

## Botanikbrief März 2020    Damals ...



Diese wundervolle Erde! Voller Wunderdinge und krabbelnder Sensationen!!  
Ja, da ist eine Ernsthaftigkeit, heute würde man das „Achtsamkeit“ nennen ☺  
Gleicher Effekt: Einem Tier beim Fressen zuschauen ... auch die sind ganz  
„Sinneswesen“ ☺

Alle 4 Bücher fangen mit einem (anderen) Foto aus meiner frühesten Jugend an. ☺. Warum?? Das ist ein ernstes Thema ...

Als Kind, als Jugendliche, als junge Erwachsene war ich immer wieder dort, in jenem Bachtal in Wetter, in dem ich aufgewachsen bin, mit Teich und wilden Wiesen, sonnendurchstrahlten Eichenwäldchen am felsigen Steilhang, Kühen, Schafen, eine Fischzucht in der Nähe und ganz selbstverständlich: Molche im Teich und Gelbrandkäfer, Froschlaich im anderen Teich und Libellen im Garten,

eine Blindschleiche unter einem Stein neben dem Gemüsebeet und unzählige Vogelstimmen, die ich bis heute leider nicht auseinanderhalten kann. Nachts ein Käuzchen, manchmal ein Igel, ab und zu ein Maulwurfbaby im Garten, Käfer und Wanzen aller Art, im umgegrabenen Boden bewunderte ich Tausendfüßer und Miniskorpione, es gab Rehe und Füchse, Hummeln und Engerlinge und im Mai – welche Aufregung, die waren ja so groß und wundersam! Maikäfer!

Und heute? In Sprockhövel am Rande der Elfringhauser Schweiz mit einem großen Garten, naturnah, blumen- und kräuterreich mit allein 125 verschiedenen Wild-Kräutern im Garten, die ich hinein geholt habe, und unzähligen Blütenstauden?

**Nichts mehr davon!!!!!!!!!!!!** Ich sitze im Sommer in Garten und höre nur wenige Vogelstimmen, kein Igel mehr, kaum Insekten und wenn welche, dann immer dieselben Arten. Dass ich hier in Sprockhövel nachts ein Käuzchen gehört habe, ist auch schon mehrere Jahre her. Als hätten sich alle von dieser Erde verabschiedet. Meine Nachbarn haben englischen Rasen, ein paar Rosen und Buchsbaum. Die Botschaft an alle Wilden (Käfer, Bienen, Kräuter, Erdgeschöpfe): Unerwünscht!

Können wir in 10 Jahren unseren Enkeln überhaupt noch Ohrwürmer, Raupen, Schmetterlinge, Tausendfüßler, die ulkigen Asseln und Spinnen mit ihren kunstvollen Netzen zeigen? Würdet Ihr Euch (als Biene, Assel, Wurm) ständig weiter verschenken, wenn Ihr nur getreten werdet?

Können wir überhaupt was tun? Ich denke, die Leser meiner Rundbriefe sind genau die Menschen, die schon etwas tun ...

Wir müssten und alle wieder mit mehr Aufmerksamkeit und Liebe der Natur zuwenden und sie wertschätzen. Hochgucken, statt mit dem Handyblick vor die Laterne zu laufen 😊.

Wir könnten unsere Vorgärten bunt machen. Und jedes Lebewesen (incl. Hühner, Schweine, Mücken und Asseln) von Herzen willkommen heißen, ihnen den gleichen Wert wie uns zugestehen und Ihnen ein lebenswertes Leben ohne Qual schenken. Wir könnten naturnahe Gärten schaffen und die Städte wieder begrünen, im Bioladen einkaufen ... Und allen Wesen, die noch da sind, einmal von Herzen danke sagen!!



Von den 48000 Tierarten, 9500 Pflanzenarten und 14400 Pilzarten in Deutschland sind 1/3 gefährdet.

Aus Stern 6/2016: Eine aktuelle Umfrage ergab, dass nur für ca. 20 % der Jugendlichen eine intakte Natur zu einem guten Leben gehört.

## Experten-Foto-Quiz: Wie klein darf eine Pflanze sein, damit man sie erkennt?

Alle Fotos vom 1.3., morgens, , nächste Woche frischer Frühlingsalat ...

