Ausgabe 17 – Juni 2012

# Wildpflanzen Magazin

Themen:

Picknick mit Wildpflanzen

Wildblüten konservieren

Die Wild-Kirsche als Genuss und Heilpflanze

Was gibt es hier zu essen?

Der Hohlzahn in früheren Jahrhunderten und heute

Zecken - klein, faszinierend und unangenehm - zweiter Teil

Der rohköstliche Tipp im Juni

Wie das Gänsefingerkraut versilbert wurde

Anserinen-Drink

Johanniskraut - das Kraut der Sommersonnenwende

Pflanzenrätsel

Veranstaltungen mit Wildpflanzen

# Picknick mit Wildpflanzen

Birgit Brinkmann aus Schaumburg (Rinteln) im Weserbergland sprüht vor Projektideen rund um essbare Wildpflanzen. Zur Zeit erarbeitet sie unter dem Motto "Schaumburg isst wild" gemeinsam mit den regionalen Touristikzentren ein Schaumburger Picknickangebot.

Birgit Brinkmann suchte lange nach einer beruflichen Tätigkeit, die sie erfüllte. Sie versuchte es mal im Hotelfach und im Lehramtsstudium, aber so richtig begeisterte sie erst das Studiums der Sozialwissenschaften an der Universität Hannover. Sie beschäftigte sich dort viel mit Marketing und Wirtschaftsfragen. Ihren Abschluss schrieb sie zum Thema Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von essbaren Wildpflanzen.
Die Begeisterung für dieses Thema gab ihr auch die nötige Kraft, um das Studium erfolgreich zu beenden. Und nun treibt sie alles in ihr dazu, dieses Thema in die Öffentlichkeit zu transportieren und praktisch umzusetzen. „Am liebsten gleich auf der ganzen Welt“, sagt sie und verweist auf den enormen Handlungsbedarf, den unsere moderne Welt benötigt, um soziale, ökologische und ökonomische Brennpunkte gerechter zu gestalten. „Die Kulturlandschaft spiegelt unsere aktuellen gesellschaftlichen Werte. Wir leben von ihr und gestalten sie.“
Das Achten und Nutzen wildwachsender Pflanzen kann in vielen Bereichen eine Bereichung der Landschaft und der Lebensqualität sein. Wildpflanzen wachsen vor Ort ohne Energieeinsatz, sie sind vitalstoffreich und voller Geschmackseindrücke.
Frau Brinkmann schreibt, dass Experten und Regierungen seit einigen Jahren an einer Ernährungswende arbeiten. Ziel sei ein

*Ein dekorativer Dessert von Birgit Brinkmann bei ihrem Infostand im La Fléche Park*

nachhaltiger Ernährungsstil mit deutlich weniger Fleisch und dafür mehr saisonalen, vegetarischen Produkten der Region.
Das von Frau Brinkmann initiierte Projekt „Schaumburg isst wild“ stellt sich dieser Herausforderung. Es bietet die Möglichkeit, die vielen essbaren Wildpflanzen der Region kulinarisch zu entdecken.

*Aufbau des Infostandes beim ersten Picknick-Event im La Fléche Park Obernkirchen*

In Zusammenarbeit mit den örtlichen Gastronomien soll es ein Schaumburger Picknickpaket geben. Ein kleines Paket mit großer Botschaft zur Nachhaltigkeit, Gesundheit und gesellschaftlichem Miteinander. Ein Picknickkorb geflochten aus Ruten der heimischen Hecken wird in den örtlichen Gastronomien gefüllt mit frischen Köstlichkeiten der Landschaft. Für einen Pfand bringt man den Korb zum Wiederbefüllen zu einem beliebigen örtlichen Gasthaus zurück.
Essbare, vergessene Köstlichkeiten der Hecken und Weiden, wie Kräuter, Blüten und Früchte, werden so nach jahrzehntelanger Abwesenheit wieder von Menschen aus der Region gesammelt und kulinarisch verarbeitet.
Im Schaumburger Picknickpaket werden „normale“ Nahrungsmittel mit essbaren Wildpflanzen kombiniert.
Im Infoblatt zum Picknickpaket heißt es: „Wildkräuter und Wildfrüchte überraschen mit einer Vielfalt an Geschmackseindrücken. Hier gilt es vieles neu zu entdecken und sich auf zunächst Ungewöhnliches einzulassen. Erschmecken Sie sich neue Genüsse und erleben sie Sättigung trotz weniger Getreidebestandteile, Fette und Zucker.

