

**Botanikbrief April 2020: Toilettenpapier aus der Wildnis**



*Der unschuldige Blick hilft, wenn gerade einer vorbeikommt und Sie ... (Foto Yasmin Kuhr)*

Bis zu einem wahrlich denkwürdigen Tag in meinem Leben konnte ich mich niemals so richtig fanatisch für den **Stumpfblätrigen 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 **Stumpfblätrige Ampfer!** (*Rumex obtusifolius*). Taunass, in großen Mengen ... jipphie!

### *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 ...

### *Ampferfreude!*

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.



*Das ist er, der Stumpfblättrige Ampfer*



Der Alpen-Ampfer



Stumpfblättriger Ampfer



*Links Beinwell, rechts Fingerhut*

Bitte verwechseln Sie den Ampfer nicht mit dem **Beinwell**. Der gehört zu den Raublattgewächsen und lässt Ihren Po nach Benutzung dementsprechend

abgeschmirgelt aussehen. Und mit einem schmerzenden Hinterteil ist das Überleben in der Wildnis wahrlich schwer! Sollten Sie doch einer Verwechslung erlegen sein und nun Schrammen am Po haben: Der frische Saft von durchgekauten **Spitzwegerich**blättern heilt das zarte, wunde Gewebe.

*... oder Fingerhut verwechseln!*

Ähnlich sehen auch die Blätter vom **Fingerhut** aus. Sie sind allerdings am Blattrand nicht glatt, sondern gekerbt, und der Fingerhut kommt fast nur im Wald vor. Die Blätter sind im Gegensatz zu denen des **Stumpflättrigen Ampfers** zwar einladend flauschig, aber zumindest innerlich eingenommen, giftig. Die würde ich trotz des einladenden mollig weichen Aussehens niemals nehmen! Die Pflanzen lassen wir auch besser für die Elfen stehen, denn die Blüten dienen ihnen immer schon als Hüte und dem Fuchs als Handschuh (englisch „foxglove“).

*Toilettenpapier für Design-Verliebte*

Für die Ästheten, die beim Klopapier mehr Wert auf Design legen, gibt es, falls vorhanden, das **Lindenblatt**, in Herzform. Natürlich sind Herzformblätter auch zu allerlei anderen Dingen nützlich! Ich könnte meinem Liebsten oder meiner Liebsten in der Wildnis darauf das Morgenmahl servieren: Beeren? Nüsse? Oder Kräuter? Ich kann es auch ihm oder ihr einfach so schenken. Ein Herzsymbol eben, falls ich von der kalten Nacht in der Wildnis nun heiser bin und meinem Partner aber trotzdem irgendwie und unmissverständlich mitteilen muss, dass ich ihn liebe. Lindenblätter sind übrigens auch sehr nahrhaft, da sie Zucker und Schleim enthalten: Nein, nicht eklig. Lecker! Probieren Sie unbedingt.



*Sommerlinde*

*Toilettenpapier als Frühstück? Wo gibt`s denn sowas!*

Idealerweise lagern Sie, wenn Sie in der Wildnis campieren, unter einer **Sommerlinde** (*Tilia platyphyllos*). Deren Blätter sind wesentlich größer als die der Winterlinde.

Dort haben Sie direkt Ihr Frühstück. Linden schlagen ja immer am Stammfuß aus, extra für uns, damit WIR gut drankommen, mit extra großen, saftigen Blättern. Falls Sie also direkt neben dem Baum übernachtet haben, brauchen Sie für Ihr Frühstücke noch nicht einmal aufstehen: Die Blätter wachsen Ihnen direkt in den Mund. Paradiesisch, oder? Das ist ja auch das mindeste, was Sie von einem Baum mit Herzblättern erwarten können.

