

## **Botanikbrief Oktober 2021**

Liebe Botanikfreunde,

Es sind immer noch solche saftig-herrlichen Kräuter in Mengen zu finden, dass ich mich schon total auf die nächsten Exkursionen freue! Morgens gibt es bei mir wieder saftigen Gierschtee zum Entgiften, angereichert mit Anisgeschmäckern (Anis-Agastache, Süßdolde, Lakritz-Tagetes oder Estragon). Diese Schätzchen gibt es alle bei Kräutermagie Keller. Mittags gibt es Blätter vom Riesenspinat Magenta Spreen-Melde, die zurzeit 4 (!!!) m hoch in meinem Garten wächst. Und Kräuter-Tomaten.

### **Rezept Kräuter-Tomaten**

Tomaten aushöhlen. Hüttenkäse mit Paprikastückchen, Salz, Pfeffer und nach Belieben Kräutern mischen und einfüllen. Im Frühjahr hatten wir Knoblauchrauke, Gundermann und Co darin, letzte Woche im Bildungsurlaub hatten wir aus meinem Garten Kräuter von Kräutermagie Keller und Gartencenter Augsburg darin:

Petersilie, Schnittlauch, Vietnamesischen Koriander, Currykraut, Olivenkraut, Estragon, Thymian, Oregano, Salbei, Koriander, Fenchel und Melisse. Es war köstlich!



## WURZELN ernten (auch Thema bei meinen Touren im Oktober!)

Ab Herbst ist es Zeit, Wurzeln und Samen zu sammeln. Folgendes könnt Ihr im Moment sammeln:

### **Wurzeln der einjährigen Karde gegen Borreliose**

Mir sind einige Menschen bekannt, mit schulmedizinisch austherapierter chronischer Borreliose, die nach wochenlanger Einnahme ihrer selbst angesetzten Kardenzurzel-Tinktur (3-5 Tr. 3 mal tgl. circa) beschwerdefrei waren! Die Tinktur soll auch gegen Osteoporose helfen und fördert allgemein die Entgiftung. Wie erkennt man sie? Pickel mit Stacheln oben auf den Blättern, Stachelleiste unten drunter. Rosetten.



Karde

### **Wurzeln der einjährigen Nachtkerze**

„Schinkenwurz“, leicht scharf, innen weiß, außen rosa, gekocht oder roh als Gemüse zu essen, „500 g Schinkenwurz ersetzt einen Zentner Ochsenfleisch!“, ein alter Spruch, der der Wurzel auch noch eine Bedeutung als Liebeskraut verleiht! Wurde früher wie Möhren bei uns angebaut und gegessen, roh oder gekocht

Ein Leckerchen im Salat, geraspelt, leicht scharf oder auch gekocht oder gebraten oder in der Gemüsepfanne untergemischt. Auch die Samen können jetzt gesammelt werden, mit wertvollen Omega-6-Fettsäuren, im Salat oder Müsli oder im Smoothie: Für schöne Haut, gegen Neurodermitis. Erkennung? Glatter Blattrand, Rosette, weiße Mittelrippe. Rot sind die Blätter hier, weil die Pflanzen Stress haben, Henrichshütte Hattingen, wohl noch ein paar Altlasten im Boden ...



Nachtkerze

### **Löwenzahn**

Wurzel schmeckt gut, stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, bekämpft wahrscheinlich Krebs.

### **Pestwurz**

Nur als Tinktur: Gegen Asthma, Migräne, Infektionen, Husten, Schweiß treibend, Krampf lösend, entspannend, Schmerz stillend, entzündungshemmend, anti-allergisch. Ideal als Tinktur, da pyrrolizidinalkaloidhaltig.