*...und hier im Detail: Leckere Melonenkugeln mit Löwenzahnblütenblätttern.*

Spüren Sie die Leichtigkeit und Vitalität einer zukunftsweisenden Ernährungsweise.“

Und das befindet sich u.a. in den Picknickkörben:

1. Salatwrap mit Wildkräuterdip und Käsekrustenbrennie (Brennnesselbratling mit knusprigem Käsetopping)
2. Pastinakenchips mit Pfefferminz- oder Hagebuttensauce
3. Wildgemüsejoghurt (Rote Beete und Meerrettich)
4. Wildes Fruchtküsschen (Eischnee mit Wildbeerencocktail)
5. Stück Brennnesselkäse
6. Frisches Quellwasser oder Frucht-Wildkräuterteeschorle

*Weitere Infos bei:*
*Birgit Brinkmann*
*Diplomsozialwissenschaftlerin*
*Spezialgebiet Ernährung und Ökologie*
*Telefon: 05152-4606*
*Mobil: 0157-38756965*
*www.kann-man-essen.de*
*info@kann-man-essen.de*

# Wildblüten konservieren

Viele heimischen Pflanzen haben im Sommer essbare Blüten. Hier erklärt uns Rita Lüder wie wir diese hübsche und leckere Wildpflanzen-Nascherei in andere Jahreszeiten hinüberretten.

*Kandierte Blüten*

Möchten Sie sich die Blütenpracht des Sommers „einfangen“?
Der Juni ist ein Monat voller Blüten. In allen Farben und voller Schönheit sind sie zu bewundern. Sie erfreuen unsere Sinne und wir schön wäre es, sie für den Herbst und Winter in ihrer ganzen Pracht konservieren zu können?
So ganz gelingt das nicht, doch gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie haltbar zu machen.

*Essbare Hohlzahnblüten*

**Blüten-Eiswürfel**
Eiswürfel sind eine wunderschöne Möglichkeit, um die Blüten zu konservieren. In den heißen Sommermonaten bereichern sie Ihre Getränke und im Winter können Sie bereits einen Hauch von Frühjahr zaubern, wenn draußen die Natur in Schnee und Eis erstarrt ist.
Die Zubereitung ist denkbar einfach. Die Blüten werden gewaschen in die Eiswürfelfächer gelegt und zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Nachdem das Wasser gefroren ist, kann die Form ganz mit Wasser gefüllt werden, so sind die Blüten komplett in das Eis eingebettet.

*Essbare Blüten des Wiesen-Salbei*

**Kandierte Blüten**
Kandierte Blüten sind ganz einfach herzustellen und Sie können jede essbare Blüte dafür verwenden. Besonders hübsch sind die von Gilbweiderich, Glockenblumen Gänseblümchen, Rosen oder Storchschnabel. Sehr große Blütenblätter verlieren allerdings leicht ihre Form.
Zum Kandieren wird Eiweiß leicht geschlagen und mit einem Backpinsel dünn auf die Blüten gestrichen. Danach werden sie mit Puderzucker oder sehr feinem Zucker bestreut. Der überschüssige Zucker wird sanft abgeschüttelt.
So bleiben die Blüten dann bis sie getrocknet sind ein bis drei Tage an einem warmen Ort auf einem Gitterrost stehen. Sie fühlen sich dann glashart an. Aufbewahrt werden sie lichtgeschützt in einer dicht verschließbaren Dose. Sie zieren jedes Eis oder Torte auf einzigartige Weise.

*Essbare Glockenblumen*

*Diese und weitere Rezepte finden Sie in: „Wildpflanzen zum Genießen...“ von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag, ISBN: 978-3-9814612-0-6, Preis: 19,95 €, www.kreativpinsel.de*

# Die Wild-Kirsche als Genuss und Heilpflanze

In unserer Rubrik über essbare Bäume stellt uns diesmal Martine Schiller die schöne Wild-Kirsche vor und lädt uns ein zum Wissenstest über den grundlegenden Aufbau von Blüten.

Die Wild-Kirsche (Prunus avium), im Volksmund auch Vogel-Kirsche genannt, gehört zur großen Familie der Rosengewächse und zur Gattung Prunus. Die Blüten sind zwittrig, wie es sich für Rosengewächse gehört und der Baum folglich einhäusig.

Gleich an dieser Stelle möchte ich zu einen Online-Blütenaufbau-Wissens-Check einladen, mit dem man sein botanisches Wissen prüfen kann:

http://www.fas-e-v.de/Ubungsaufgaben/Aufbau-Bl_te-1a.htm

Die schneeweißen Kronblätter erscheinen kurz vor der Blattentfaltung. Ein auffälliges Erkennungsmerkmal der Wild-Kirsche sind die meist kirschroten Nektardrüsen (siehe Foto) an der Blattspreite. Die Früchte selbst

sind dunkelrot bis schwarzrot und im Vergleich zur Kulturkirsche recht klein. Dafür ist der Geschmack sehr aromatisch, oft mit einer leicht bitteren Note. Auch die Blätter lassen sich in der Küche, z.B. für einen Baumblätter Salat, verwenden, ganz besonders, wenn sie noch jung und weich sind. Aus den Kirschstielen wurde früher ein schleimlösender und entwässernder Tee hergestellt. Auch das Harz des Kirschbaumes war ein wichtiges Heilmittel und wurde in Wein aufgelöst, als Hustensaft verwendet. Im Handwerk setzte man das Kirschbaumharz, das auch Katzengold genannt wurde, zur Versteifung von Filzhüten ein. Das Harz hat wirklich eine goldgelbe Farbe und wenn es trocken ist, dann liegt es leicht, wie Bernstein in der Hand.