Zweitens sind **genug** Blätter da für Ihre Morgentoilette, auch wenn Sie fünfzehnlagiges Toilettenpapier bevorzugen. Drittens reicht es auch für die



anderen 20, die vielleicht noch im Wald neben Ihnen geschlafen haben. Noch größere Blätter hat übrigens die **Amerikanische Linde** (*Tilia americana*) – bis zu 25 cm lang. Sie wissen ja, bei den Amerikanern ist immer alles etwas größer. Diese Blätter reichen auch für ein etwas größeres Geschäft. Die Bäume findet man allerdings bei uns nur angepflanzt in Parks. Da zu übernachten finde ich aber unromantisch. Obwohl – so manche Parkbank lud mich schon zu einem immerhin herrlichen Mittagsschläfchen ein. Jetzt höre ich ein paar spitzfindige Botanik-Professoren sagen, in Parks gäbe es noch viel mehr Bäume mit geeigneten Toilettenpapier-tauglichen Riesenblättern. Das stimmt! Woher wissen die Profs das eigentlich ...? Wenn ich mich allerdings über die Feinheiten von wertvollen Zierbäumen aus aller Welt und deren Rankingliste der flauschigsten Blätter auslasse, wollen doch alle am liebsten in einer landschaftlich reizvollen Park-Ecke ihr Geschäft erledigen. Und dann komme ich mit dem Gesetz in Konflikt. In Parks darf NICHT gesammelt werden.

### *Das „Scheißblade“ – in den Alpen und untertage*

Ein weiteres herrliches Toilettenpapier, welches am Wasser oft in Mengen vorkommt, stammt von der Pestwurz. Deren Blattunterseite ist flauschig wie ein Baumwolltuch. Es ist ziemlich derb und dick und liefert gute Qualität schon in der einlagigen Variante. In den Alpen heißt es auch „Scheißblade“. Die wussten schon in alten Zeiten davon, auf der Alm sowieso. Und untertage in Kohlebergwerken wurden getrocknete **Pestwurz**bündel aufgehängt. Da gab es und gibt es bis heute meist keine Toiletten. Dafür aber Toilettenpapier in feinsten Öko-Qualität. Fair gehandelt, nicht aus Tropenholz, regional ...

**Pestwurz** wächst fast immer am Wasser, mit dem Vorteil, dass Sie sich nach dem „Toilettenbesuch“ gleich waschen können. Das machen die doch extra! Für uns! Wenn Sie gerade noch einen Sonnenschutz bei Ihrem Geschäft

brauchen: Die Blätter kleiden einen ganz wunderbar! Und sind so groß, dass sie auch noch als Regenschirm taugen, als Schutz für den Rucksack, das Baby und das Wildnis-Bufferet.



Sonnenschutz



Pestwurz

*Vorsicht! Regenschirm für Läuse!*

Am liebsten hätte ich als Toilettenpapier den **Huflattich** gehabt, mit seinen großen, unterseits flauschigen Blättern, die dazu noch derb und reißfest sind. Die Blätter schau ich mir aber immer vorher mit der Lesebrille an. Läuse benutzen sie nämlich als Regenschirm und sitzen drunter. Sollten Sie also einmal Läuse an Ihrem Po wiederfinden: Die tun nix.



**Huflattichblätter**

Ebenfalls geeignet sind die Riesenblätter der **Großen** und **Kleinen Klette**, leicht zu erkennen, wenn sie blüht, an ihren lila Blütenköpfchen mit dem „Klettverschluss“. Nein, die Blätter kletten nicht! Im Gegenteil, sie sind nicht nur harmlos, sondern sogar groß und weich, und in einer ansprechend hübsch angeordneten Rosette. Dazu noch fast herzförmig! Wenn das kein Zeichen ist. Außerdem in großer Menge da.