### **Japanischer Staudenknöterich**

Beliebtestes Heilmittel der traditionellen chinesischen Medizin, senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel, hilft gegen Krebs, Bakterien, Viren und Pilze, stärkt das Immunsystem, Blut stillend, Entzündung hemmend. Wurzel trocknen,

pulverisieren oder schroten, 1 Teel. pro Tasse 20 Min. kochen, abgießen, Tee trinken. (**wer es wie ich nicht schafft, selbst zu ernten, kann das Extrakt bei Kräuter Schulte (Internet) kaufen**, da heißt der Buschknöterich .... Und hat seinen Preis ...) Ich nehme jeden Morgen einen viertel TL davon in Saft.

### **Große Klette**

Klettenwurzel-Abkochung (15 Min. kochen): gegen Diabetes (3 x tgl. 1 Tasse), gegen Hauterkrankungen (äußerlich und innerlich) wie Schuppenflechte und Akne. Gegen Viren (Masern, Windpocken, Herpes) soll man alle 5 Min. 1 Teel. der Abkochung einnehmen. Klettenwurzelöl (klein geschnittene frische Wurzel in Öl legen, im Wasserbad 1 h bei 40 Grad erwärmen, dann noch 3 Tage ziehen lassen, durch Tuch abgießen, in dunkler Flasche aufbewahren): soll helfen äußerlich gegen Schuppenflechte, Kopfschuppen, als Haarwuchsöl, desinfiziert. Klettenwurzeln kann man essen (die Blätter nicht!), aber sie sind nur im Herbst weich.

### **Bärenklau**

Stärkt Immunsystem und Manneskraft, Anti-Aging-Wurzel

### **Beinwell**

Wurzel geschreddert als Umschlag, als Öl oder Salbe auf Prellungen, Brüche, Nervenschmerzen, lindert Schmerz und Entzündung, fördert Neubildung von gesundem Gewebe dank vielfältiger Inhaltsstoffe, u.a. Allantoin

## **Der Birkenporling**

Erkennungsmerkmale: Der Birkenporling (*Piptoporus betulinus*) wächst **nur** an abgestorbenen Birken, seitlich am Stamm waagrecht zur Seite, zunächst mit einer rundlichen, später mit einer etwa nierenförmigen Gestalt. Die Oberfläche ist zunächst weißlich-elfenbeinfarben, später hell- dann ockerbraun, von unten ist er ganz weiß, rein und weiß wie Jungfrau Birke eben. Wundert Euch das? Wenn er noch ganz jung ist, ist sogar die Oberfläche noch weiß (wieder dieses unschuldige ...) Später reißt die braune Oberfläche auf und wird rissig. Im frischen Zustand lässt er sich schneiden, im alten Zustand wird er hart, etwa wie Kork. ..

Und diesen Schatzi hatte ER dabei. Ötzi! An einem Band aus Fell hatte er ein Stück **Birkenporling** dabei. Ein Amulett? Nein! SEINE Hausapotheke!

Dieser Pilz ist ein Universalmittel. Sollten Sie unterwegs einen finden, nehmen Sie sich ein Stück mit, schneiden Sie ihn noch in frischem Zustand in kleine

Stückchen und trocknen Sie diese, entweder bei Zimmertemperatur über einige Tage oder im Backofen bei geöffneter Tür bei ca. 40 Grad eine Stunde, bis sie knackig trocken sind. Wenn Sie diese Stückchen 20 Minuten mit Wasser kochen und dann den Tee davon trinken, werden Sie allerdings nicht gerade über den Geschmack jubeln. Muffig irgendwie.

Die Wirkung wird Sie allerdings begeistern. Er heilt Magenbeschwerden und verscheucht sogar den Helicobacter-Keim, welcher in einigen Fällen für das Auftreten von Magengeschwüren verantwortlich gemacht wird.

Das Beste an dem Pilz aber ist seine antibiotische Wirkung in der äußerlichen Behandlung. Es gibt unzählige Berichte über Heilerfolge bei offenen Beinen und nicht heilenden Wunden, wenn man eine Scheibe des Pilzes, die man einige Minuten weich gekocht hat, wie ein Pflaster unter einem Verband auf die Wunde legt.

