

Botanikbrief September 30.9.2019

Liebe Botanikfreunde,

Aktuelles: Jetzt sammeln

Brennnesselsamen: für Sie und Ihn, als DIE Eisen- und Calciumquelle, einfach übers Müsli streuen, (sieht aus wie Chia-Samen), grün ober braun sammeln, einfach abstreifen mit Blättern (Handschuhe), zum trockenen auslegen, dann durch ein Sieb röhren: Die Kügelchen fallen unten raus, und können (pro Tag 1 Teel. bis 1 Essl.) über Müsli, Salat oder Suppe gestreut werden.

Und damit kann man richtig Geld sparen: 1 kg kostet im Internet 40- Euro !!!



Goldrutenblüten – habe mit dem gut schmeckenden Tee gerade die Blasenentzündung einer Freundin erfolgreich behandelt, nach einem halben Tag war alles gut! Sieht auch in gemischten Hausteas apart aus und schmeckt



Springkrautnüsslein: in einen gelben Sack springen lassen, dann durch ein Nudelsieb geben. Dann fallen **nur** die Nüsslein unten raus. Sowohl die unreifen weißen sind genießbar (saftig) wie auch die halbreifen hellbraunen und die ganz reifen schwarzen. Zum trocknen ausbreiten, dann im Glas aufbewahren und im Müsli genießen



Springkrautnüsslein ... gewinnt man aus den Schoten, die aufspringen

Türkische Hasel: Eine Baumhasel, die oft in den Städten gepflanzt ist, die Nüsse schmecken wie Sonnenblumenkerne



So sehen die Fruchtstände der Baumhasel aus, liegen zur Zeit in Massen unter den Bäumen

Die Wildnis-Drogerie: 6 Wochen ohne dm ...

Hier biete ich euch zum Lesen mein noch unveröffentlichtes Buch: Die Wildnis-Drogerie, Folge 1

0. Vorwort

Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Wildnis gestrandet. Ohne ALLES! Keine Antifaltencreme, keine Zahnbürste, nicht mal Deo! Und das Schlimmste: Kein Toilettenpapier! Dieses Büchlein wird Ihnen eine Erste Hilfe sein. Erstens ist es humorvoll, denn das Wichtigste in Stresssituationen ist, immer gute Laune zu bewahren! Zweitens wird es Ihnen helfen, weiterhin adrett auszusehen, falls Sie in der Wildnis auch noch eine Verabredung haben. Und drittens reduziert es die Sehnsucht nach der nächsten Drogerie auf ein erträgliches Maß.

Entdecken Sie mit diesem Büchlein die Ranking-Liste der wilden Toilettenpapiere, lebensrettende Kräuter gegen Mundgeruch, die Naturbürste, grünes Deo, Antifaltenkräuter, Universal-Pflaster und Shampoo-Blumen! Die genannten Pflanzen werden mit Fotos und kleinen Porträts erklärt. Ideal wäre es, wenn Sie ein Messer und einen Kochtopf dabei hätten, eventuell noch einen Kocher, wenn Sie nicht in der Wildnis ohne einen solchen Feuer machen können. Und wenn Sie sich für Ihr Lager einen Platz in Wassernähe suchen würden. Dort finden Sie einen großen Teil der Zutaten. Außerdem ist dann das Waschen kein Problem, und die romantischen Gefühle stellen sich wie von selbst ein ... Die beschriebenen Kräuter wachsen an ganz verschiedenen Standorten. Da Sie ja möglicherweise sowieso auf Nahrungssuche sind, können Sie die Hygieneartikel am Wegrand gleich mit einpacken.

Nun wünsche ich Ihnen die herrlichste Zeit Ihres Lebens. Im wilden Wald, am romantischen Fluss, in den Sandgegenden, die den Geist beruhigen, am Meer, wo der Wind alle Sorgen hinwegfegt und im Gebirge, wo man den großen Überblick bekommt ...



Da lässt sich´s leben!