Schnapsfreunde werden sich jetzt freuen, denn es gibt hier im Schwarzwald eine

*Die jungen, grünen Wild-Kirschen*

Firma, die einen ganz besonderen Leckerbissen herstellt: edlen Wildkirsch-Schnaps! Allerdings ist er nicht ganz billig! Zum Einen, weil die Ernte von Hand geschieht und zum Anderen, weil das Kirschenbrechen auf den bis zu 10 Meter hohen Leitern nicht ganz ungefährlich ist! Uups, ich habe zu viel versprochen und gerade gelesen, dass www.schnapsler.de, seine Aktivitäten beendet hat!

Von der Wildkirsche lässt sich wirklich alles verwenden! Hier noch etwas: aus den Kirschkernen kann man sich ein Kirschkern-Säckchen herstellen! Die Kerne bitte gut abessen und dann gut trocknen lassen, damit sie nicht später im Kissen anfangen zu modern und zu stinken! Das Kirschkernkissen ist eine natürliche Wärmflasche, kann allerdings auch zur Linderung rheumatischer Schmerzen ins Gefrierfach gelegt werden!

Viel Freude mit den jetzt reif werdenden Früchten! Aber bitte beeilen, denn die Vögel sind schnell und lieben „ihre“ Vogel-Kirsche!!!

*Herzliche Grüße aus Freiburg,*
*Martine Schiller*
*Heilpflanzenexpertin/*
*Ernährungsberaterin*

## Was gibt es hier zu essen?

In unserer Rubrik „Spiele, Tipps und Tricks mit Wildpflanzen“ beschreibt uns Brigitt Waser-Bürgi diesmal ein Wildpflanzenrätselspiel für Augen, Nase und die Zunge.

Viele Menschen, nicht nur Kinder, rätseln gerne. Mit diesem Wildpflanzenrätsel können wir unser Wissen über Kräuter und die folgenden Sinne schulen.

1. das Sehen, die visuelle Wahrnehmung mit den Augen

2.das Riechen, die olfaktorische Wahrnehmung mit der Nase

3. das Schmecken, die gustatorische Wahrnehmung mit der Zunge

Wer erkennt am meisten Pflanzen wieder, wenn sie gekocht sind? Was hast du gegessen?
Ablauf 4-10 Personen
Ich koche verschiedene essbare Wildpflanzen z.B. zu einem Quinoa-Gericht. Vor dem Kochen lege ich jeweils je eine Pflanze davon beiseite. Vom gekochten Gericht erhält jeder Teilnehmer einen Teller voll.
Nun geht es im Rätsel darum, wer die meisten Pflanzen gekocht wiedererkennt. Alle Teilnehmer erhalten einen Stift und ein Blatt Papier.

Bei der 1. Rätselrunde die rohen Pflanzen noch nicht zeigen. Nur die gekochte Speise probieren, raten und notieren was man gegessen hat.

In der 2. Rätselrunde soll jede Person notieren was auf dem Teller mit den rohen Pflanzen alles zu sehen ist.

In der 3. Runde nochmals probieren welche Pflanze man gekocht erkennt.

Probieren wir dies mal an einer Pfadfinder-Übung, beim Treffen mit KollegInnen oder in der Kochschulstunde auf der Oberstufe.

*Viel Vergnügen beim Raten wünscht Ihnen ihre*
*Heilpflanzenfrau Brigitt Waser-Bürgi*
*www.heilpflanzenfrau.ch*

## Der Hohlzahn in früheren Jahrhunderten und heute

Auszüge aus jahrhundertealten Kräuter-, Apotheker- und Klosterbüchern vorgestellt und mit heutigem Wissensstand abgeglichen von der Heilpraktikerin Sandra Kunz. Erfahren Sie hier mehr über den sogenannten Bluttee und geheimgehaltene Rezepturen im 18. Jahrhundert.

**Über den Namen:** Hohlzahn – Galeopsis segetum. Galeopsis leitet sich vom griechischen galea ab und bedeutet Iltis, Marder, Wiesel; opsis heisst Aussehen. Es wird vermutet dass Menschen in den Blüten des Hohlzahns ein Iltisgesicht wahrgenommen haben und die Pflanze deshalb diesen Namen erhielt. Es könnte aber auch sein, dass sich der Name auch von Galium (vom Labkraut v.a. dem Klettenlabkraut) ableitet. Hohlzahn heißt die Pflanze durch ihr Merkmal, dass sie an der Unterlippe der Blüte zwei hohle Vorsprünge besitzt, welches auch ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist.
Weitere Namen: zottige Hanfnessel, Stachelnessel, Dahnnessel, Brennkraut, Brandkraut, Gelbes Distelkraut, Bluttee, Hahnenkopf.

