

Botanikfreunde-Rundbrief, Februar 2021

Liebe Botanikfreunde,

## **WANDERTIPP IM FEBRUAR: Hattingen: Schöne Aussicht und heiliger Ilex am Schulenberg**

Parken Sie am Schützenplatz 1, am Restaurant „Die neue Schulenburg“. Ein Stündchen Rundgang durch den Wald.

Vom Parkplatz aus haben Sie eine weite Aussicht über Hattingen. Da hat die laublose Zeit doch einmal etwas Gutes! Auch, wenn man einige Industriegebiete sieht.

Wir gehen rechts am Restaurant Schulenburg vorbei. An einem runden Platz auf der linken Seite, der von Felsen eingerahmt ist, steht eine Bank. Nein, es ist noch zu früh für eine Rast! Früher war hier wohl einmal ein kleiner Steinbruch. Am rechten Rand der Rundung führt eine kleine Treppe bergan. Und schon steht man in dem für diesen ganzen Wald so typischen Dickicht von **Ilex** und **Efeu**. Hören Sie auch den Specht? Ist das auf der linken Seite **ein Bombenrichter oder eine runde Bergsenkung? Das können Sie sich jedes Mal aussuchen, denn hier gibt es Dutzende solcher Stellen! Also: Spannend! Kein forstlicher Einheitsbrei, sondern Geländekanten, schmale Wege, viele unterschiedliche Baumarten und viel Totholz**. Wenn Sie im September herkommen, werden Sie ein Pilz-Eldorado vorfinden.

Wir folgen dem schmalen Weg bergan zu dem kleinen burgähnlichen Gebäude. Sieht allerliebste aus, erinnert mich aber von der Größe her irgendwie an eine Puppenstube.

Dies ist der Bismarckturm, als Aussichtsturm im Jahre 1901 eingeweiht. Also keine Burgruine, um die sich Sagen ranken wie bei der Ruine Hardenstein in Witten. Von hier hat man einen Ausblick über die Hattinger Altstadt und Winz-Baak bis hin zu Büro-Hochhäusern in der Essener Innenstadt! Da der Turm immer wieder beschädigt wurde, ist er leider geschlossen. Der Schlüssel kann bei der Stadt entliehen werden.

An der obersten Treppenstufe vor dem Turm steht links ein **Wurmfarn**. **Nein, der hat keine Würmer! Und man kriegt auch keine davon. Aber essen sollten Sie ihn trotzdem nicht, denn er gilt in der „Normal-Botanik-Literatur“ als giftig**. Ich verrate Ihnen die einzige Ausnahme: Die ersten eingerollten Wedelspitzen im

Frühjahr, die wie Bischofsstäbe aussehen! Die sind eine Delikatesse. In der Pfanne mit etwas Zwiebel und **Knoblauch knusprig angeröstet! Und der „Wurm“?** Sitzt unter den Blättern im Sommer, als Abdeckung für die Sporen. Eigentlich sind es viele kleine rundliche Würmchen, nun, eher madenähnlich, finde ich. Aber Madenfarn klingt ja noch seltsamer.

Ich höre Mäuse rascheln! Und der Specht klopft. Immer hier an dieser Stelle. Geradeaus auf dem weiteren Weg werden wir von **Efeu** und **Ilex** begleitet. Ich habe selten so viel davon auf so engem Raum gesehen.

Der **Ilex** hat im Januar immer noch ein paar Beeren. Nun gut, der Winter 2014/2015 hatte bis zum Januar seinem Namen immer noch keine Ehre gemacht, und die Vögel hatten genug anderes zu naschen. Vielleicht heben sie sich die Beeren für den oft so kalten Februar auf. Und wir lassen sie ihnen, denn für uns sind sie tödlich giftig. Für die Vase finden wir auch etwas anderes, denn **der wilde Ilex steht sowieso unter Naturschutz**. Obwohl ... ich würde doch schon gerne etwas mitnehmen! **Er wehrt doch böse Energien ab!** Die Zweige (aus dem eigenen Garten) könnte man auch auf die Beete legen, denn in diesem Sinne **sind auch Schnecken manchmal die „Bösen“**. **Die kennen nämlich auch den Spruch: „Ilse, Bilse, keiner willse, die böse Hülse“**. Die Hülse ist in diesem Fall der **Ilex**. Und als Kind hab ich mich immer gefragt, was meine Tante Ilse damit zu tun hat. Auch Goethe hatte einen **Ilex**-Wanderstab. Möglicherweise hatte er Angst vor Mephisto ... Übrigens macht man **aus Ilex die Bachblüte „Holly“**. Diese hilft, großzügig zu sein und Misstrauen abzubauen.

