

## **Ich fange spontan wieder mit Kursen an!! Ideale Zeit, Tinkturen anzusetzen und Kräuter zu trocknen JETZT!!!**

### **Kleine Tipps gegen Arthrose.**

Gegen Knötchen an den Fingern, am Hallux, an den Wirbeln oder Knien ... die Ärzte empfehlen Schmerzmittel, aber man kann sehr viel selbst tun gegen die Übersäuerung (die Kalk abbaut und Entzündungen fördert) und zur Entgiftung:

a) Mein "Öko"-Orthopäde sagt, dass man basischer essen soll, also immer so, dass der Urin-pH-Wert über 7 liegt (Messpapier im Internet zwischen ph 5 und 8 kaufen und messen), das geht nur, wenn man fast nur noch basische Lebensmittel isst, also Gemüse, grüne Kräuter, Obst, etwas Nüsse (und alles Säurebildende weglässt: Weißmehl, Kaffee, Fleisch, ..).

Die basischsten Kräuter sind Löwenzahn und Petersilie, ansonsten Grünkohl, Brokkoli usw.

b) Jeden Stress weglassen, all das ist nämlich säurebildend. und Arthrose ist eben auch eine Abnutzung durch Übersäuerung, Säure baut den Knochen ab...

c) ansonsten gegen Schmerzen Kyttasalbe (ist aus Beinwell), nimmt sehr schnell die Entzündung (!!!) und den Schmerz.

d) gegen Schmerzen innerlich Phytodolor, aus Baumrinden (kann man auch selbst machen)

e) tgl. morgens und abends je 1/2 TL Natron (Kaisernatron) in ein Glas Wasser macht basisch

f) Entgiften mit Gundermann, Löwenzahn, Bitterkräutern allgemein: diese essen, als Tee oder Tinktur

g) tgl 1 EL Brennesselsamen, senkt die entzündungsbedingten Zytokine,

h) tgl. 1-3 Esslöffel Leinöl, senkt auch die Entzündungswerte u.v.a.

und das alles immer...,

Alles Gute, viel Erfolg!

## Test: Wie basisch ist Ihr Speiseplan?

Wie häufig esse ich	Punktzahl eintragen, also z. B. für jeden 2. Tag eine 3, s.u.
Geflügel	
Fleisch	
Wurst, Schinken	
Fisch	
Käse	
Milch	
Andere Milchprodukte	
Eier	
Nudeln	
Reis	
Brot, Brötchen	
Kuchen und Gebäck	
Zucker, Süßigkeiten	
Schokolade	
Nüsse (außer Mandeln)	
Marmelade	
Mineralwasser mit Kohlensäure	
Limonade, Cola	
Alkohol	
Früchtetees mit Zucker	
Kaffee	
<b>Summe der Punkte:</b>	

Diese Punktzahlen verwenden:

- 1= mehrmals täglich
- 2= einmal täglich
- 3 = jeden 2. Tag
- 4 = 2 mal pro Woche
- 5 = 1 mal pro Woche
- 6 = alle 10 Tage
- 7 = alle 2 Wochen
- 8 = höchstens 1 mal im Monat
- 9 = seltener als 1 mal im Monat
- 10 = nie

## Ergebnis:

170 – 210 Punkte:

Bravo, optimal!

110-169 Punkte:

Je mehr Sie zu 110 Punkten tendieren, desto mehr sollten Sie überlegen, ob Sie etwas umstellen könnten.

22-109 Punkte:

Ihre Ernährung ist zu sauer! Es sind fast nur Säurebildner in der Nahrung, was auf Dauer dem Körper schadet (Tendenz zu Osteoporose, Allergien, schlechtem Immunsystem, Rheuma, Arthrose, Schuppenflechte ...)

## **Basisch essen macht schöne Haut und gesund!**

Wir essen zu viele Säure bildende Lebensmittel. Unser Blut ist aber angewiesen auf einen immer gleichen leicht basischen ph-Wert (7,35-7,45).

Wenn wir zu viele Säuren essen, müssen diese neutralisiert werden, da der Körper sonst nicht überleben kann. Er muss die Säuren sofort entsorgen. Das kann er, indem er sie in Salze verwandelt, bzw. neutralisiert mit Hilfe von Calcium aus den Knochen. (Mögliche Folge: Osteoporose). Die Salze werden zunächst über die Nieren ausgeschieden. Wenn es allerdings immer mehr werden, und mit der Nahrung immer neue dazu kommen, obwohl man die alten noch gar nicht los ist, funktioniert die Ausscheidung nicht mehr: Sie werden abgelagert: In Bindegewebe, Haut, Gelenken ... Die möglichen Folgen:

- **Im Gelenk** Ablagerung der Salze dort: Arthritis, Gicht
- **In der Haut:** Durch Überfülle an Schlacken in der Haut wollen diese über die Haut raus: Allergien, Schuppenflechte, Ekzeme, Neurodermitis-Schübe, Pickel
- **Im Bindegewebe:** Rheuma
- Die Salze lagern sich als Steine ab in der Niere (**Nierensteine**) oder in der Galle (**Gallensteine**)

Viele weitere Erkrankungen des Verdauungssystems, des Herz-Kreislauf-Apparates, des Nervensystems u.a. werden mit einer zu sauren Nahrung in Zusammenhang gebracht.