1. News aus der Eiszeit

Romantik vor 35000 Jahren

Meine allerersten Tipps zur Erlangung übernatürlicher Schönheit inmitten wilder Natur habe ich aus der Eiszeit. Sie meinen, ich glaube an Wiedergeburt?! Nun, schon möglich, aber das soll hier nicht Thema sein. Obwohl ... vielleicht sind es ja die Erinnerungen von damals, die mich zum Schreiben dieses Büchleins bewogen haben. Sie sehen mich sinnend und überlegend hier vor meinem Manuskript sitzend, aber die Wahrheit ist: Ich habe sie von Ayla und

Jondalar gelernt. Die beiden lebten vor 35000 Jahren. Sie hübsch, groß, schlank, blond, langhaarig, langbeinig (ist klar, oder?), er groß, muskulös, breitschultrig, attraktiv. Wie es so kommen musste, im zweiten Band der „Ayla“-Geschichten von Jean M. Auel verlieben sie sich und vereinbaren ein romantisches Date. In der Eiszeit natürlich! Das nur als Trost, falls Sie gerade in der Wildnis verzweifeln. Es hätte VIEL schlimmer kommen können!

Natur – der reinste Luxus!

Zurück zu unseren Turteltäubchen: Natürlich müssen beide dafür schön und gepflegt sein, mit gewaschenen Haaren, gekämmt und duftend ... und das ganz ohne Drogerie in der Nähe! Nun, damals war alles noch bio. Ohne Chemie und künstliche Zusatzstoffe. Nichts musste deklariert werden. Und gratis war es obendrein. Dazu noch vor allerlieblichster Kulisse. Es duftete nach Natur, und die Produkte waren komplett kompostierbar. Warum sollen wir uns diesen Luxus nicht auch gönnen? Ohne Schönheitstäschchen in die Wildnis? Ein Abenteuer!

2. Toilettenpapier in Design-Qualität

Eine Lektion in Liebe

Fangen wir mit den wichtigsten Utensilien an. Für SIE ist es vielleicht ein Tüchlein, mit dem man die Reste der jetzt noch vorhandenen Augenschminke entfernen kann. Für IHN ist es allerdings meist das Toilettenpapier.

Zuallererst müssen Sie nun das „Verpimpelte“ ablegen. Sonst geht gar nichts! Das Motto lautet: Liebe dich selbst! Mit oder ohne Mundgeruch, mit oder ohne Pinzette für die Nasenhaare, mit oder ohne Deo, Schminke, Lippgloss und Abdeckstift. Ich gebe Ihnen nun fünf meditative Minuten Zeit, diesen ersten Schritt zu bewältigen.



Kleine Meditationshilfe ...

Wenn Sie dies geschafft haben, sind Sie bereit für Runde 2: Lieben Sie alles um sich herum: den Regen, den Wind, den Fluss, den Nebel ... und JEDES Kraut. Nur unter diesen Voraussetzungen kommen Sie in der Wildnis weiter. Wenn Ihnen das nicht möglich ist, suchen Sie sich besser irgendwo eine Straße. Und Daumen raus ...

Mit diesem „Ich liebe alles und jeden und natürlich JEDES Kraut“ hatte selbst ich als „alte Kräuterbeauftragte“ so meine Schwierigkeiten. Leben und leben lassen ja, aber muss es bei jedem Schatzi gleich die große Liebe sein? Nun, ein Kraut kann ja grundsätzlich erst einmal nichts dafür, wenn es als „Un“-bezeichnet wird, wenn es Flächen überwuchert, wo es vielleicht nicht

erwünscht ist. Es ist eben. Punkt. Aber muss man deshalb Fan eines jeden Kräutleins sein?

Unscheinbare Schätze

Bis zu einem wahrlich denkwürdigen Tag in meinem Leben konnte ich mich niemals so richtig fanatisch für den **Stumpfblättrigen Ampfer** begeistern. Die Tiere fressen ihn nicht. Auch uns schmeckt er nicht. Zu sauer, zu bitter. Nicht zu vergleichen mit dem zarten **Wiesen-Sauerampfer** und dem noch zarteren **Kleinen Sauerampfer**.