Bei der nächsten Weggabelung gehen wir links weiter. Dann kommen wir an eine große „Kreuzung“ mit einem breiten Weg. Wir nehmen nicht den schmalen, der rechts bergab führt, sondern den, der rechts rein führt, parallel zur Schulenbergstraße. Wir kommen an eine hübsche Holzbrücke. An der Brücke ist auch im Januar eine kleine Kräuterecke mit **Stinkendem Storchnabel**.

**Allerdings sind die Blätter leider noch vom letzten Jahr, sodass die spontane Heilkraft als Wundkraut oder als Auflage gegen Herpes wohl gerade nicht mehr drin ist. Ich erfreue mich trotzdem an den schönen 5-teiligen, zerschlitzten Blättern. Daneben steht Wald-Schaumkraut mit noch ganz leicht senfigem Geschmack** und auch die in unseren Wäldern so selbstverständliche **Nelkenwurz** mit der nach Moschus duftenden Wurzel.

Hinter der Brücke steht ein Holzschild. Hier beginnt der Waldlehrpfad.



Kleines Kräuterbeet an der Brücke

An der nächsten Gabelung gehen wir links weiter und kommen zu einem großen Platz mit Schutzhütte, Spielplatz und Bänken. Wir gehen links einige Meter die Straße runter (Am Hansberg) und landen auf der Schulenbergstraße, die wir überqueren. Auf der anderen Seite steht wieder eine Schutzhütte, die mit Bänken ausgestattet ist. Ein schöner Ort für ein Picknick im Schatten an heißen Sommertagen!

Wir nehmen von den drei nach links zeigenden Wegen den mittleren. Hier geht auch der Waldlehrpfad weiter. Die kleinen Hohlweghügel sind von **Moosen** bedeckt.

An der linken Seite werden Sie von einer Schlucht begleitet, durch die ein Bächlein plätschert. Unten erwarten uns 2 komplett hellgrüne Teiche. Zwischen den beiden gehen wir links weiter. Sie sind vollständig bedeckt mit der **Kleinen Wasserlinse**, einem leckeren Schätzchen mit hohem Eiweiß- und Mineralgehalt.

Seltsamerweise sieht man keine Ente weit und breit! Vielleicht haben die sich an der „**Entengrütze**“ schon satt gefressen.

Hinter dem rechten Teich steht eine Monokultur in grün-weiß: flächendeckend die hübschen panaschierten Blätter der **Silberblättrigen Goldnessel**. Kosten Sie mal: Die Blättchen schmecken herb, etwas nach Steinpilz. Sie lassen sich gut als Suppengewürz verwenden. Oder als Deko obenauf.

Abb. A.2.6. Gesunde Wasserlinse, so weit das Auge reicht



Wir gehen den Weg weiter bergan, überqueren die Straße und erfreuen uns noch einmal am **Efeu**, der hier beeindruckend bis in die Baumkronen rankt. Kennen Sie den „**Prospan**“-Hustensaft für Kinder? **Der ist aus Efeu!** Den können wir leider nicht selbst machen. Für den Hustensaft wird er gekocht und von Giftsubstanzen befreit. Aber als Waschmittel können wir ihn verwenden. Probieren Sie doch mal folgendes:

### Efeu-Waschlauge

2 Hände Efeublätter sehr klein schneiden, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und einige Stunden stehen lassen. Wenn Sie die abgegossene Brühe in ein Schraubdeckelglas füllen und kräftig schütteln, schäumt es ganz wunderbar. Dies eignet sich, um schwarze, blaue und grüne Wäsche damit zu waschen. Für weiß nur, falls sie beabsichtigen, diese in einem zarten Lindgrün zu färben ...