**Geschichte:** Früher wurde die Pflanze den Nesselgewächsen (wie der großen und kleinen Brennnessel bzw. den Taubnesseln) zugeordnet. Dioskurides beschrieb den Hohlzahn botanisch. Er wurde im 18. Jahrhundert oft als Pflanze erwähnt mit besonderer Heilkraft bei ernsten Lungenbeschwerden und wurde auch bei Tbc (d.h. Schwindsucht) verwendet. Der Hohlzahn war auch Bestandteil geheimer und hochgeschätzter Teemischungen die auch bei Tuberkulose verabreicht wurden. Die Rezepturen wurden bewusst geheim gehalten und wurden zu horenden Summen von Apothekern abgegeben. Als die Rezeptur doch bekannt geworden ist, weil 1824 die Behörden den Verkauf verboten, wurde der Hohlzahn zu einer hochgeschätzten und angesehenen Heilpflanze.

**Botanik:** Der Stängel ist vierkantig und anliegend behaart. Der gelbe Hohlzahn wird etwa 30-60 cm groß. Die Pflanze ist einjährig, die Vermehrung geschieht durch das Aussamen. Blühen tut der Hohlzahn im Juni und Juli. Die Blätter haben kurze Stiele und sind kreuzgegenständig angeordnet. Ihre Form ist eiförmig bis lanzettlich. Die Blüten sind quirlig um den Stängel angeordnet (wird auch als Scheinquirle bezeichnet), typisch sind die spitzigen Zähnchen in dem der röhrenförmige Kelch ausläuft. Die Farbe der Blüten ist weißgelb und an der Unterlippe befindet sich ein dunklerer Fleck und die zwei deutlichen Ausbuchtungen, welche zum Schlund gerichtet sind (=Hohlzähne). Der Hohlzahn liebt sandige Äcker und Kies sowie Sonne bis Halbschatten. Gesammelt werden die oberirdischen Pflanzenteile zur Blütezeit.
Pflanzenfamilie: Lippenblütler – Lamiaceae

**Weitere Hohlzahnarten:**
- Galeopsis tetrahit – Stechender Hohlzahn
- Galeopsis bifida – Ausgerandeter Hohlzahn
- Galeopsis pubescens – Weichhaariger Hohlzahn
- Galeopsis speciosa – Bunter Hohlzahn
- Galeopsis ladanum – Acker Hohlzahn
- Galeopsis angustifolia – schmalblättriger Hohlzahn

**Inhaltsstoffe:** Saponine, Harz, Gerbstoffe, Kieselsäure

**Medizinische Anwendung des Hohlzahns früher:**
Medizinisch interessant ist vor allem der gelbe Hohlzahn, der bunte Hohlzahn hat ähnliche Wirkung.
Tabernaemontanus sah im Hohlzahn ein Nesselgewächs und er verwies auf die Wirkung der Taubnesseln.
„Das diese Nesseln nichts anderes seyen dann ein Geschlecht der vorigen Todnesseln (Anmerkung: Weiße und gelbe Taubnessel) und denselbigen auch wol können zugeeignet werden wie auch von andern simpheiten geschehen ist, derwegen sie auch den vorigen an ihrer Krafft und Tugend gleich gehalten werden“.
Die Taubnesseln, wie auch den Hohlzahn setzt Tabernaemontanus u.a. ein bei:
- Geschwulst am Hals
- Schilddrüsenvergrößerung (Struma)
- Bei alten Wunden
- Geschwüren hinter den Ohren
- Krebs

**Volksmedizinische Anwendung des Hohlzahns:**
- Bei Leber- und Gallestörung
- Zur Appetitanregung
- Nach Rekonvaleszenz
- Zur Blutreinigung
- Bei Blutarmut
- Bei Meteorismus (Blähsucht)
- Zur Diurese
- Als Wundheilkraut
- Und zur Reinigung von Wunden
- Bei Furunkulose

**Medizinische Anwendung des Hohlzahns heute:**
Den Hohlzahn sammelt man am besten selbst und trocknet das oberirdische Kraut für Teeaufgüsse oder setzt eine Urtinktur an, weil es sehr wenig Fertigpräparate gibt.
Weil der Hohlzahn reich an Kieselsäure (Silicea) ist kann er mit Pflanzen gemischt werden die ebenso einen beträchtlichen Anteil daran haben, das sind u.a. der Ackerschachtelhalm und der Vogelknöterich.
Auch diese Pflanzen werden bei Lungenbeschwerden eingesetzt.

Homöopathisch und phytotherapeutisch ist der Hohlzahn erhältlich in Fertigpräparaten der Firma DHU in Form von Tabletten ab D6, Globuli ab D1, Dilution als D2 und die Urtinktur.
Verwendet wird der Hohlzahn bei: Katarrhen, Husten auch Keuchhusten, bei Asthma bronchiale, Appetitlosigkeit, bei Milzerkrankungen, Heiserkeit und bei Blasen- und Nierenbeschwerden, sowie als Expektorans.
Ansonsten findet man den Hohlzahn in manchen Präparaten als Mischung z.B. Ernst Kräuter Lungen- und Kieseltee und in Tussiflorin. Spagirisch ist der Hohlzahn nicht erhältlich.
Teerezept: 2 Teel. Kraut auf 250 ml heißem Wasser, 10 min. ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich, als Kur anzuwenden.

