ja, das sind genau die, vor denen uns die Oma immer gewarnt hat. Nein, sie sind nicht giftig, im Gegenteil. Es scheint die Entgiftung so sehr anzuregen, dass mir mittlerweile viele Fälle bekannt sind, wo diese Behandlung geholfen hat. Nebenbei finde ich mittlerweile, dass die knackig-saftigen Stängel, klein geschnitten im Salat, eine Delikatesse sind. Und? Meine Haut sieht toll aus!



*Auch Herbst-Löwenzahn darf in den Salat!*

## **Kulinaria in Frankreich**

Die Franzosen sind kulinarisch immer für eine Überraschung gut und bieten in alter Chicorée-Tradition gebleichten Löwenzahn an. Dafür wird über die zusammengebundene Rosette ein Blumentopf gestülpt, die Stängel erbleichen und verlieren vor lauter Schreck ihre Bitterstoffe. Das ist nun für die, die unter Kopfsalat-Entzug leiden, ein milder Ersatz:



## **Die bittere Wahrheit**

Aber ich muss Ihnen die Wahrheit sagen: DIE Inhaltsstoffe für Potenz, Vitalität, gutes Immunsystem, geistige Frische (und hier hab ich nicht genug Platz, alles aufzuzählen, sonst würde das Buch wesentlich zu dick) sind? Die BITTERSTOFFE!

## **Sensationelle Krebstherapie! Mit Löwenzahn!!**

Neueste Forschungen in der Krebstherapie belegen, dass Löwenzahnblätterttee das Wachstum von Brustkrebs- und Prostatakrebszellen verlangsamen kann (International Journal of Oncology 5/2008 und 6/2011). Weitere Studien bestätigten, dass Löwenzahntee bei Leukämie- und Melanomzellen den Zellselbstmord auslösen kann, während gesunde Zellen intakt bleiben. Und nun? Essen Sie täglich Löwenzahn! In der Suppe, im Salat, im Smoothie, auf dem Brot. Trinken Sie Löwenzahntee, streuen Sie die Blütchen übers Essen,



knabber Sie die Blütenstiele, trocknen Sie die Wurzeln und knabbern Sie sie so wie unsere Rennmäuse und Karnickel. Da habe ich es abgesehen.  
Wenn Ihr Nachbar ein Liebhaber makelloser Rasenflächen ist, befreien Sie ihn von dem Kraut und genießen Sie es ...

### **Wo krieg ich ihn her?**

Er blüht so wunderbar im April und Mai, dann ist er nicht zu übersehen! Wie viele romantische Fotos hab ich von ihm, aus Innenstädten, zwischen Pflastersteinen, in Mauerritzen, neben der Mülltonne, am alten Hochofen, im Golfrasen, in der Burgmauer ... So'n Zahn lässt sich eben durch nichts erschüttern! Zum Glück! Ab Mai finden wir dann meist nur noch Rosetten ohne Blüten. Ich hab einige im Blumenkasten. Bei guter Düngung werden die Blätter 50 cm lang!

Die schmalen langen Ausstechgeräte, die von Golfrasenbetreibern erfunden wurden, um den Löwenzahn endgültig aus dem edlen Rasen zu entfernen, eignen sich wunderbar, um die Wurzeln zu ernten. Ginseng, Sie wissen schon! Beim Ernten wird Ihnen nicht entgangen sein, dass unten immer ein kleines Stück fehlt. Das machen die extra! Damit wir auch in ein paar Wochen noch ernten können. Und wieder eine Gelegenheit fürs Gehirn-Jogging: An welcher Stelle des Rasens wuchs der nochmal? Genau, rechts neben dem Gänseblümchenfeld, links vom Ehrenpreis ...