### *Efeubeeren für die Vögel*

Rechts herum geht es zum Ausgangspunkt zurück. Der Schulenberger Wald ist mit einem so engmaschigen Wegenetz erschlossen, dass Sie bei wiederholten Touren immer wieder neue Aussichten und spannende Orte finden werden. Der Wald zieht sich weit in benachbarte Stadtteile hinein. Theoretisch könnten Sie

hier stundenlang durch Wälder weiterwandern, zum Beispiel über Niederbredenscheid in die Elfringhauser Schweiz.

Wollt Ihr mehr Touren für jeden Monat, mit Tipps und Rezepten, Fotos und wilden Geschichten zwischen Bottrop und Unna?

Hier: Nur noch 50 Exemplare beim Verlag! Also schnell zugreifen!



## Geheimnisvolles Fichtenharz

Ist das Harz dazu da, damit ich im Winter die Vögel nicht vergesse? Denn beim Anblick der Fichtenstämme, an denen eine weiße Flüssigkeit runter zu laufen scheint, muss ich unbedingt an Vogel-Ausscheidungen denken ... Nun gut, da geht die Phantasie mit mir durch ...

**Warum klebt es so? Warum wird es so steinhart? Was will der Baum damit? Und der Holzfäller?**

Für die Holzfäller früherer Zeiten war das Baumharz ein schnelles Heilmittel. Keine Apotheken-Notdienste, keine Krankenhausbereitschaft gab es für den tief im Wald verletzten Holzfäller. Die **klaffende Wunde** wurde einfach mit einem dicken **Stück Harz zugeklebt!** Ein altes Tuch drumgewickelt und nach 2 Wochen wieder abgewickelt! Und siehe da: Alles heile!!



Diese wunderbaren alten Geschichten kann man nachlesen in den Büchern von Erwin Thoma, diesem herrlichen Geschichtschreiber, dessen Großvater Holzfäller war. Heute baut Erwin Thoma giftfrei Häuser nur aus „Mondholz“ ... Ich mag ihn noch viel mehr als Peter Wohlleben, z.B. seine Bücher: „**Die geheime Sprache der Bäume**“ und „Die sanfte Medizin der Bäume“. Herrliches Schmökermaterial für den Winter!

Wer schon einmal Harz gesammelt hat, weiß, was man sich damit antut ... Harz hat eine **Spontan-Klebkraft wie Sekunden-Kleber!** Und zu Hause kriegt man das Zeug auch nicht mehr von den Fingern, es sei denn mit Olivenöl oder Waschbenzin. Mit Seife und Fingernagelbürste? Nicht dran zu denken!



Also als Wundverschluss optimal. Da die ätherischen Öle auch noch desinfizierende Eigenschaften haben, wird der in die Wunde geratene Holzrest auch noch desinfiziert. Schon in alten Zeiten verwendete man Harzsalbe auch, um tief im Fleisch sitzende oder sogar eingewachsene **Splitter** oder andere Fremdkörper rauszuziehen. Klare Sache: **Die Bäume machen das doch für uns!**

Aber auch für sich selbst. Denn auch sie werden verletzt und haben – wie wir unsere Blutgerinnung und unsere weißen Blutkörperchen als Teile des Immunsystems – ihre eigene Methode des Überlebens in harten (Holzfäller-) Zeiten.



Meine beste Sammelstelle zum Harz sammeln war eine **große Wunde** an einer Fichte, die wohl ein Forstfahrzeug (in zugegebenermaßen für mich idealer Sammelhöhe) an einem Baum hinterlassen hat.