Früher nahm man zwar die großen Blätter, um Butter darin einzuwickeln, und im Notfall auch die Samen, in Wasser eingeweicht, gegen Durchfall. Aber auch da gibt es Besseres.

Seine Blüten und Samen sind übrigens eine Schönheit, finde ich. Mit der Lupe betrachtet! Irgendwie schon stylisch. Aber reicht das für eine Lobeshymne?

Ich erzähle Ihnen eine Story aus meinem Leben. Wieder mal allein im Wald, nichts dabei ... nun das kennen Sie ja schon. Oder das haben Sie vielleicht selbst gerade ... Und auf der Suche nach dem nächstbesten Toilettenpapier.

Ich wanderte durch einen Nadelwald und musste feststellen: Im Frühling wären die Nadeln mit ihren frischen Trieben vielleicht ein weicher

Toilettenpapierersatz gewesen, dazu noch gesegnet mit dem feinen Duft frischer ätherischer Öle, nach Fichten, Tannen oder Lärchen! Aber dennoch: nicht wirklich blickdicht oder besser: wasserdicht oder fingerdicht ... nun, nicht zu gebrauchen. Und im Unterwuchs? Nichts! Etwas Moos, aber dessen

Aufarbeitung (von Erde und Tierchen befreien, platt klopfen, in toilettenpapiergerechte Stücke schneiden) ist für das spontane Bedürfnis jetzt gerade etwas zu aufwändig. Dann an der nächsten Kreuzung, in einer Pfütze, endlich ER! Große lappenartige Blätter: Jawoll! Gerettet! Der **Stumpfblättrige Ampfer!** (*Rumex obtusifolius*). Taunass, in großen Mengen ... jipphie!



Das ist er! Der **Stumpflättrige Ampfer** (Foto Yasmin Kuhr)

Die Luxus-Toilette

Ich suchte mir ein lauschiges Plätzchen hinter ein paar kleinen Fichten, mit dem Duft ätherischer Öle vor mir und konnte mir fünfsternemäßig meinen Allerwertesten säubern wie mit herrlichstem feuchten Toilettenpapier! Einfach luxuriös! Gönnen Sie sich auch mal ab und zu so eine romantische Toilette, mit Vogelgezwitscher, mit Blick auf imposante Bäume im Morgennebel ...

Ampferfreunde!

Am Wasser gibt es den **Fluss-Ampfer**, dessen Blätter bis zu einem Meter lang werden können und dessen Bedeutung als Toilettenpapier vielleicht unser Botanik-Großmeister Linné schon gekannt haben muss. Denn er, der vielen Pflanzen ihren lateinischen Namen gab, hat diese Pflanze *Rumex hydrolapathum* genannt, den Ampfer mit den „Wasserlappen“, naja, oder so

ähnlich ... Auch gut zu gebrauche ist der „Krause Ampfer“. Davon müssen sie allerdings ein paar Blätter bündeln, denn die sind etwas schmaler.

Der **Stumpfbältrige Ampfer** wächst übrigens oft auf Weiden. Gerade an seinem Massenvorkommen erkennt man immer, dass man vor einer Weide steht. Alles ratzekahl weg bis auf Brennnesseln, Disteln und eben den **Stumpfbältrigen Ampfer**. Sollten Sie also mal gar keinen in der Wildnis finden, wagen Sie sich kurzentschlossen zwischen die Kühe oder Pferde. Die werden sich höchstens wundern, was SIE mit dem bitteren Zeug wollen. In den Alpenregionen wächst auf Weiden massenhaft der **Alpen-Ampfer** (*Rumex alpinus*). Der ist ebenso gut zu gebrauchen. Die großblättrigen Ampferarten werden uns noch einmal beim Thema Sonnenbrand oder müden Füßen begegnen.



Der Stumpfbältrige Ampfer, überall zu Hause...