Welche beiden der folgenden 13 Kräuter darf man auf keinen Fall essen?! Und wie heißen die anderen? (Lösung unten)



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13 Man sieht doch förmlich die Menge der Vitaminmenge darin ... im Rasen

## **Ein Lieblings-Smoothie! Rohe Suppe mit Mandelmus ... und Goldnessel**

### Zutaten für 4 Portionen

2 Äpfel

2 Hände voll Grünzeug (optimal Giersch, einige Blättchen Löwenzahn,  
Gundermann, Knoblauchrauke)

20 Blättchen Silberblättrige Goldnessel (für den Pilzgeschmack ...)

1 geschälte Avocado

400 ml Wasser (oder wenn flüssiger gewünscht, mehr)

2 EL Sojasauce

2 EL Mandelmus

2 EL Kürbiskernöl

1 TL Hefepaste

1 EL Zitronensaft

etwas Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Alles im Standmixer mixen. Wenn möglich mit den gelben Blütchen der Goldnessel schmücken. Sie blüht im April und Mai.

### Wussten Sie schon?

Die Goldnesselblüten schmecken angenehm süß und eignen sich als Deko auf allen Speisen. Die Blätter schmecken wie Steinpilz und dürfen mit in eine Pilzpfanne, als Gewürz zu Bratkartoffeln oder Gemüsegerichten oder als Gewürz und Deko auf Käsebrot oder Salat.



Goldnessel

## Forever faltenfrei und schön mit der „Stadtklette“

Ich möchte ein Loblied singen. Auf das Kletten-Labkraut, das Sie eventuell an Waldmeister erinnert und damit vielleicht schon Ihre Sympathie gewonnen hat. Ich habe es, so klein und harmlos ausschauend, gerade so zart wie noch nie, schon an vielen Wegrändern gesehen. Mit minikleinen weißen Blütchen im Sommer.

Wenn Sie die Blüten entdecken wollen, fragen Sie Kinder, die haben besser Augen, oder Sie nehmen Ihre Lesebrille oder eine professionelle Lupe mit, und entdecken dann die 4 winzigen Blütenblättchen in der **Unschuld**sfarbe weiß. Kein Wunder, dass beim Genuss des Krautes alles reinlichst sauber wird und die Pickel sich davonmachen!

„Aber das klettet doch so!“ sagen meine Kursteilnehmer dann immer. Ich sage Ihnen den ultimativen Vorteil: Beim Gänseblümchen-Blätter pflücken müssen Sie jedes Blättchen einzeln pflücken und – wenn Sie mittags einen Salat für eine Person machen wollen – dafür einen ganzen Vormittag einplanen.

Hier? Haben Sie mit einem Griff 10 Pflanzen komplett in der Hand. Und einen Sammelkorb brauchen Sie auch nicht. **Kleben Sie sich das Zeug einfach an die Jacke**. Und wenn einer komisch guckt? Betrachten Sie es als eine Übung zur Stärkung des Selbstbewusstseins. **Oder nehmen Sie es – statt Hund – als Kommunikations-Instrument, um mit dem nächsten Passanten ins Gespräch zu kommen**. Vielleicht lernen Sie dabei noch Ihren Traumpartner kennen!

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum ich dieses Kraut so liebe. Mit Hilfe dieses unscheinbaren Krautes nimmt meine pubertäre Tochter mich endlich ernst! Früher? War ich die **Ökotante**! Heute? Habe ich ein „**Detox**“-Kraut im Garten!

Das weiß ich übrigens erst seit meiner Ausbildung zur Kräuterefachfrau. Die bekannte Dortmunder Heilpflanzenschule Phytaro schreibt in ihrem Skript über das Kraut: „Wurde seit jeher **gegen Hautkrankheiten** eingesetzt. Im frischen Kraut sind krebseindliche Substanzen. Stärkt und **stimuliert das Immunsystem**. Es ist ein Heilmittel gegen langwierige Virusinfektionen, gegen extreme Mattigkeit nach schweren Krankheiten. Es ist ein Diuretikum (harntreibend, Anm. der Übersetzerin) und lässt sich auch gegen Prostataentzündung



verwenden“. Früher wurde das Kraut gegen Schuppenflechte und als Frühlingskur eingesetzt und gegen allerlei Hautleiden.