### *Toilettenpapier „Super-Flausch“*

Bei einem der vielen anderen denkwürdigen Selbstversuche habe ich endlich die Superlative-Lösung entdeckt. Der unübertroffene Guinness-Buch-der-Rekorde-Flausch stammt von der **Königskerze**, auf beiden Seiten weich wie ein Waschhandschuh und auch für Leute mit Hämorrhoiden geeignet! Und nach der „Morgentoilette“ kann man sogar noch die herrlich süßen, gelben Blüten des Schätzchens verspeisen. Sie schmecken ein wenig nach Apfel. Mein Favorit! Sie sehen, die Natur taugt nicht nur als vollständiger Drogerie-Ersatz, sondern bietet Wellness in 5-Sterne-Qualität für Ihren Allerwertesten. Hab ich noch in keiner Drogerie gesehen ... Das Problem mit der Königskerze ist allerdings, dass sie meist an Straßen wächst, an trockenen Straßenrändern, Bahnlinien oder dergleichen. Und da fehlt mir dann der Sichtschutz irgendwie, den man im Wald doch so selbstverständlich hat. Also etwas auf Vorrat pflücken und ein romantisches Versteck suchen ...



*Königskerzenblätter- der Superflausch*



unten **Königskerze**, oben **Fingerhut**

*Das einzige „Bach-Blüten-Toilettenpapier“*

Kennen Sie Dr. Bach? Den „Erfinder“ der Bach-Büten? Der sammelte Tauwasser von Blüten und entwickelte daraus Medikamente, die Geist und Körper heilen. Mit dem Tauwasser haben Sie nun schon beim Abputzen Ihren Allerwertesten energetisch aufgeladen. Warum nicht auch Gesicht und Hände? Und innerlich? In der Apotheke müssen Sie für Bachblüten und Rescue-Tropfen eine Menge Geld bezahlen. Hier? Alles gratis, frisch, bio und ohne Konservierungsmittel.

*Das „große Geschäft“ – viel besser als in Frankreich!*

Wenn Sie ein großes Geschäft erledigen müssen, machen Sie es bitte, auch wenn Sie mutterseelenallein im Wald sind, nicht wie die Hunde! Ich meine, nicht mitten auf dem Weg. Wenn Sie Pech haben, treten Sie beim nächsten

Mal, zum Beispiel nachts um drei Uhr, rein. Am besten schaufeln Sie sich ein Loch. Sie haben keine Schaufel dabei? Dann mit einem Ast. Hocken Sie sich über die Grube, erinnern Sie sich an Ihren ersten Frankreichurlaub, in dem Sie entdeckten, dass die Franzosen zwar Gourmet-Köche, aber ansonsten Barbaren sind, und fühlen Sie sich viel besser als in Frankreich, denn von unten kommen allenfalls herrliche Erdgerüche zu Ihnen hoch. Vielleicht noch die ein oder andere Ameise. Genießen Sie nun den Blick in die Wildnis, solange Ihr Stuhlgang sich noch nicht blicken lässt. Und danach machen Sie es wie die Katzen beim Katzenklo: zuscharren! Jetzt können Sie Ihre Hinterlassenschaften noch mit guten Wünschen segnen, und nun dürfen Ihre biologischen Vollwert-Exkrememente samt biologischem Öko-Vollwert-Toilettenpapier den Erdgeschöpfen zugute kommen.

### *Das schöne Landschaftsbild*

Haben Sie sich in der Wildnis schon einmal mit Papiertaschentüchern abgeputzt? Und dabei ein schlechtes Gewissen gehabt? Ja, doch, das sollten Sie ... Denn das Zeug verrottet höchst langsam, dank allerlei chemischer Inhaltsstoffe, vom Bleichmittel bis zum Duftstoff. Sie erwarten doch auch, dass das Tüchlein sich nicht direkt an Ihrer Nase (oder Ihrem Po) auflöst! Die Papier-Chemie-Hinterlassenschaften im Wald sind nichts für unsere geliebten Erdgeschöpfe. Und auch nichts fürs Landschaftsbild. Erinnern Sie sich, warum Sie überhaupt hier sind, weitab der Zivilisation! Genau wegen diesem herrlichen, nicht chemisch-technisch-müll-verseuchtem Landschaftsbild!

### *Gratis-Dünger für die nächste Generation*

Und beim „kleinen Geschäft?“ Irgendwo am Wegrand, im Gebüsch oder auf der Wiese? Ich denke, da hat jeder so seine Vorlieben. Eine meiner Botanikfreundinnen entdeckt beim Pinkeln regelmäßig seltene Orchideen.