Stumpfblättriger Ampfer (*Rumex obtusifolius*)

Beschreibung: Bis zu 25 cm lange, an der Spitze abgerundete, glänzende Blätter, oft mit roter Hauptader, die Blätter stehen in einer Rosette, Blütenstand eine Rispe aus grün-rötlichen Blüten

Vorkommen: Wiesen, Äcker, Wege, Gräben, Schuttplätze, Massenvorkommen auf mit Gülle gedüngten Wiesen und auf Weiden

Drogerie-Anwendung: Blätter als Toilettenpapier oder Waschlappen

Sonstige Anwendung: Zum Einwickeln von Nahrungsmitteln. Getrocknete Samen eingeweicht gegen Durchfall, frische Blätter als kühlende Auflage auf Sonnenbrand oder Insektenstiche

Bemerkungen: Genauso zu verwenden sind der **Alpen-Ampfer** (nur in den Alpen vorhanden), der **Blut-Ampfer** (*Rumex sanguineus*) und der seltene **Fluss-Ampfer** (*Rumex hydrolapathum*), letzterer mit bis zu 80 cm langen Blattspreiten. Wussten Sie, dass man früher dachte, dass man Läuse kriegt, wenn man **Sauerampfer** isst? Das war allerdings ein Fehlschluss. Denn fast nur arme Leute, die sich keine anderen Gemüse (und vielleicht auch keine Shampoos) leisten konnten, aßen **Sauerampfer**.



Alpenampfer, aber Vorsicht, manche Blätter haben Löcher 😊

Fortsetzung folgt mit Toilettenpapieren, die auch für Elefanten taugen und dem Toilettenpapier „Superflausch“

Ihr wollt mehr Stories von mir lesen? Kein Problem: In meinen 4 Büchern gibt es allerlei wildes Zeug, aus der Natur und aus meinem Leben 😊

Bilderrätsel



Nun, wer ist das?



Theatralisch schön als Unterpflanzung: Aus England, woher sonst?!

(Abbotsbury gardens)

Kurioses aus der Botanik



Im letzten Rundbrief gab es ja die Frage, was Euch zu dieser Pflanze einfällt. Vielen war klar, dass es ein Mädchen ist und zart und nett 😊.

Ist das nun eine tanzende Elfe?? Mit Doppelkragen und weit schwingendem Rock? Kann diese Pflanze scharf oder hart sein? Bitter? Stachelig? Nein!

Ich erzähle Euch das Bild, das mir erzählt wurde: ... rosa als Herzfarbe, ein Mädchen, zart, weich, Malvenfamilie (StockRose ist ein viel zu hartes Wort, ich sehe kein RRRRRRRR in ihr), die Blätter haben nur runde Formen, alles weich, selbst beim Draufbeißen ist es weich federnd, angenehm.. ich werde ganz fließend, wenn ich länger drauf schaue Und die medizinischen Tatsachen? Sie enthält Schleimstoffe: Die legen sich schützend wie eine Mutter über eine Reizung (trockner Husten, Juckreiz, Entzündung), stillen den Juckreiz, den Hustenreiz und lassen unter ihrer schützenden Hülle Heilung geschehen. Sie

enthält KEINE Bitterstoffe, die temperamentvoll die Muskeln zum Joggen bringen, KEINE scharfen Senföle, die alle Säfte fließen lassen ...

Kuriositäten



Nicht nur der Frauenmantel hat Diamanttropfen, sondern auch die W.....

Termine

Wusstet Ihr schon ...?

- Das Lindenblätter Gold sammeln?
- Hainbuchen im Wurzelbereich die meisten Regenwürmer von allen Bäumen haben?
- Eschenblätterttee lebensverlängernd wirkt?
- Die Birke eine Jungfrau ist und die Eiche dem Donnergott geweiht?
- Warum die Platane Weihnachtsschmuck trägt?

- Welcher Baum Merlin seine Inspirationen gab?
- Und wer die Kinder bringt?