### **Einfach essen!**

Und nun knabbern Sie ein paar Blättchen zwischendurch, ein paar im Salat, ein paar in der Suppe, der Pfanne, auf dem Brot, die zerrupften Blüten über dem Salat, die Knospen gebraten oder wie Kapern eingelegt (Rezept wie bei Gänseblümchen, siehe dort), oder machen Sie aus den Wurzeln wie in alten Kriegszeiten Löwenzahnkaffee. Da die Wurzel mittlerweile in der chinesischen Medizin gleichwertig mit Ginseng eingestuft wird, komme ich hier oft nicht weiter. Ich verspeise immer einen Teil, mit leichtem Kaugummieffekt, einer zarten Herbheit, knackiger Konsistenz, einfach so oder im Salat und trockne einige zum kauen im Winter. Sie sehen, die Anti-Aging-Effekte für Stadtbewohner liegen mir am Herzen! Vergessen Sie Ginseng, essen Sie Löwenzahn! **Wenn Ihnen der Schreibstil gefällt: Mehr davon von mir in „Mein Stadtkräuterbuch“.**



## Ehrenpreise oder der Lenz

### Die Vögel singen Trallala ...

„Veronica, der Lenz ist da! Die Vögel singen trallala ...“ so sangen die Comedian harmonists im Jahre 1930. Ich bin sicher, dass sie das Kraut gemeint haben, das Kraut mit dem lateinischen Namen Veronica, denn dieses verspricht die frühlingshafte Freiheit von Pickeln, Ekzemen und Akne. Mit deutschem Namen: Ehrenpreis. Es soll einmal einen König von seinen unheilbaren Ekzemen befreit haben. Und der hat ihm den deutschen Namen gegeben.

Die Blümchen kommen in verschiedenen Arten in jeder Stadt vor, mal himmelblau, mal hellblau, mal lila-rosa. Alle Arten sind essbar.

### Die männliche Treue

Sie werden fündig im Stadtpark oder im heimischen Rasen, im Gemüse- oder im Staudenbeet, am Straßenrand oder auf einer trockenen Ruderalstelle. Alle sind klein und niedlich und fallen nur durch ihre blauen Blütchen auf. Böse Zungen behaupten, die Blüten seien ein Symbol für die Dauer der männlichen Treue. Fünf Minuten nach dem Abpflücken sind alle Blütenblätter abgefallen ...

### **Tausendundeine Nacht**

Die häufigste Sorte bei uns ist der Persische Ehrenpreis, der – finde ich – auch der schönste unter ihnen ist. Noch dazu kein Einheimischer, sondern auch so ein Schätzchen mit Migrationshintergrund. Denken Sie bei dem Wort Persien auch an die schönen Frauen aus Tausendundeiner Nacht? Ob DIESE Pflanze etwas damit zu tun hat? Bei mir gibt es jedenfalls keinen Salat ohne ihn! Kann niemals schaden.

### **Blaues im Salat**

Allen gemeinsam ist, dass sie leicht herb schmecken. Dafür waren sie immer schon ein Kraut zum leichten Entgiften, was als Nebeneffekt der Haut eine jungfräuliche Schönheit verleiht! Sollten Sie die Kleinen aus Versehen mit Vergissmeinnicht verwechseln, kein Problem, die können Sie ebenfalls essen. Und wann hatten SIE zuletzt etwas Blaues im Salat?

Wenn Sie nun süchtig nach der Farbe Blau geworden sind: Es dürfen auch andere blaue Blüten in Ihren Salat, zum Beispiel Borretsch-, alle Glockenblumen-, Beinwell- und Stiefmütterchenblüten.