Nicht eine weiße – nach Vogelexkrementen aussehende, runter gelaufene, schon ausgehärtete Harzlinie, die beim Abschaben viel zu viel unerwünschte daran klebende Rinde mitliefert. Besser war diese weiche, grau-braune Masse, die man mit einem Messer leicht herauskratzen konnte aus der frischen Wunde. Ein Wundverschluss erster Güte für den Baum! Duftend (nun für uns jedenfalls), zunächst noch flexibel klebend, dann aushärtend, desinfizierend und jeden Eindringling abwehrend. **Keine Chance für Borkenkäfer, Pilzbrut oder Schimmel!** Eine beeindruckende und einmal mehr so einfach-geniale Lösung.

Selbst ist die Hobby-Apothekerin: Auf zur eigenen Harzsalbe! Eine kleine Warnung zuvor: Am besten ein Messer nehmen, das man nur dafür braucht, denn auch davon geht das Harz nicht mehr ab, und in einem Plastikbehälter oder Glas sammeln, das man auch nicht mehr anderweitig braucht.

Die mit einem Messer abgekratzten Harzmengen enthalten eine Menge Restborke. Das gesammelte Zeug sieht dann aus wie eine Mischung aus Erde und **schleimig-zerquetschen Mehlwürmern**.

Allein der Duft betört in diesem Zustand! Hier seht Ihr frisch gesammeltes Harz und Harzsalbe:



## Harzsalbe selbst machen

### Zutaten:

- 100 ml Olivenöl oder anderes Öl, am besten bio
- 15 g Bienenwachs
- 30 g Lärchen- und Fichtenharz (am besten gemischt)

### Zubereitung:

In einem **alten Topf**, den man hinterher wegschmeißt oder immer nur für diesen ersten Schritt nimmt, besser noch einer Konservendose: Öl erwärmen, dann Harz dazu geben und mit einem Holzlöffel (den man auch nur für diese Prozedur nimmt) umrühren, bis sich das Harz möglichst aufgelöst hat. Unlösliche Rückstände (Rinde) abseihen: In ein Sieb legt man ein Tuch (Stück vom Trockentuch) und seiht dadurch ab. Das Tuch wandert mit den Rindenstücken danach in den Müll.

Das durchgeseihete in **einen anderen sauberen Topf** geben, wieder auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur Wachs darin auflösen. In Behälter gießen, abkühlen lassen, dann verschließen und beschriften.

Die Salbe ist nicht lichtempfindlich, kann in Weißglas aufbewahrt werden, ist lange haltbar (mehr als 18 Monate) und jahrelang wirksam.

Harzsalbe kann Splitter herausziehen, die Wunde verschließen und desinfizieren. Harz von Nadelbäumen mobilisiert die örtlichen Abwehrkräfte, **beugt Wundinfektionen vor, fördert die Durchblutung.**

## Harz trocknen

Wenn Ihr das Harz etwa ein Jahr trocknet, sieht es wie Bernstein aus und kann zum Räuchern benutzt werden: Der Duft desinfiziert die Raumluft!



### **Aktuelle Situation der Fichten**

Im Moment ist es, zumindest im Ruhrgebiet, unwahrscheinlich schwer, Fichtenharz zu finden, da fast alle Fichten-Monokulturen tot sind und nach und nach abgeholzt werden müssen. Sie haben die 3jährige Trockenheit nicht überstanden, da sie Flachwurzler sind (im Gegensatz zu Tannen, die tief wurzeln und da immer noch an Wasser kommen). Dennoch findet man immer noch im Mischwald Bäume, an denen man sammeln kann.

### **Essbare Wildparks!!**

Der bekannte Buchautor und Uni-Dozent Dr. Markus Strauß hat ein wunderbares Projekt angefangen: Unter seiner Regie werden Parks angelegt, in denen alles essbar ist: Strauch- und Baumfrüchte sowie Kräuter!! Die Stiftung ist auf Unterstützung angewiesen und verwirklicht genau das, wovon ich immer geträume habe!! Nun, ich habe mir das für ganze Städte vorgestellt, aber die Zeit dafür ist wohl noch nicht reif, schaut doch mal rein:

<https://www.ewilpa.net/bildergalerie-moenchengladbach-nordrhein-westfalen.html>

### Und so sieht es aktuell in der Botanik aus:

Man meint, der Winter wäre schon da gewesen. Die Schneeglöckchen bilden schon einen kleinen Wald. Die von den Wühlmäusen raus gewühlten Tulpenzwiebeln keimen und folgendes Schätzchen grünt so grün, damit es mir den vollen Vitaminschrank, die Schönheit, die Knackigkeit, den Geschmack schenken kann: Hab ich gleich mitgenommen.