Ein Salatkraut, das gleichzeitig die Universalapotheke ist! Und viel besser schmeckt als bittere Tinkturen! Und ausleitet, ausleitet, ausleitet ... also bei reichlichem Genuss sollten Sie eine **Toilette** in der Nähe haben ...

Wenn Sie nicht genug Kletten-Labkraut im eigenen Garten oder im Stadtpark finden, fragen Sie doch die Nachbarn, ob bei Ihnen noch etwas in der Hecke klettert. Die werden es Ihnen gerne überlassen, denn nur die wenigsten Zeitgenossen wissen um die zauberhaften Eigenschaften unseres Schätzchens.

**Ihre Nachbarn werden Sie aber spätestens nach ein paar Wochen fragen, warum SIE plötzlich so blendend aussehen!** Wenn Sie nun die Wahrheit sagen, ist es natürlich vorbei mit der Labkraut-Quelle des Nachbarn. Vielleicht entwickelt sich aus dem Gespräch aber auch eine lebenslange Freundschaft oder eine Verabredung zu einem Detox-Tag ...



Die Samen sind auch als Brosche unterwegs zu gebrauchen. Ein Schatzi nicht nur für die Schönheit von innen, sondern auch von außen! Äußerlich auf der Kleidung. **Nie war Schmuck designen so einfach wie heute!** Ohne unerwünschten Müll von unmodernen Plastikbroschen mit chinesischen Schwermetallresten, sondern kompostierbares Material in modischem Apfelgrün zum selbst designen! Sollten Sie beim Date mit Ihrem Liebsten oder Ihrem Vorgesetzten in der Aufregung vorher allen Schmuck vergessen haben: **Hier wird Ihnen geholfen!** Nehmen Sie die kleinen Früchte und kleben Sie sie an die Kleidung. Nein, nicht das ganze Kraut, das trägt zu sehr auf! Es sei denn, Sie wollen auffallen. Nur die kleinen runden einzelnen Früchtchen, passend zum vorgegebenen Anlass. Bei einem date mit ihrem Liebsten formen Sie doch ein Herz, bei einer Friedensdemo ein Peace-Zeichen, oder wenn Sie zum Meditieren gehen, ein **Om-Zeichen**. Oder ganz intim den Vornamen des Angebeteten ... Mit dem Vorteil, dass man das Zeug nicht wie beim Tätowieren mit teuren Laser-Behandlungen wieder entfernen muss!



*Broschen-Früchtchen, einfach ankleben und phantasievolle Kunstwerke damit gestalten! Foto Wikipedia*

Wie viele Anwendungen waren das jetzt schon? Jetzt kommt allerdings noch die ultimative, mit der ich mich demnächst auch als Lebensberaterin rühmen darf. Das Kraut klettet ja! Eventuell auch im Mund. Es soll ja aber doch in den Salat! Schneiden Sie es also dazu so klein wie Schnittlauch, dann schmeckt es nur noch zart. Hier haben wir nicht die Meditation „Zen in der Kunst des

Bogenschießens“, sondern **Zen in der Kunst des Kletten-Labkraut-Schneidens**.  
Sagte ich nicht schon öfter: Natur macht gesund? Hier ist der Beweis!

**Nach diesen Lobeshymnen nun hoffe ich, dass das Kletten-Labkraut nicht  
irgendwann auf der Roten Liste der gefährdeten Arten stehen wird 😊 😊**.

Bauen Sie es also ruhig im Garten an oder als Guerilla-Gärtner auch auf allen städtischen Brachflächen. Das fällt mit Sicherheit keinem auf. Und Schnecken essen lieber Salat. Dann haben Sie immer eins vor Ort, als Kaffee-Ersatz, als Brosche, als Salat und zum Meditieren. Und wenn ganz Deutschland endlich den Wert dieses Schätzchens erkannt hat, verdient es hoffentlich bald den Titel der „Pflanze des Jahres“!

## **DAS MITTEL gegen Pickel!!!**

Endlich habe ich auch meine 20-jährige Tochter (die ansonsten nix von Kräutern hielt 😍) von dem Grünzeug überzeugt. Denn: Ihre Pickel sind weg!! Nach Jahren der Versuche mit Teebaumöl, Masken aus Kohle (sah aber cool aus 😊), Masken aus Heilerde (sah nicht so cool aus), desinfizierenden Salben, antibiotischen Cremes, Sitzungen beim Hautarzt, Mizellen-Reinigungswasser und und und ... nichts hat geholfen bis auf: "Probiere es doch mal mit Gundermantinktur!"