*Gamander- Ehrenpreis (Foto Heinz Lappe)*

# Ruhr-Rhabarber



„Ruhr-Rhabarber“! Sammeln wir ab April, ich seh es schon vor mir: Kompott, Kuchen, Smoothie, Pfannengemüse mit Zwiebeln, hmmm! Hier könnt Ihr alle meine Filmchen, Geschichten und Rezepte über unseren Ruhr-Rhabarber nachlesen und anschauen: <https://xn--kruterguru-r5a.de/japanischer-staudenknoeterich-spezial/>

Oder hier: <http://www.kraeutertour-de-ruhr.de/Ruhr-Rhabarber/>

## Termine Kräutertouren, je 20 Euro

Bitte anmelden: [uschi.stratmann@web.de](mailto: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

Sonntag, 3 April, 10-12 Uhr, **BOCHUM**-Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, an der Dorfkirche **(nur noch 3 Plätze frei)**

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 Oveneyst., an der Minigolfhütte

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

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 Oveneyst. (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

Ganz herzliche Grüße von Ursula  
Ursula Stratmann

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

Geschichten und Kräuter und Rezepte bei [www.krauterguru.de](http://www.krauterguru.de)

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



Automatischer Zoom





**Hier als Kopie ein Rundbrief der Phytarochule zu Möglichkeiten bei Corona-Infektion:** der ist für Heilpraktiker geeignet! (Ich empfehle Euch, bei Corona-Krankheit Pitt German oder Uwe Schlutt vom Gesundheitshaus Viriditas in Dortmund zu konsultieren!)

Autor: PhytAro- HP Peter Germann, Im Karrenberg 56, 44329 Dortmund

Nach Corona ist vor Corona

Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles.

Rudolf Virchow (1821 – 1902) als Begründer der Zellpathologie hielt die Kenntnisse des

- konstitutionellen Anteils
- Genotypus + Ontogenese + Phaenotypus
- und konditionellen Anteils
- körperlicher Zustand  
an der Krankheitsentstehung für wichtiger,  
als die Krankheit als Abstrakt.

Schädigungen vorangegangener Generationen können die Qualität und damit die Leistung der Konstitution beeinflussen.

Der konstitutionell belastete Typus wird

- leichter krank,
- eine Krankheit wird schneller chronisch,
- die Heilung ist schwieriger.

„Alle Mittel und Methoden müssen versagen,  
solange Erbgifte nicht beseitigt sind.“

Carl Spengler (1860 – 1937) Arzt, Bakteriologe

- Polysane, Sanum
- Diagnose, Therapie
- in und am Körper, extern mit Blut auf Folie
- genotypische Belastungen
- Fokalgeschehen
- Verhältnis biologisches / kalendarischen Alter

Weg vom reduktionistischen Paradigma,  
wieder hin zur Systembiologie und Systemmedizin.

Es gibt drei große Therapieansätze:

- erstens entgiften
- zweitens entgiften
- drittens entgiften.

Dreiersystem

- Fließsystem – EZM (Pischinger Raum) – Zelle

Entgiftung =

- Lösen
- Stiefmütterchen (*Viola tricolor*)  
Erdrauch (*Fumaria officinalis*)
- Abbinden
- Spirulina Algen (*Phormidiaceae* Arten)  
Chlorella Algen (*Chlorella pyrenoidosa*)  
Rp Nepro Rella (Nestmann)
- Transport
- Walnuss (*Juglans regia*)  
Steinklee (*Melilotus officinalis*) Rp Itires spag. (Pekana)
- Entgiften
- Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*) Rp *Taraxacum comp* (CERES)  
Mariendistel (*Carduus marianus*) Rp Hepatos (Hewert)
- Ausleiten
- Goldrute (*Solidago virgauria / canadensis / gigantea*)  
Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*)



PhytAro- HP Peter Germann, Im Karrenberg 56, 44329 Dortmund

Kräftigung der Luftwege

Basiskonzept von Phönix

Rp. Lobelia Phcp 20.0

3 Tage 3 x 10 Streukgl. tgl.

Rp. Drosera Phcp 20.0

3 Tage 3 x 10 Streukgl. tgl.

Rp. Acidum nitricum S Phcp 20.0

3 Tage 3 x 10 Streukgl. Tgl.

Rp. PHÖNIX Antimonium spag. 50.0

3 x 30 Tr. tgl.