Man kann die Säure- oder Basenbildung eines Lebensmittels anhand der Menge seiner Mineral-Inhaltsstoffe berechnen (sog. **PRAL-Wert**).

**Folgende Mineralien wirken Basen bildend:** Kalium, Calcium, Natrium, Magnesium, Eisen.

**Folgende wirken Säure bildend:** Phosphat (Phosphorsäure), Chlor (Salzsäure), Schwefel (Schwefelsäure).

**Säure- und Basenwerte einiger ausgewählter Lebensmittel:** Am sauersten ist Gänsefleisch, am basischsten Petersilie und Spinat

<b>Sauer</b>		<b>Basisch</b>	
Gänse- und Putenfleisch	-15	Petersilie Spinat, roh	+17 +15
Cornflakes	-14	Löwenzahn,	+8
Brathähnchen	-12	Borretsch	+8
Vollkornkeks	-9	Mangold	+8
Hering, Karpfen	-7	Endivien	+5
Weißmehl	-4	Brombeere	+3
Quark, Milch, Camembert	Zwischen -3 und -9	Kartoffeln, Pflaumen	+4

(Zusammengestellt nach verschiedenen Quellen, u.a. „Zentrum der Gesundheit“, Internet)

Optimale Ernährung (nach verschiedenen Quellen, u.a. Zentrum der Gesundheit) **80 % Basenbildner, 20 % „gute“ Säurebildner.**

**Fazit für die Schönheit: Wer basischer isst, reduziert damit Schuppenflechte, Ekzeme, unreine Haut, Falten, verbessert die Haut-Durchblutung, fördert das Haarwachstum, etc.** Durch die dann mögliche Entgiftung wird der allgemeine Gesundheitszustand verbessert.

## Einer der zartesten Salate ever ...

Frische noch glänzende kleine Lindenblätter, zarter als Eisbergsalat, zergeht auf der Zunge, weder bitter noch scharf, "Linde" eben, nicht umsonst "lindert" sie ... man kann die Blätter in den Salat schneiden oder ins Omelett geben, man kann sie in Teig ausbacken oder mit den ganz großen sogar kleine Rouladen machen, sie können mit in Kräuterbutter oder Gemüsepfannen ... oder einfach als Herz aufs Brot gelegt (so haben es die Österreicher früher immer gemacht und zwar auch OHNE Käse darunter) und dann ... seinem/seiner Liebsten schenken 😊:-) 😊:-), voller Mineralien und Spurenelemente, u.a. Gold.



## Nervenheilung!!

Zu meinen Lieblingen, die nicht jeder kennt, gehört das Mutterkraut (*Chrysanthemum parthenium*). Vor drei Jahren war das Mutterkraut weltweit (!!!) groß in der Presse: Man hatte in ihm einen Stoff entdeckt, zum ersten Mal in der Geschichte der Medizin überhaupt, welcher verletzte Nerven heilen kann. Bei einem Tierversuch mit querschnittsgelähmten Ratten stellte sich

heraus, dass sie nach längerer Gabe des Extraktes wieder laufen konnten. Nun arbeiten die Pharmafirmen an einem Medikament. Warum sollen wir nicht schon vorher mal täglich ein paar Blättchen kauen? **Die wirksame Dosis zur Nervenheilung scheint bei circa 2400 mg/Tag zu liegen, auf 2-3 Gaben verteilt. Ich habe mal mein getrocknetes und pulverisiertes Mutterkraut fein gewogen: Mit einem gehäuften TL morgens und abends komme ich auf diese erforderlichen 2,4, g, die zur Nervenheilung empfohlen werden. Es gibt auch schon Mutterkraut-Pulver-Kapseln im Handel, mit ca. 300 mg oder ähnlich, sehr teuer!**

Wenn meine Teilnehmer den Duft erraten sollen, dann kommt das: „Oh ja, wie Kamille“, „Ach nein, schmeckt ja bitter ...“ oder „liih“ sind die Reaktionen. Wenn ich dann aber erzähle, wozu es gut ist, staunen die Menschen. Es ist DAS Kraut gegen Migräne. Mittlerweile ist es in medizinischen Studien als genauso wirksam eingestuft wie die chemischen Medikamente. Und mit viel weniger Nebenwirkungen. Allerdings muss man es für eine dauerhafte Lösung wohl einigen Monate einnehmen. Man könnte täglich ein paar Blättchen kauen oder sich – auf die vornehme Art – eine Tinktur davon machen und 3 x täglich 7 Tropfen davon einnehmen. So raten es die Heilpraktiker.