Vogelmiere, war klar, oder 😊?



So muss ein Brot aussehen!

Ansonsten blühen meine Christrosen so schön wie nie.



## Meine persönliche Notfall-Apotheke

Möchten Sie wissen, was zu MEINER persönlichen Hausapotheke gehört? Eine sehr persönliche Frage, aber nun gut.

Im Auto habe ich mein Notfallset aus selbst angesetzten **Urtinkturen**:

**Spitzwegerich**: Sofort zum Auftragen auf juckende Insektenstiche oder wenn ich die (Gicht austreibenden, wärmenden, prickelnden) Brennnesselquaddeln doch nicht aushalten kann

**Rescue-Tropfen aus Stinkendem Storchschnabel**: Wenn ich jemandem schnell ein Notfallmittel geben muss, weil er einen Schock hat oder wenn jemand einen Zeckenbiss hat (Treibt die Borrelien raus laut Roger Kalbermatten) s Urtinkturen)

**Mädesüß**: gegen spontane Kopf- oder sonstige Schmerzen, 10 Tr. und nach 10 Minuten sind alle Schmerzen weg

**Wermut**: wenn ich schnell noch ein paar wache Minuten brauche, obwohl ich gerade etwas neben mir stehe oder müde bin, zum Beispiel nach langen Autofahrten

## Die Must-haves (MINDESTENS!!):

### Kräuter-Potpourri mit ätherischen Ölen

Einige Kräuter sollten Sie in Bio-Qualität im Blumenkasten haben.

Ideal haben Sie die Kräuter in einen großen Pflanzkasten mit Erde, die etwas Sand enthalten darf. Die Mittelmeerkräuter brauchen nicht die gleiche feuchthumusreiche, fruchtbare, lockere Erde wie der Giersch. Einzig der Koriander darf an eine Ecke, wo es etwas feuchter, lockerer und besser gedüngt ist.

Vor der Blüte sollten alle Knospen entfernt werden, dann kommen frische Blätter zum Ernten immer wieder nach.

Koriander	Als Gewürz, Tee oder Tinktur: <b>Entgiftet!</b> Von <b>Schwermetallen!!!</b> Regt die Verdauung an. Hat diesen speziellen Geschmack!
Lavendel	Tee und Tinktur innerlich zur Beruhigung, bei Migräne, Schwindel, Nervosität. Tinktur gegen Schmerzen als Einreibung bei Gicht, <b>Nervenschmerzen und Kopfweg</b> und zur Anregung der

	Hautdurchblutung. Lavendelblütenbad zur Erfrischung, Entspannung und Beruhigung
Minze	Regt die Verdauung an, lindert Blähungen, Bauchschmerzen und Übelkeit, dient zum Inhalieren und als Tee bei Erkältung, zum Gurgeln gegen <b>Mundgeruch</b> , als Waschung oder Blattaufgabe gegen Juckreiz und Insektenstiche
Rosmarin	Regt müde Geister und Beine an, als Tee oder Tinktur innerlich, als Ganz- oder Fußbad, <b>erhöht</b> den Blutdruck, fördert die Durchblutung
Salbei	Der Name sagt es schon: Salbei klingt wie Salbe, Salvia, sein lateinischer Name wie eine Grußformel und officinalis heißt, er war schon immer im Offizin, in der Apotheke vertreten. Die Anwendung von Tee oder Tinktur sind so vielseitig, dass ich ihn als das wichtigste Kraut der Balkon-Apotheke betrachte: Gegen Husten, Hals- und Rachenentzündung zum gurgeln, als Bad gegen Fußpilz, als Kompresse zum desinfizieren auf entzündeten Wunden, als Tee oder Tinktur innerlich gegen <b>Hitzewallungen</b> bei Wechseljahresbeschwerden
Thymian	DER Hustentee! Bei Raucherhusten, Bronchitis, verschleimtem <b>Husten</b> , zum Gurgeln gegen Zahnfleischentzündungen, wirkt Krampf lösend
Zitronenmelisse	Der pure Blattsaft oder Tee oder Tinktur äußerlich gegen Herpes, der Tee oder Tinktur innerlich für <b>gelassene, ruhige, heitere Stimmung</b> . Leider schwer zu trocknen, verliert nach kurzer Zeit sein Aroma, daher optimal als Tinktur