Leitsubstanzen

Lobelia Phcp

- Cetraria islandica (Isländisch Moos)

Schutz und Aufbau der Schleimhäute, Expektorans

- Lobelia inflata (Lobelienkraut) (Ethnomedizin)

Atemwegskrämpfe, Bronchitis, Schleimhautberuhigend

Drosera Phcp

- Drosera (Sonnentau)

Entzündungswidrige Wirkung auf die Atemwege

Acidum nitricum S Phcp

- Salpetersäure

Entzündung von Haut / Schleimhaut

homöopathisches Mittelbild

PHÖNIX Antimonium spag.

- Spießglanz

Entzündungen und Störung der Schleimhäute

PhytAro- HP Peter Germann, Im Karrenberg 56, 44329 Dortmund

Dynamisierte Urtinkturen von Ceres

Glechoma hederacea (Gundelrebe / Gundermann) (CERES)

- besonders langwierige, harthäckige, zehrende Krankheitsprozesse der Atemwege

Geranium robertianum (Storchenschnabel) (CERES)

- Entgiftung und Aktivierung der Lymphe
- Drüenschwellungen

Tropaeolum majus (Kapuzinerkresse) (CERES)

- grippale Infekte

Sambucus nigra (Holunder) (CERES)

- zu Chronifizierung neigende Entzündungen der Atemwege
- fieberhafte grippale Infekte
- immunstärkend bei grippalen Infekten

Salvia (Salbei) (CERES)

- äußerlich Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut

Plantago lanceolata (Spitzwegerich) (CERES)

- Katarrhe der Luftwege
- entzündliche Veränderungen der Mund- Rachenschleimhaut

Hedera helix (Efeu) (CERES)

- akute und chronisch- entzündliche Bronchialerkrankungen

Chamomilla (Kamille) (CERES)

- Entzündungen der Atmungsorgane

PhytAro- HP Peter Germann, Im Karrenberg 56, 44329 Dortmund

Hedera comp. (CERES)

- Hedera helix (Efeu)  
spastische Bronchitis
  - Thymus vulgaris (Thymian)  
trockener Husten mit mangelnder Schleimbildung  
antibakterielle / antivirale Wirkung
  - Marrubium (Andorn)  
schleimlösend
  - Glycyrrhiza (Süßholz)  
Expektorans, sekrolytisch
- Indikation
- Bronchialkatarrhe, chronische Bronchitis
  - Reizhusten

Cistus reticus (Zistrose, rote)

- lokaler Virenschutz
- abwehrsteigernde Eigenschaften
- Rp Cystus Pandalis Lutschtabletten (Dr. Pandalis) LXVI

Parallel bei Corona

Folgende Homöopathika haben sich beim Coronabild bewährt.

Bryonia (Zaunrübe) C 200

- Wirkung auf alle serösen Häute
- Atemnot (kruppös, Pleuropneumonie Boericke)
- zähe Schleime

Phytolacca (Kermesbeere) C 200

- allgemeine Erschöpfung
- Entzündungen mit Hitze
- Schmerz in der Brust, Atemnot
- hohes Fieber

Impfbegleitung

Thuja (Lebensbaum) D/C 200

- Hahnemanns Impfmittel erster Wahl
- „Böse Impffolgen“
- auch schon unspezifisch prophylaktisch

Ledum (Sumpfwasserporst) D/C 200

- Schwellung an Einstichstelle

Apis (Honigbiene) D/C 200

- teigige Schwellung an Einstichstelle

Vincetoxicum (Schwalbenwurz) D/C 200

- Aktivierung körpereigener Abwehr
- Vorbeugung / Behandlung von Virusinfektionen

Geranium robertianum Urinktur (Storchenschnabel)

- Entgiftung / Aktivierung der Lymphe
- Schockzustände
- Drüenschwellung

Echinacea purpurea Urtinktur (Roter Sonnenhut)

- Stärkung der Abwehr
- nicht bei Fieber (Arndt- Schulz- Regel)