Mutterkraut sieht nun auch noch besonders schöne aus, eine Zierde für jeden Garten!!

Die Pflanze gibt es nicht wild, man kann sie kaufen bei

<http://www.kraeutermaegiekeller.de/>

<https://www.neurologen-und-psiychiater-im-netz.org/neurologie/news-archiv/meldung/article/mutterkraut-wirkstoff-zur-nervenregeneration-aus-alter-heilpflanze-entdeckt/>



## Likörrezepte

### „Ouzo“ mit starkem Lakritzgeschmack

5 Stängel Lakritz-Tagetes 3 Tage in 1 Liter Wodka legen, abgießen, 250 ml Wasser und 250 g Zucker dazu.

### Estragon-Schnaps, leicht süß, leicht „anisig“, köstlich!

1 Hand voll Estragon-Blätter, 1 Blatt Wermut, etwas Anis-Agastache in 0,7 Liter Wodka legen, dann 250 ml Wasser und 100 g Zucker dazu. Köstlicher Verdauungsschnaps

### Verdauungsschnaps, etwas bitterer

Ein paar Stängel Anis-Agastache oder ein Stängel Lakritz-Tagetes, 3 Blätter Wermut, 5 Blätter Minze, 2 Stängel Colaraute, ein paar Stückchen vom Blattstängel von der Engelwurz (oder ein kleines Blatt): in 1 Liter Wodka legen für 3 Tage, dann abgießen, 250 ml Wasser und 250 ml Zucker dazu. Nachdem ich den Schnaps bei Kräutermagie Keller ausgeschenkt hatte, haben viele TN all die Pflanzen gekauft, scheint sehr gut geschmeckt zu haben!

### Holunderblütenlikör

15 Blütendolden mit 15 g Zitronensäure für 24 Stunden in 1 Liter Wasser legen. Durch ein Sieb und einen Kaffeefilter filtrieren. Dazu 1 Liter Wodka und 330 g Zucker geben, in Flaschen abfüllen, 2 Jahre haltbar.

**Wenn Ihr noch Exotenkräuter braucht**, so gibt es die bei Kräutermagie Keller in Datteln (550 in Bioland-Qualität!! ) und bei allen Filialen von Gartencenter Augsburg. Seitdem ich auch bei Gartencenter Augsburg Seminare gebe, sind immer ca. 100 verschiedene Kräuter auch dort von Ort, zum großen Teil in Bio-Qualität, auch manchmal Exoten wie Limonaden-Pflanze, Limonen-Melisse oder wie im Bild das Kraut der Unsterblichkeit



## Holunderblüten für Gourmets

Holunderblütenlimo mag jeder! Nicht zuletzt, seit es die im Bioladen gibt. Zum herstellen der Limo macht man mit folgendem Rezept zuerst einen Liter Sirup.

### Holunderblütensirup

15 Holunderblütendolden legt man zusammen mit einer in Scheiben geschnittene Bio-Zitrone in 1 Liter Wasser. Dann legt man ein Geschirrtuch darüber legen und lässt 24 Stunden ziehen. Danach gießt man alles durch ein Sieb in einen Topf, gibt ein kg Zucker und den Saft einer Zitrone dazu, kocht auf und füllt heiß in abgekochte Flaschen ab.

Die Limo macht man dann, indem man einen kleinen Teil Sirup mit Wasser, Mineralwasser oder Tee vermischt. Köstlich schmeckt ein Löffel Sirup auch in Früchtetee oder Kräutertee oder pur über Süßspeisen.

### Hollerküchlein

**für 4 Personen:**

- 2 Eier
- 1/4 l Wasser (oder Milch oder trockener Weißwein )
- 4 EL Zucker (Vollrohrzucker)
- 1 Prise Salz
- 150 g Vollkornmehl
- 8 frische Holunderblütendolden
- 1/2 l Öl
- 4 Kugeln Vanille-Eis
- (Puderzucker zum Bestäuben)

Eier, Wasser, Zucker und Salz verrühren. Mehl nach und nach unter Rühren zufügen. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Holunderblütendolden vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Blütendolden nacheinander in den Ausbackteig tauchen, etwas abtropfen lassen und ins heiße Fett geben. Blütendolden 2-3 Minuten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ausgebackene Holunderblüten und je 1 Eiskugel auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben.



## Jetzt könnt Ihr folgende Kräuter ernten:



Stinkenden Storchschnabel für Rescuetropfen, Wegerich für Hustentinktur, die Köpfchen für die Pilzpfanne...