Wenn wir Botaniker mit ihr unterwegs sind, haben wir alle immer Unmengen an Kaffee, Tee und Saft für sie dabei ...

Ein freundlicher Regen wird nun in Kürze Ihre flüssigen Ergüsse verdünnen und in die Erde einarbeiten. Gleichzeitig nähren Ihr Harnstoff, Ihre Harnsäure und Ihr Kreatinin mit ihrem wertvollen Stickstoffgehalt die nächste Generation des grünen „Öko-Toilettenpapiers“. Wissen Sie, wie man so was nennt? Perpetuum mobile!

Da guckt doch einer ....



Sollten Sie von Ihrer Übernachtung in der Wildnis Schnupfen bekommen haben und nun ein Taschentuch brauchen, kennen Sie die wichtigsten Schätze ja nun: Superflausch für empfindliche Nasen, Pestwurz für Riesen-Zinken oder für die ständig laufende Nase bei Heuschnupfen. Ein kleines Huflattichblatt mit seiner Flausch-Unterseite für das Kind, das Sie dabei haben ...

Seitdem ich mich mit den Öko-Toilettenpapieren auskenne, übernachtete ich immer mal wieder im Wald. Was soll schon passieren? Das Wichtigste ist da! Laubrauschen, ein Käuzchen ...

## Wildnis-Toilettenpaper-Ranking

DIE Nr. 1. **Königskerzenblätter** (*Verbasum thapsus* und *thapsiforme*)

Das Beste, Flauschigste, das auch zum Gesicht waschen, als Schönheitstüchlein oder als entzündungshemmende Wundkomresse taugt

N 2. **Huflattichblätter**, (*Tussilago farfara*), unterseits flauschig behaart, luxuriös groß und reißfest.

N.3. **Pestwurzblätter** (*Petasites hybridus* und *Petasites albus*), die Größten, können auch getrocknet und gebündelt werden für den Vorrat

N.4. **Große** und **Kleine Klette** (*Arctium lappa* und *Arctium minus*), herzförmig-längliche große weiche Blätter, oft in großen Mengen da

N.5. **Stumpfbältriger Ampfer** (*Rumex obtusifolius*) und **Flussampfer** (*Rumex hydrolapathum*), glatte Blätter, die mit Morgentau oder Wasser benetzt auch wie Feuchttücher oder Waschlappen benutzt werden können

N. 6. **Sommerlinde** (*Tilia platyphyllos*), eher die Notlösung, da relativ klein und weich, 7-lagig gut zu gebrauchen ...

## **Rückmeldungen zu meinem Bildungsurlaub im März**

Was mich sehr berührt hat: Ich habe im März 2020 einen Bildungsurlaub gegeben. Und dann habe ich denen per mail noch ein Skript geschickt und dann bekam ich das zurück:

Liebe Uschi,

ich danke dir für diesen wunderbaren Kurs.

Es war total schön, informativ, interessant u. u. u. ...

DANKE.

Alles Liebe Jutta



Liebe Uschi,

das war echt ein tolles, vielseitig gestaltetes, sehr informatives und rundum gelungenes Seminar! Ganz bestimmt werde ich so nach und nach meine Notizen ins Reine schreiben, Dein Skript nochmal durchschauen und auch die uns zugesandte pdf-Datei durchlesen. Herzlichen Dank für Dein großes Engagement.

Dir persönlich wünsche ich gesundheitlich eine positive Wende!

Liebe Grüße und bis zum nächsten Wiedersehen bei einem Deiner Kurse  
Sabine

Liebe Ursula,

tausend Dank dafür und vor allem für die drei so intensiv-lehrreichen, herzlichen und magischen Tage mit Dir!  
Entspanne dich gut in der Ruhe die jetzt erstmal kommt! Und danke für die Blickschärfung auf die Baumgesichter, auf der Rückfahrt habe ich schon welche am Straßenrand entdeckt ;).. und danke für jede Inspiration zum Entwickeln von mehr Naturverbundenheit/-liebe und zur Weitergabe dieses wichtigen Wissens!