**Verwendung des Hohlzahns in der Küche laut Fleischhauer**:
Die Blätter vom Gelben Hohlzahn, Acker-Hohlzahn, Bunten Hohlzahn und vom Stechenden Hohlzahn werden von Mai bis Oktober zu Salat und Spinat verwendet. Von allen Hohlzahnarten können die ölhaltigen Samen im Oktober zu Speiseöl verarbeitet werden.

*Viel Freude beim Finden*
*einer fast vergessenen Heilpflanze*
*Ihre Sandra Kunz*
*Heilpraktikerin*
*www.heilkunst-passau.de*

**Rezepte aus dem Lehrbuch der biologischen Heilmittel von Madaus:**
- Bei Lungentuberkulose und Bronchitis:

50 g Hohlzahnkraut; 3 Teel. voll zum heißen Aufguss mit 3 Glas Wasser, tagsüber zu trinken.
- Bei Husten und Brustverschleimung (nach Rose)

Je 20 g Hohlzahnkraut, Isländisch Moos, Spitzwegerichblätter, Huflattichblätter, Eibischwurzel; 4 Teel. voll auf 2 Glas Wasser. Die Hälfte des Wassers mit dem Kraut kalt ansetzen und 8 h ziehen lassen. Nun den Teerückstand mit der anderen Hälfte Wasser heiß überbrühen. Beide Flüssigkeiten mischen und tagsüber schluckweise trinken.
- Bei Lungenkrankheiten (nach Wittlich)

Je 20 g Hohlzahnkraut, Schachtelhalmkraut und Kraut vom Vogelknöterich; 2 Teel. Voll auf 2 Glas Wasser. Weiter wie bei 2)
- Bei Bronchitis (nach Ulrich)

Je 15 g Hohlzahnkraut, Klapperschlangenwurzel; 2 Teel. Auf 2 Glas Wasser. Weiter wie beim zweiten Punkt)

*Literaturnachweise:*
*Jacobus Theodorus Tabernaemontanus*
*Neu vollommen kräuter Buch 1731*
*Reprint 1975 by Verlag Konrad Kölbl*
*Gerhard Madaus: Lehrbuch*
*der biologischen Heilmittel,*
*mediamed Verlag ISBN 3-922724-05-1*
*Siegried Hirsch und Felix Grünberger: Die*
*Kräuter in meinem Garten, Freya Verlag,*
*ISBN: 978-3-9021 34-79-0*
*Steffen Guido Fleischhauer: Enzyklopädie der*
*essbaren Wildpflanzen, AT Verlag,*
*ISBN: 3-85502-889-3*

# Zecken - klein, faszinierend und unangenehm - zweiter Teil

Was Zecken so unangenehm macht, was sich zu wissen lohnt, und welche Tipps man geben kann.

Wie im ersten Teil (siehe Ausgabe April 2012) bereits angesprochen, sind Zecken auf Grund ihrer parasitischen Lebensweise bekannt als möglicher Krankheitsüberträger. Die beiden bekanntesten Erkrankungen sind FSME und Borreliose. FSME ist eine Viruserkrankung. Der Virus-Befall der Zecken liegt bei 0,1 % bis 5 % und ist regional sehr unterschiedlich. Hauptverbreitungsgebiete in Deutschland sind vor allem Baden-Württemberg und Bayern. Im deutschsprachigen Raum sind außerdem Österreich und die Schweiz betroffen. In Höhen über 1000 Metern kommen (momentan) praktisch keine Zecken vor.
Durch eine Blutmahlzeit auf einem virustragenden Tier gelangen die Viren in eine Zecke. In der Zecke wandern die Erreger in die Speicheldrüse und können bei der nächsten Mahlzeit durch den Stichapparat z.B. auf einen Mensch übertragen werden.
Die Borreliose wird anders als FSME durch Erreger-Bakterien hervorgerufen. Der Erreger-Befall der Zecken liegt hier schätzungsweise bei ca. 25% der Zecken.

Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass es nur in einem von hundert Fällen des Bisses einer infizierten Zecke zu einer Borreliose-Infektion des Menschen kommt. Im wesentlichen ist das auch abhängig von der Stärke des Immunsystems des Betroffenen und abhängig von der Saugzeit der Zecke. Die Erreger (Borrelien) befinden sich im Darm der Zecke und werden erst nach einer Saugzeit von etwa 24 Stunden übertragen.
Neue Ergebnisse deuten darauf hin, dass auch die FSME-Infektions-Möglichkeit erst mit der Dauer der Blutmahlzeit der Zecke am Menschen steigt.
Wird die Zecke also frühzeitig entdeckt und entfernt, lässt sich eine Infektion generell weitestgehend ausschließen.