Diese wurde aber erst angenommen, nachdem sie die Wasserdost-Tinktur fürs Immunsystem genommen hatte und das schon erste Besserungen brachte. Und nun? Alle Pickel weg, die schönste glatteste Haut aller Zeiten nach 2 Wochen Gundermantinktur (selbst machen, dann 3 Wochen 3 x 10 Tr. am Tag). Dass er selbst Schwermetalle entgiftet, vorzüglich alle Ausscheidungsorgane anregt und chronische Ekzeme verschwinden lässt, wusste ich ja schon ....

Wenn Ihr mehr wissen möchtet, **[könnt Ihr das Gundermann-ebook von mir kaufen](#)**, ich liebe ihn!

**Als Gaumenfreund, als Bodendecker, als Bienenfreund (seine Blüte ist innen so geformt, dass exakt (!!!) die Biene samt Rüssel hineinpasst) ..., als schokoliertes After-Eight, als Hustentee, als Zauberkraut, um helllichtig zu werden, als ungewöhnlichsten Geschmack, als "Gretel in der Heck" ...**

mehr hier: <https://xn--kruterguru-r5a.de/gundermann-landingpage/>

## **Termine:**

### **Kräutertouren 2020: Eine Auswahl ...**

**Die mit dem Sternchen sind an der Ruhr**

**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

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

6.6. 2020, SA, 10-12 Uhr



## **BUNTER KRÄUTERTAG: Apotheke selbst gemacht:**

**Heilsalbe aus 9 (!) frischen Kräutern, 10 Tinkturen selbst ansetzen, Exkursionen, 20 Pflanzen kennen lernen, dickes Skript ...**

BOCHUM // 10-16 Uhr VON ALLEM ETWAS ... 27.6. und 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 Schlaftinktur 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](mailto:uschi.stratmann@web.de)

**Noch ein interessanter Termin, ich bin leider dieses Mal NICHT dabei.**



Samstag, 14. März 2020 von 11:00 bis 17:00,  
[Geschwister-Scholl-Gymnasium Düsseldorf](#)

## EXOTENKRÄUTER-SEMINARE IN 7 STÄDTEN!

EXOTENKRÄUTER-SEMINARE MIT mir mit KRÄUTERBROTEN, LIKÖR, QUIZ!

In den Gartencentern Augsburg. Lassen Sie sich verwöhnen: Mit Butterbroten 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 unübertroffen 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, bar vor Ort zu bezahlen.

- Gartencenter UNNA Tel. 02303 / 2589940, Massener Str. 145, am Mi, 10.6. und Di, 18.8.2020

- Gartencent. SCHWERTE Tel. 02304 / 941110, Hörder Str. 119, am 16.4., 4.6. und 12.8. 2020

– Gartencenter ISERLOHN, Tel: 02371/97470, Akeleiweg 2, am 24.6. und 19.8.2020

– Gartencent. KREFELD Tel. 02151 / 931970, Am Herbertzhof 9, am 15.4., 3.6. und 30.7. 2020

- Gartencenter BOCHUM Tel. 0234 / 9020070, Am Ruhrpark 7, am 25.6. und 25.8. 2020

– Gartencenter CASTROP Tel. 02305 / 923390, Am Landwehrbach 1, am 23.6. und 29.7.2020