Liebe Grüße  
Anika

Oooo, dankeschön, liebe Ursula 🤗

Eine tolle Datei und jetzt immer dabei.

Kommt mir gerade sehr recht zum Trost:

1. ist Dein toller Kurs schon vorbei
2. hab ich schon wieder 'ne Stunde Verspätung mit der lieben DB, also erst ca. 23h wieder zu Hause 🤔

Habe schon alle Unterlagen nochmals gelesen und in "Erinnerungen geschwelgt".

Es war einfach rundum schön, (ent-) spannend, lustig, lehrreich,..

Was für ein Glück, dass der Kurs noch stattfinden konnte. Montag darf ich noch mal arbeiten , dann wird auch meine Kita geschlossen, wer weiß wie lange

🤔 🤔 🗝️ 🤔 ?

Nochmals vielen lieben Dank für diese hoch- inspierierende Fortbildung, all Deine Mühe und Liebe.

Ich freue mich schon aufs nächste Mal - wann immer das sein wird, nächstes Jahr sicher.

Fühl Dich gedrückt und bleib gesund

Liebe Grüße

Christiane aus Berlin

## **Kräutertouren 2020:**

Erst mal alles abgesagt bis 20.4. dann sehen wir weiter ...

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

**Parkgebühr, 20 Euro pro Person**

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)

## 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 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 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

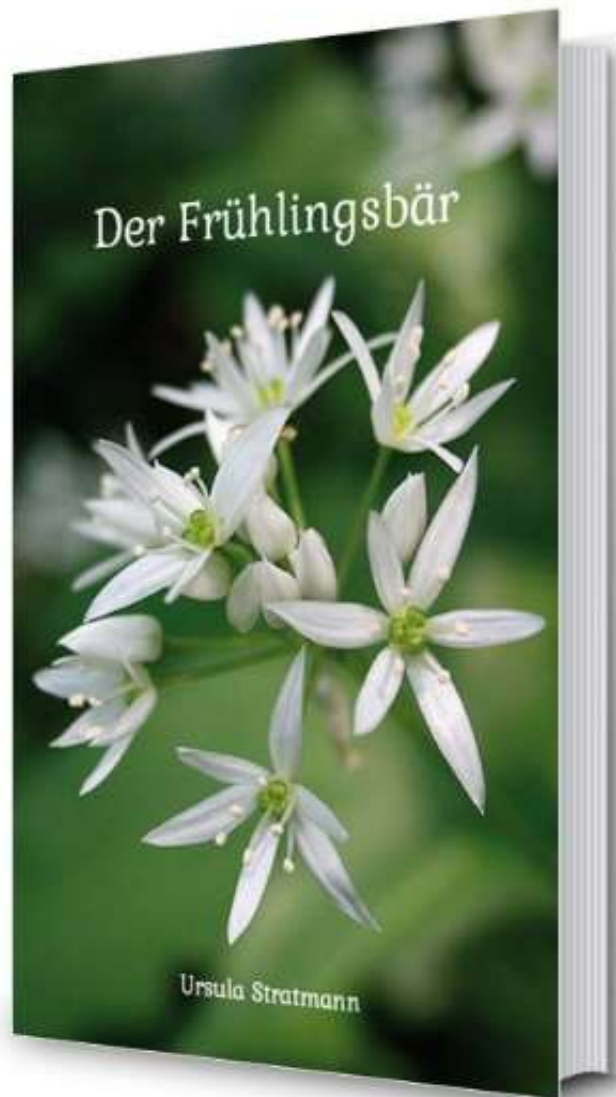
- Gartencenter HAGEN, Tel., 02334/980510, Im Eichhof 15, am 9.6. und 13.8.2020

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.**

-----  
**Wenn Euch der Newsletter gefällt, schickt ihn weiter!! Danke!**

---

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)