Wenn nicht, kann Euch geholfen werden:



KNOSPENAPOTHEKE SELBST GEMACHT, MYTHOS BAUM

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum. Diese Kräutertage mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann beschenken Sie mit einer kompletten Apotheke. Bei Exkursionen zu den schönsten und romantischsten Zielen im Ruhrtal, wo Sie „Baumgesichter“ und küssende Bäume finden können, werden Sie Baumknospen sammeln und Ihre eigene Apotheke daraus anlegen. Dies ist nur im März möglich. Sie machen mindestens 8 verschiedene Heilmittel (Gemmomazerate), die Ihnen eine fast vollständige Apotheke liefern, dazu Salbe und Heilöl. Mit Exkursionen, Foto-Vorträgen, Quiz und Märchen, ausführlichem Skript zur Gemmotherapie. 2 Exkursionen ins schöne Ruhrtal Wir legen eine komplette Apotheke aus Baumknospen an: gegen Osteoporose, zur Stärkung des Immunsystems, gegen Husten und Asthma, zur Beruhigung der Nerven, zur Entgiftung und mehr ... Wir machen wertvolles Pappelknospenöl zur Wundheilung Wir kochen Efeusalbe gegen Cellulite. Baummythenquiz, Baumgesichtervortrag, Heilkraft der Baumblätter, Wer sind Birke, Buche, Ahorn, Esche und Co? Bäume am Blatt erkennen, Filmchen, Rätsel.

Leitung: Ursula Stratmann Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum Kursgebühr in EUR: 240,00 + 45,00 (Materialkosten) Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage Kursnummer: 20BU04 Mi 11.03.2020 bis Fr 13.03.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr



G.K. aus Solingen nach dem Seminar Mythos Baum: „*Ich wollte mich bei Dir herzlich bedanken, für das wirklich tolle Wochenende. Dank Deiner Vorbereitung mit den Baumgesichtern habe ich in dieser kurzen Zeit eine komplett neue lebendige Waldwahrnehmung erfahren, welche mein Leben bereichert. Dafür danke ich Dir von Herzen. Auch als Quiz-Muffel möchte ich sagen, dass meine Erwartungen übertroffen wurden. Durch das Quiz habe ich als Nebeneffekt sehr schnell die Baumerkennung durch Blätter gelernt, also wirklich ein gelungenes Seminar. Da ich viel auf Reisen bin, kann ich nie im Vorraus planen, sonst würde ich bald wieder bei Dir teilnehmen. Aber irgendwann klappt es wieder und als Trost habe ich Deine super tollen Bücher.*“

Lösung des Bilderrätsels:

Die panaschierte Unterpflanzung besteht natürlich aus Giersch!! Aber die Engländer sind nicht so wie wir. Sie würden niemals ihre Zierpflanzen essen!

Nächste Lösung: Die Blätter mit den Diamanttropfen (Guttation) gehören zur Walderdbeere.

Ganz herzliche Kräutergrüße, Eure Ursula

Zum Schluss ...



Oh, da guckt doch einer!!

Der Karamellstrauch hat ein Gesicht! Jedenfalls in England. Und einen Helm!!
Glubschaugen, Schnabel ...

und woher ich das mit dem Karamell weiß? Aus gut unterrichteten Kreisen ...
Bei Kräutermagie Keller steht einer. Die Früchte schmecken nach Karamell,
aber Gregor Keller isst sie alle selbst. Die Blüten gucken derweil im
Gewächshaus rum, da ist immer was los ... Kleiner Tipp: Im großen
Gewächshaus vorne rechts ☺ ☺ ☺ Und : ab nächstes Jahr dort zu kaufen.

Nächste Termine:

Letzte KRÄUTERTOUREN 2019

6.10., SO, 15-17 Uhr, **HATTINGEN**, Am Wallbaum 16

12.10. 10-12 Uhr, **WITTEN**, Rauendahlstr. zwischen Nr. 127 - 129, **Waldparkplatz**, Die romantische Baumgesichtertour mit Elfengeschichten, am Kraftplatz mit Kräuterfülle, im Bild die "heilige" Muttereiche ..., siehe Foto:



20.10, SO, 15-17 Uhr, **SPROCKHÖVEL**, Otto-Brenner Straße 100, IGM-Bildungszentrum

26.10., SA, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Gräfin-Imma-Str. 212, siehe Film, Dorfkirche

26.10., SA, **14-16** Uhr, **ESSEN**, Stauseebogen 37, hier wächst Beinwell, Knöterich für Flöten, Springkraut für Samen, wir probieren Exotenkräuter und Lindenblätter!!