Zum Entfernen sollte man am besten eine feine Pinzette, notfalls die Fingernägel verwenden. Die Zecke direkt am Stechapparat packen und vorsichtig herausziehen. Auf jeden Fall sollte man vermeiden, die Zecke hierbei zu quetschen. Oft verbleiben beim Entfernen Teile der Mundwerkzeuge in der Haut. Diese wachsen jedoch nach einigen Tagen von selber heraus. Keinesfalls sollte man auf die alten Hausmittel wie Öl oder Nagellack zurückgreifen, da man hierdurch die Infektionsgefahr noch zusätzlich erhöht. Auch der Tipp mit dem Herausdrehen ist überholt.
Die betroffene Stelle juckt noch einige Tage und sollte auf jeden Fall weiterhin beobachtet werden.

Eine FSME-Infektion zeigt zunächst Grippe(Influenza)-ähnliche Krankheitserscheinungen mit Fieber, Kopf-Gliederschmerzen und Mattigkeit. Im Regelfall schließt sich hier die vollständige

Genesung an. Nur selten kommt es zu schwereren Verläufen, die schädigend auf das zentrale Nervensystem übergreifen. Kommt es etwa 5 - 30 Tage nach dem Stich zur sogenannten Wanderröte (Erythema migrans) um die Stelle, ist dies ein sicheres Indiz für eine Borreliose-Infektion. Die Wanderröte vergrößert sich kreisförmig um die Stichstelle, sie ist im Außenbereich intensiv rötlich gefärbt, während der Innenbereich zusehends verblasst.
Wird die Borreliose-Erkrankung im Frühstadium erkannt, kann sie durch eine etwa zweiwöchige Antibiotikatherapie überwiegend erfolgreich behandelt werden.

Wer sich für alternative Behandlungsmöglichkeiten insbesondere bei chronischen Verläufen interessiert, sei auf das Buch "Borreliose natürlich heilen" von Wolf Dieter Storl verwiesen. Bei Fällen, die von der Schulmedizin aufgegeben wurden, leisten offenbar Frequenzbehandlungs-methoden gute Dienste.

Der beste Schutz vor einer durch Zecken übertragenen Erkrankung besteht darin, es gar nicht erst zu einem Zeckenbiss kommen zu lassen. Hierzu empfehle ich, im Anschluss an eine Wanderung im Unterholz genauestens Körper und Kleidung zu inspizieren. Da Zecken auf dem Menschen oft mehrere Stunden nach einer geeigneten Stelle für den Stich suchen, bleibt normalerweise ausreichend Zeit, um sie zu finden. Relativ gut geschützt ist man ansonsten beim Tragen geschlossener heller Kleidung, da man darauf die winzigen Insekten besser sieht. Nur bedingt und für wenige Stunden wirksam ist das Auftragen spezieller Lösungen (Repellents) auf die Haut. Will man zuhause sicher gehen, dass von potentiell auf der Kleidung sitzenden Zecken keine Gefahr mehr ausgeht, kann man die Kleidung entweder sofort in die Wäsche geben, oder man legt sie über Nacht bei -18°C in den Gefrierschrank.

*Jürgen Guthmann*

# Der rohköstliche Tipp im Juni

Die Süßdolde – das Sommergewürz. In der Rubrik „Rohkost mit Wildpflanzen“ erzählt uns Christine Volm warum diese Pflanze eigentlich als heimisch gilt und wie man ihre süßen Öle geschmacklich gut einsetzt.

Wenn es ein Wildkraut gibt, das wie kein anderes den Sommer verkörpert, dann ist es die Süßdolde. Ihr Geschmack wird von ätherischen Ölen, vor allem dem Anisöl, dominiert und so schmecken ihre Blätter und auch die Früchte angenehm lakritzartig süß. Die Früchte sind jetzt noch weich und grün, werden aber in den nächsten Wochen härter und in braunschwarzen großen Samenständen abreifen. Jetzt können Sie die Früchte noch frisch in Salaten und zu Obst mitverwenden, wenn sie hart werden, müssen sie zerkleinert oder gemahlen/gemörsert werden.
Wer den Geschmack von Pastis, Ouzo oder Lakritze mag, der wird auch die Süßdolde mögen. Sie können zudem die weichen, stark behaarten Blätter verwenden und die Pflanze so von Frühjahr bis zum Wintereinbruch zum Aromatisieren von Getränken und rohköstlichen Gerichten benutzen.
Obwohl zur Familie der schwer bestimmbaren Doldenblütlern zählend, kann man die Süßdolde mit etwas Übung leicht erkennen. An ihr ist alles größer als an den meisten ihrer Verwandten, die Blätter und vor allem die großen, aufrecht stehenden Früchte machen sie zu einer beeindruckenden Staude. Und weil diese einen hohen Zierwert hat, kann man sie auch im Sortiment vieler Staudengärtnereien finden und dort zum Anbau im eigenen Garten beziehen. Ebenso sind Samen für den Eigenanbau erhältlich.
Wo sich die Süßdolde wohlfühlt, da siedelt sie sich gerne an. Manchmal erobert sie sogar Gebiete außerhalb der Gärten und breitet sich auf diese Weise als Gartenflüchtling wieder bei uns aus.