## **Aloe vera für die Fensterbank**

Kaufen Sie sich eine Bio-Aloe-Vera-Pflanze und stellen Sie sie auf Ihre Fensterbank im Wohnzimmer: Bei Bedarf ein Blatt abschneiden, die Dornen abschälen, die obere Haut abschälen und das Gel pur auf die Haut reiben: Wirkt entzündungshemmend und gegen trockene Haut. Ich habe es mal gemacht, und

wurde dann gefragt. „Was riecht hier so seltsam ...?“ Ich hab ganz selbstbewusst gesagt: „Ich“! Nun, so sind sie eben, die Pflanzen. Dafür pure Natur! Die Cremes sind doch alle konserviert. Möchte ich meine freundliche Hautbakterien-Flora „konservieren“? Im Leben nicht.

Aloe vera wirkt hautberuhigend bei Juckreiz und hilft bei Ekzemen, Allergien, Verbrennungen, Schuppenflechte! Ein Wunderding!



Wollt Ihr mehr zur Apotheke und zu den häufigsten Kräutern bei uns lesen? Die Kapitel sind aus



: Hier kaufen:

[https://www.amazon.de/s?k=mein+stadtkr%C3%A4uterbuch&mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&ref=nb\\_sb\\_noss\\_1](https://www.amazon.de/s?k=mein+stadtkr%C3%A4uterbuch&mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&ref=nb_sb_noss_1)

**Ab hier kommt die Werbung!!**



## **Mein Ebook: Bärlauch – Der Frühlingsbär!**

30 Seiten pures Insiderwissen über Bärlauch, den Gesundheitsmacher:

- Was Ihr schon immer über den Bärlauch wissen wolltet, aber nie zu fragen wagtet ...
- 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 trüben 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. Schauen Sie bitte auch in Ihren Spamordner.

Hier kaufen: 6 Euro

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



## **Mein Ebook: Gundermann – Zum Heilen, Zaubern und Genießen!**

30 Seiten pures Insiderwissen über den Gundermann – Mein Liebling!

**Gundermann – Kurioses**

Salat oder Heilkraut?

„Gundi“

Mann oder Frau?