Thymochinon – Einfluss auf Covid 19  
Aroma Forum International, 23. Februar 2021

- Hinweise zu Studien

Schwarzkümmel (*Nigella sativa*)

- kaltgepresstes Öl, ätherisches Öl
- Thymochinon (Monoterpenchinon)
- antioxidativ, entzündungshemmend
- Antitumor- Eigenschaften

Thymochinon

- bindet effektiv an ACE2- Rezeptoren auf Zelloberfläche an
- dadurch Verhinderung von Coronavirus in die Zelle = keine Zellinfektion
- hemmt virale Proteasenenzyme = antivirale Wirkung
- Studie mit Thymochinon bei coronainfizierten Ca- Patienten

Tee

Rp. Pulmonariae hb. 30.0

Serphylli hb. 30.0

Verbasci flos. 25.0

Thymi hb. 25.0

M.f.spec.

DS 2 Tl. mit ¼ l heißem Wasser übergießen,  
10 Minuten ziehen lassen, 3 x 1 Tasse tgl.

Lungenkraut reizmildern, ausleitend

Regeneration der Schleimhäute (Kieselsäure)

Quendel antimikrobielle Wirkweise

Königskerze entzündungswidrig, schleimhautprotektiv  
Schleimdroge

Thymian keimhemmend, antiviral

Folgen von Impfen Phylak Sachsen (Spagyrik nach Zimpel)

PS119.1 – Impffolgen

Betula alba (Birke) Anidyskratikum

Echinacea (Roter Sonnenhut) Abwehrsystem

Azadirachta indica (Neem) entzündungshemmend,  
schmerzhemmend

Matricaria chamomilla (Kamille) Schleimhaut

Okoubaka aubrevillei (Okoubaka) Entzündungen

Thuja occidentalis (Lebensbaum) immunstimulierend

Vaccinium myrtillus (Heidelbeere) Folgen von Impfungen

Mds 2 x 7 Tr. tgl., langsam steigern

PS119.2 – Impfausleitung, Nebenwirkungen infolge Impfungen

Angelica archangelica (Angelika Engelwurz) Verdauungsorgane

Vaccinium myrtillus (Heidelbeere) Folgen von Impfungen

Viscum album (Mistel) Radikalfänger

Eleutherococcus senticosus (Taigawurzel) Immunstimulation

Quercus (Eiche) Durchfälle

Pilocarpus (Jaborandistrauch) Diaphoretikum

Propolis (Propolis) Abwehrsteigerung

Arnica montana (Arnika) Muskelschmerzen, Schock

Thymus vulgaris (Thymian) Immunstimulanz

Tilia (Linde) Diaphoretikum

Thuja occidentalis (Lebensbaum) Immunstimulation

Echinacea (Roter Sonnenhut) Immunstimulation

Rhus toxicodendron (Gifflattich) entzündungshemmend,  
Muskelschmerzen

Juniperus communis (Wacholder) Infektionen

Taxus baccata (Eibe) Antidyskratikum

Mds. 2 x 7 Tr. tgl., langsam steigern

## Vitalpilze

Therapie mit Makropilzen

Ständerpilze und Schwämme

Extrakt + Pulver (Terra mundo, Kapseldarreichung)

Reishi (Glänzender Lackporling)

- regulierende Wirkung auf Bronchialschleimhaut
- entzündungshemmend, schmerzstillend, antibakteriell

Hericium (Igelstachelbart)

- entzündungshemmend, Säure- Basen- Haushalt
- Schleimhautprobleme

Shiitake (Shiitake)

- Müdigkeit, Erschöpfung
- grippale Infekte
- Leberschutz

Agaricus (Mandelpilz)

- entzündungshemmend

Cordeyceps (Chinesischer / Tibetischer Raupenpilz)

- Regeneration von Lungengewebe
- Erschöpfungen aller Art

Auricularia (Judasohr)

- Entgiftung des Lymphsystems
- Schleimhautentzündungen
- Thromboseneigung