„Wieder“, weil sie eigentlich eine Pflanze ist, die vermutlich schon vor 1492 hier bei uns heimisch geworden ist. Ganz genau weiß man nicht, wann sie zu uns kam, vermutlich stammt sie aus den Alpen, Pyrenäen und dem Appenin, also Gebirgslagen in etwas südlicheren europäischen Gefilden. Es lohnt sich, wenn Sie sich diese Pflanze bei einer Führung einmal zeigen lassen, damit Sie sie sicher von anderen möglicherweise auch giftigen Doldenblütlern, wie zum Beispiel dem Kälberkropf, unterschieden können.

*Süßdolde - Copyright M. Ludwig*

Süßdolden-Mandelmilch © Dr. Christine Volm

5 EL Mandeln
1-2 EL Früchte der Süßdolde
1-2 EL Birkensüß (Xylitol) in Rohkostqualität
500 ml Wasser

Die Mandeln über Nacht einweichen, danach das Einweichwasser abgießen und die Mandeln abspülen. Für eine besonders feine Milch können Sie die Mandeln nun schälen, das geht genauso wie beim Schälen blanchierter Mandeln, die Haut lässt sich mit etwas Übung ganz leicht entfernen. Wem das zuviel Arbeit ist, der kann die Mandeln ebenso gut ungeschält verwenden oder ein fertiges Mandelmus in Rohkostqualität als Basis für die Milch verwenden. Geben Sie Mandeln oder Mandelmus mit den anderen Zutaten in einen Mixer und pürieren sie alles so lange, bis eine zarte hellgrüne Milch entstanden ist. Diese können Sie noch durch ein Nussmilchsäckchen oder ein Passiertuch filtrieren, dann ist sie so flüssig wie jede andere Milch. Unpassiert ist sie etwas grober aber auch cremiger, es ist also egal wie Sie es machen, Hauptsache Ihnen schmeckt’s. Und dafür sorgen vor allem die leckeren Süßdoldenfrüchte.

*Mehr Informationen zur Ernährung mit Rohkost und essbaren Wildpflanzen und zahlreiche Rezepte gibt es in 'Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen', dem aktuellen Buch von Christine Volm, erschienen im Ulmer Verlag, 2010. Das Buch ist im Handel erhältlich oder signiert/mit persönlicher Widmung zu bestellen unter wildundroh@web.de.*

*zusätzliche Infos und Rezepte im Blog: http://tine-taufrisch.blogspot.com*

*Dr. Christine Volm*
*Wurmbergstr. 27, D-71063 Sindelfingen, Tel. 07031/811954*
*www.christine-volm.de, info@christine-volm.de*

# Wie das Gänsefingerkraut versilbert wurde

In unserer literarischen Rubrik erzählt uns Karin Greiner über das Gänse-Fingerkraut. Ein heißer trockener Sommer macht dem Pflänzchen nun keine Angst mehr, weil es Hilfe vom Mond bekam.

Als die Pflanzen von Mutter Natur ihre Bestimmung zugedacht bekamen, wurde der kleinen Anserine beschieden, sie habe mit ihren gefiederten Blättern auf dem Gänseanger zu gedeihen, aber auch den kahlen Boden entlang des Wegs zu bedecken, zwischen Gänsewiese und Fahrspur. Die kleine Anserine gehorchte brav ihrer Berufung. Auf der fetten Gänseweide gefiel es ihr sehr gut. Sie duckte sich mit zähen Blattrosetten unter die Gänsefüße und musste dank der Hinterlassenschaften der Gänse nicht hungern. Am steinigen Wegrand dagegen war es nicht so einfach, dort wurden ihre Blätter vor lauter Staub ganz grau, mussten ihre Wurzeln in große Tiefe vorstoßen, um zu trinken.

Aber die Anserine fügte sich ihrem Schicksal, schickte ihre Ausläufer mal in saftigen Gänsewiesengrund, mal auch geflissentlich an den trockenen Rain. Denn einen Vorteil hatte der Wegrand. Auf der Gänsewiese fielen ihre hübschen goldgelben Blütenschalen zwischen all den anderen bunten Wiesenblumen kaum auf, wurden sogleich abgezupft, verschwanden in hungrigen Gänsemägen. Am Wegrand aber leuchteten die Blüten wie kleine Sonnen und zeigten nicht allein dem Wanderer die Richtung.