### **Gundermann ist für alle da!**

Gundermann für die Schönheit

Gundermann bei Gewitter

Für Kühe

Im Garten

Und für die Liebe

### **Gundermann kulinarisch**

Gundermannprobe statt Weinprobe

Gundermann in der Küche

Salat mit Gundermann

Suppe mit Gundermann

Gundermann-After-Eight

### **Gundermann-Apotheke**

Heilsame Inhaltsstoffe

Gundermann kauen statt Mundspülung

Anti-Aging mit Bitterstoffen

Pflanzenseife als Heilstoff

Rezept „Innere Reinigung“

Weitere Anwendungen

Vertrauen in die eigenen Heilkräfte

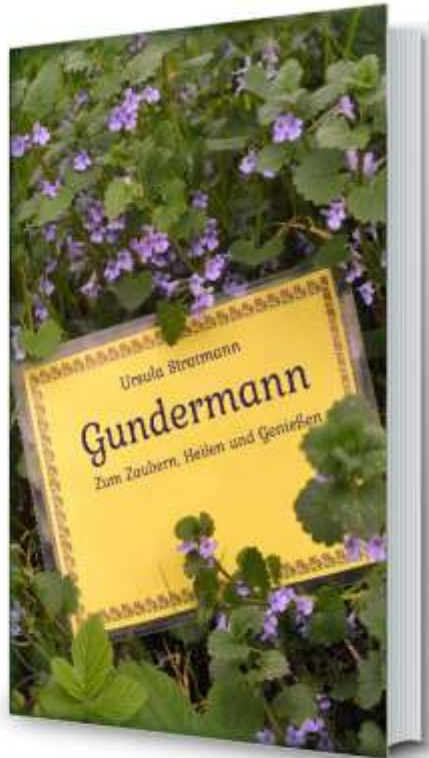
Gundermantinktur

Gundermannöl

Gundermannsalbe

### **Märchen, Botanik, Gundermannquiz**

**Es handelt sich um ein Ebook im PDF-Format und ist NICHT in Papierform erhältlich! Sie erhalten nach dem Kauf per Mail einen Downloadlink. Schauen Sie bitte auch in Ihren Spamordner.**



Hier kaufen: 7 Euro

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

## Meine nächsten Events

**Wenn alle Corona-Maßnahmen vorbei sind, könnt Ihr zu meinen Touren einfach hinkommen**, falls nicht, ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte unter [uschi.stratmann@web.de](mailto:uschi.stratmann@web.de). Wir sind meistens so ca. 10-15 Teilnehmer. Ich habe ein Mikrofon dabei. Bitte **ohne Hunde** kommen.

**20 € pro Person, Kinder gratis**

## **TERMINE KRÄUTERTOUREN 2021**

**ESSEN**, Stauseebogen 37

Sonntag, 28. März, 10-12 Uhr (Romantischster Baldeneysee ...)

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

Karfreitag, 2. April, 15-17 Uhr (DER Kraftplatz, mit Blick auf Ruhr und Burg)

**SCHWERTE**, vor der Rohrmeisterei, Ruhrstr. 20

Karfreitag, 2. April, 10-12 Uhr (Ruhr und allerlei Kräutervielfalt)

**ESSEN**, Langenberger Str.1, vor Bootshaus Ruhreck,

Samstag, 3. April, 10-12 Uhr ("Türkische Rauke" und "Ruhr-Rhabarber")

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

Ostermontag, 5. April, 10-12 Uhr (Mehr Romantik geht nicht, Elbschebachtal!)

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

Ostermontag, 5. April, 15-17 Uhr (Am Ruhrwehr mit Karde)

**BOCHUM**, Im Lottental 53, (super-artenreiche Ecke!)

Samstag, 10. April, 10-12

**HERDECKE**, Mühlenstr. 11, vor Café Extrablatt (Tour an der Ruhr!)

Samstag, 10 April, 15-17 Uhr

**WUPPERTAL**, Zum Bilstein 25, vor dem Lokal (Kraftplatz an der Wupper!

Küssende Bäume, Buschwindröschen, Teufelskrallen ...)

Samstag, 17 April, 10-12 Uhr

**SPROCKHÖVEL**, Bahnhofstr. 7, vor Aldi (Tour an der Radtrasse)

Sonntag, 2. Mai, 10-12 Uhr

**HERTEN**, Herner Str. 67 (Tour durch den verwunschenen Katzenbusch!)

Sonntag, 2. Mai, 15-17 Uhr

**DORTMUND**, Wittbräucker Str. 980, vor Hotel Diekmanns (Romantikwald!)

Samstag, 15. Mai, 10-12 Uhr

**DIE KNOSPENSEMINARE HABEN NUR NOCH WENIGE PLÄTZE FREI, am 20. Und 21. März, es steht noch in den Sternen ob sie (coronabedingt) stattfinden können ...**

Mehr Termine sowie „**Kräuterapotheke selbst gemacht**“, Baumseminar u.a. hier:

<https://www.kraeutertouren-ruhrgebiet.de/kraeuterseminare>

Ansonsten Tipps und Stories, Termine und Rezepte ... hier:

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

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

<https://www.facebook.com/kraeutergurus/>

Alles Liebe, bis bald!

Eure Ursula Stratmann

Dipl.-Biologin, Dipl.-Kräuterfachfrau, Autorin, MTA

## **Ansonsten immer Gleichmut bewahren ...**