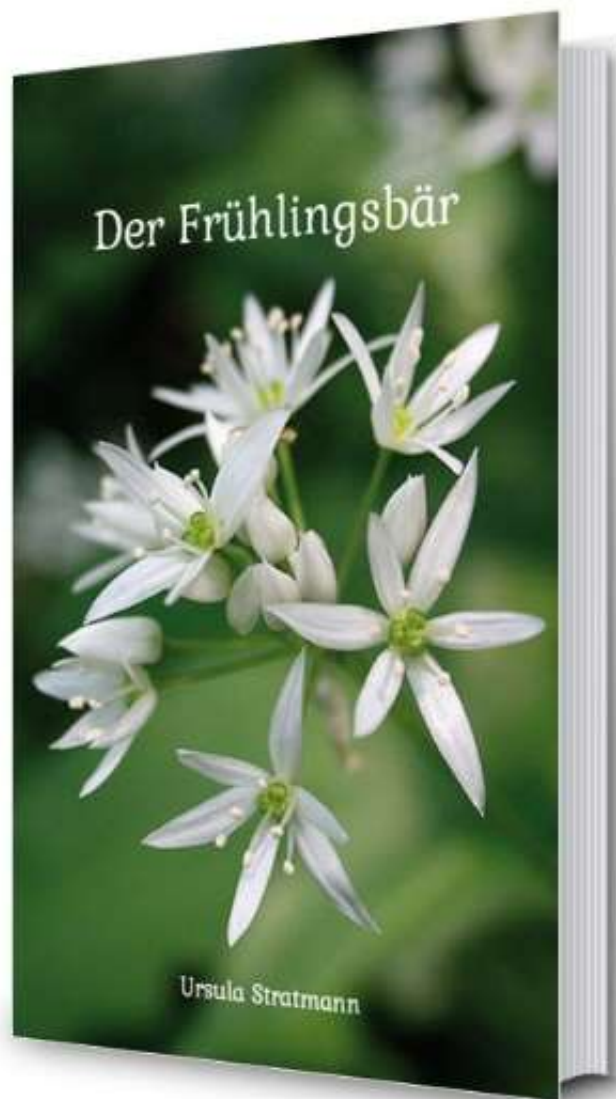
- Gartencenter HAGEN, Tel., 02334/980510, Im Eichhof 15, am 9.6. und 13.8.2020

Geschichten, Filme, Lehrreiches, Rezepte, unser Blog: [www.kraeuterguru.de](http://www.kraeuterguru.de)  
Herzliche Grüße, Eure Ursula

**Und hier kommt die Werbung!! Für mein Buch! Denn bald ist wieder Bärlauchzeit!!**

Hier könnt ihr es bestellen: als pdf/ebook

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



30 Seiten pures Insiderwissen über Bärlauch, den Gesundmacher:

- Was Ihr schon immer über den Bärlauch wissen wolltet, aber nie zu fragen wagtet ...
- 4 köstliche Rezepte: Pesto, Quiche, Salat, Öl, Essig ...
- Mit Anti-Aging-Fitness-nur-für-Menschen-die-100-werden-wollen-Salat
- Bärlauchtinktur zur Schwermetallentgiftung, Blutdrucksenkung, Darmsanierung
- Was der Bär nach einem halben Jahr Winterschlaf wirklich denkt ...
- Signatur Hochzeitsspitzen! Ganz klar!
- Ein Liebeskraut!
- Wie ihr ihn ganz einfach vor die Haustür und in die Stadt holen könnt
- Bärlauch“früchte“ sind lecker
- Pfarrer Künzle schreibt: „Ewig kränkelnde Leute sollen den Bärlauch verehren wie Gold ... Die jungen Leute würden dabei trüchen wie ein Rosenspalier und aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne“. Aha! Guten Appetit!
- Was hat das Wort ge“bär“en hat damit zu tun?
- Und die giftigen Doppelgänger? Uiuuih ...
- Märchen: Was der Lungenkrautelf für seine Liebste tat ... unerhört!

**Es handelt sich um ein Ebook im PDF-Format und ist NICHT in Papierform erhältlich! Sie erhalten nach dem Kauf per Mail einen Downloadlink mit einer pdf, auch zum ausdrucken.**

-----

---

So und wenn Ihr noch mehr wollt: Meine Bücher und Stories, Filme, Rezepte und Lehrreiches hier:

[www.kräuterguru.de](http://www.kräuterguru.de)

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

[www.krautertouren-ruhrgebiet.de](http://www.krautertouren-ruhrgebiet.de)



**Und jetzt geh ich raus und esse das hier ...**



**Lösung zum Keimlingsrätsel:**

1. Wiesenkerbel
2. Knoblauchrauke
3. Kriechender Günsel (ach, wenn man schon so heißt ...)
4. Vergissmeinnicht
5. Erzengel-Wurz
6. Karde
7. Stumpflättriger Ampfer
8. Fingerhut
9. Wiesen-Labkraut
10. Weidenröschen
11. Nachtkerze
12. Aronstab
13. Gänseblümchen

Auf keinen Fall essen: Aronstab und Fingerhut!