Gundermann gegen ALLES (☺) und Ehrenpreis gegen Pickel

## Knackig sind jetzt:

- **Knoblauchsrauke**, mit Zwiebelgeschmack
- **Gierschblätter** mit leichtem Selleriegeschmack
- Alle **Taubnesseln** komplett mit Blüten und Stiel, sanft würzig
- **Lungenkraut**: Blätter und Blüten, neutraler Geschmack
- **Vergissmeinnicht**: Blätter und Blüten, neutraler Geschmack
- **Vogelmiere**, saftig würzig
- **Löwenzahn** noch ganz zart, leicht herb
- **Kletten-Labkraut** als Frühlingskur, lässt alle Pickel verschwinden (Aus dem Skript der Phytaro-Schule). Damit es im Salat nicht klettet, sollte man es so klein schneiden wie Schnittlauch, gurkiger Geschmack
- **Ehrenpreis-Arten** (*Veronica spec.*) als Bitterkraut, Frühlingskur
- **Gänseblümchen** als Frühlingskur: Blüten und Blätter, neutral knackig
- **Wiesenschaumkraut** nur in Spuren, ultra-scharf-senfig!
- Bärlauchfrüchte, lecker!! Siehe Foto::



## **TERMINE KRÄUTERTOUREN**

Ab sofort finden wieder alle Touren statt! Ich hole alle im April ausgefallenen nach: Leider nicht einfach zum spontan hinkommen wie sonst immer, sondern **nur mit Voranmeldung**. Wir halten im Gelände genug Abstand, **nur mit Voranmeldung jeweils über [uschi.stratmann@web.de](mailto:uschi.stratmann@web.de)**  
Bitte ohne Hunde kommen, **20€ pro Person, Kinder gratis**

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

**Tour im romantischen Elbschebachtal**

16.5., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

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

**Tour am Stiepeler Bach zur Ruhr, Romantik pur!!**

Samstag, 23.5., 10-12 Uhr bitte voranmelden

**ESSEN, Stauseebogen 37, Kräuterfülle und Knöterichflöten am See!**

Donnerstag, 21.5., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

**OBERHAUSEN, Arenastr. 11, vor Gasometer**

**eilkräuterapotheke am Kanal, Industrie-Romantik mit Oregano, Nachtkerzen, Knöterichflöten, Minze und und und, spannend!**

Sonntag, 24.5., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

**WUPPERTAL, Rudolfstr. 46, Tour auf der Radtrasse und dahinter im wilden Gelände, 25 Kräuter zum sammeln für Salat und Apotheke, incl.**

**Exotenkräuterquiz**

Samstag, 30.5., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

**ENNEPENTAL, Heilenbecker Talsperre, Zufahrt über Hohlweg, 1 Euro**

**Parkgebühr**

6.6. 2020, SA, 10-12 Uhr, bitte voranmelden

**SCHWERTE, Ruhrstr. 20, vor der Rohrmeisterei, Tour an der Ruhr mit Karde, Exotenkräutern und allerlei Liebeskräutern! Jipphie!!!!**

SO, 7.6., 10-12 Uhr, bitte voranmelden

## Termine Bildungsurlaub im September und Oktober

Nachdem der schönste Bildungsurlaube des Jahres (im Mai) wegen Corona ausfallen musste, haben wir im September einen zusätzlich angehängt. ALLE Bildungsurlaube finden statt! Zum Teil im Gelände, zum Teil auf 2 Räume verteilt, mit dem nötigen Abstand, **ich freu mich auf Euch!!**

### Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! Exkursionen zu den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: zur romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche und an die Ruhr, 6-gängiges Kräutermenü: Mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Brennnesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“. Wir lernen Heilkräuter kennen: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems, für Rescue-Tropfen Jeder kann seine eigene Apotheke anlegen Wir kochen eine frische Wundheilsalbe für jeden zum mitnehmen Wir lernen die Heilkraft von Samen, Wurzeln und Beeren kennen Mit Kräuterfilmen, Riechquiz, Kräutermärchen, einer Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memorys.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 20,00 € für Materialkosten, ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Kurs A: **24 Kursstunden, 3 Tage**, 30.9.-2.10, 240 Euro

Kurs B: **40 Kursstunden, 5 Tage**, 12-16.10.2020, 380 Euro

Kursnummer: 20BU15

Tel: 0234 - 67 661 email: [info@fbw-bochum.de](mailto:info@fbw-bochum.de), [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) Freies  
Bildungswerk e.V. Bochum. Oskar-Hoffmann-Str. 2544789 Bochum



Alle Termine auf:

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

Den Rundbrief gerne weiterschicken, hoffentlich bis bald!! Alles Liebe für Euch  
von Ursula