Zu meiner Hausapotheke gehört er selbstverständlich dazu!



**Der Birkenporling** (Foto Benedikt van Acken)

## **Termine: Nur hier sind noch Termine frei, alle andere Touren sind voll!**

**GELSENKIRCHEN**, Leithestr. 136, an der Radtrasse

Sonntag, 10. Oktober, 15-17 Uhr (DIE Kräuterapotheke auf galaktischer Halde!! Ein Haldenkunstwerk mit Nacht- und Königskerzen, Natternkopf und Greiskräutern und Weidenröschen, **einfach schön und bunt und zum Staunen!!**)

**HAGEN**, Schloss Werdringen, Werdringen 1

Sonntag, 24. Oktober, 10-12 Uhr (Alte ehrwürdige Bäume mit Gesichtern und Geschichten. Lernen Sie hier alle Bäume am Blatt erkennen!) Wilde Kräuter vor romantischer Wasserburg! Mit Quiz **Mythos-Baum!**

**DORTMUND**, am Hengsteysee, Treffpunkt: an der Bikerhütte-Pommesbude, Navi: Hagen: Dortmunder Str. 98

Sonntag, 24. Oktober, 15-17 Uhr (Kraftplatz mit Blick auf die Hohensyburg, am Wasser wachsen Weidenröschen und Hopfen, allerlei Blühendes auf der kleinen Insel, Springkraut und ein Gewirr an Lianen wie im Regenwald!) Mit Exotenkräuterquiz zum Riechen aus meinem Garten

**BOCHUM**, Oveneyst., am unteren Ende des Parkplatzes, an der Minigolfhütte (Wir reden über Samen und Wurzeln, über essbare Blüten und Exotenkräuter, romantisch mit Blick auf Enten und Schwäne ...)

Samstag, 30. Oktober, 10-12 Uhr

**HATTINGEN**, Am Wallbaum 16 (Tour an der Ruhr!) **LETZTE KRÄUTERTOUR 2021**

Sonntag, 31. Oktober, 10-12 Uhr (Am Ruhrwehr mit Wurzeln und Samen probieren, immer noch genug Kräutern, auch bei Regen und Sturm unter der Ruhrbrücke ...)

## **SEMINARTAG MYTHOS BAUM**

**mit SALBE KOCHEN, Kuriositätenquiz (aus aller Welt) und  
BAUMGESICHTERVORTRAG am schönen Kemnader See!**

**BOCHUM**, Oveneyst. Parkplatz, an der Minigolfhülle **SEMINARTAG!**

Samstag, 16. Oktober, 10-16 Uhr, 60 Euro

Warum machen Bäume Gesichter? Beim Baumgesichtervortrag zeige ich die 100 schönsten von meiner Fotosammlung von mehr als 1000..., Warum umarmen und küssen sie sich? Warum blutet die Erle rot? Warum schmückt sich die Platane mit Ohrringen?! Geschichten, Tatsachen und Heilkräfte der Bäume! Ihr löst dann das Mythos-Baum-Quiz ... naja vielleicht 😊 ...

Ihr lernt, Bäume am Blatt zu erkennen, **WIR KOCHEN BALSAMPAPPELSALBE!** Zum mitnehmen für jeden! (Antibiotisch, sanft heilend und duftend!) Kennt Ihr die ätherischen Öle der Bäume? Hier dürft ihr an allen mal schnuppern., Mit Blatträtzel und Exkursion, Nach dem Seminar könnt Ihr 15 einheimische Bäume am Blatt erkennen!



Außerirdische ...



Und Mammutfreunde ... (das ist doch Sid, oder? 🤔)

..





Sehr Ihr die Schlange??



Beim Seminartag sind noch 4 Plätze frei!

Herzliche Grüße  
Ursula Stratmann

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