Der Sommer zog ins Land, es wurde täglich sonniger und wärmer. Bald sogar richtig heiß. Die Sonne brannte unerbittlich aufs Land, kein Wölkchen zog am blauen Himmel, von Regentropfen ganz zu schweigen. Dazu blies ein hitziger Wind. Alles dorrte vor sich hin. Auch die Anserine dürstete und litt, ganz besonders schlimm am Wegrand. Hier brannte die Sonne ungehindert auf ihre fein gezähnten Fiederblättchen, kein Grashalm spendete auch nur einen schmalen Schatten. Der kleinen Anserine begann es fast, in den Blättern zu kochen. Sie lüpfte ihre Blätter ein wenig, um sich durch zaghaftes Fächeln etwas Kühlung zu verschaffen. Doch sobald ihre Blätter angehoben waren, zerrte der Wind an ihnen und trocknete sie wie die Wäsche an der Leine noch mehr aus.

Die Anserine wusste nicht mehr ein noch aus. Alles hatte sie schon versucht, um der Glut zu entgehen. Rouge auf die Blattwangen aufzutragen wie der Gundermann, der sich damit vor dem Sonnenfeuer schützte – wenn er nicht gleich unter der Hecke im kühlen Schatten der Büsche blieb. Aber die Anserine wusste nicht um das Geheimnis, wie man solches Rot auf Blätter bekam. Vielleicht wäre eine dicke ledrige Blattumhüllung gut, wie sie der Ilex trug? Doch, wie fertigt man solche Schutzkleidung. Nadelige Blättchen zu bilden wie das Echte Labkraut, um Sonne und Wind keine Angriffsfläche zu bieten? Es wollte der Anserine bei aller Anstrengung nicht gelingen. Immerhin, eine tiefreichende, zähe Wurzel hatte die Anserine ja, damit konnte sie ans Wasser im Untergrund heran. Doch der Wasservorrat im Boden ging zur Neige, bald würde das lebensspendende Nass selbst für die Anserine unerreichbar werden.

Eines Nachts, als die Anserine vor lauter Durst nicht schlafen konnte, hörte der Mond ihr Jammern. Er fragte die Anserine, die ihm von ihrer Plage klagte. Der Mond, schmal wie eine Sichel, bekam Mitleid und meinte, er wisse schon, warum er der Sonne nur zu gerne aus dem Wege ginge. Er könne deren heiße Strahlen auch nicht vertragen. Erst vor Kurzem sei er der Sonne ein wenig zu nahe getreten, da wäre ihm ganz schwarz vor Augen geworden. Nun müsse er sich erst ein paar Tage erholen, wieder zu vollem Rund anwachsen. Wenn die kleine Anserine nur noch ein kleines Weilchen ausharren würde – dann könne er ihr vielleicht helfen.

Die Anserine schöpfte Hoffnung. Ergeben erduldete sie das gleißende Tagesgestirn, litt still vor sich hin. In der Nacht ging der Mond am Firmament auf und flüsterte ihr zu, dass es nicht mehr lange dauere. Noch ein heißer Tag verging, und noch einer. Die Anserine war dem Tode nahe, ihre Blätter lagen schlaff und fahl auf der Erde. Schon lange hatte sie keine Blüte mehr getrieben. Doch in dieser Nacht strahlte der Mond in unnachahmlicher Helligkeit vom Nachthimmel, ganz rund war er angeschwollen. Er hieß die Anserine, all ihre letzten Kräfte zu sammeln und ihm entgegen zu strecken. Die Anserine strengte sich an und hob tapfer ihre Blätter an. Da fiel das Mondlicht auf ihre Blattflächen und überzog sie mit einem silbernen Schimmer. Was sollte das denn gegen ihren unermesslichen Durst helfen? Enttäuscht ließ die Anserine ihre Blätter wieder sinken. Silberne Überzüge sehen zwar edel aus, aber spenden kein Nass. Doch der Mond meinte, sie solle nur warten. Der Tag würde weisen, was das Silberkleid wert sei.

Der nächste Morgen begann, die Sonne stieg auf ihrer Bahn und jagte ihre stechenden Strahlen auf die Erde. Der Anserine wurde angst und bange. Noch mehr Hitze würde sie nicht überleben, gleich würde die Sonne sie zur Gänze verwelken und vertrocknen lassen. Doch was war das? Die scharfen Strahlen der Sonne durchbohrten ihre Blätter nicht. Sondern wurden zurückgeworfen, gespiegelt! Statt ihr ins Blattherz zu bohren, kehrten sie zur Sonne zurück.

Ihre vom Mondlicht versilberten Blätter bewahrten die kleine Anserine vor dem Schlimmsten. Und wenn die Not am größten ist, kommt oft von irgendwo Hilfe herbei. Am Horizont zogen große, schwere Wolken auf, der Wind blies sie bald vor die Sonne. Plitsch, platsch, dicke Regentropfen fielen herab. Ein Regenguss folgte, die Anserine hatte sich noch niemals so über Regen gefreut.

Hoffentlich wäscht der Regen nur den Staub von meinen Blättern, dachte sie, und lässt das Mondsilber darauf. Naja, ein wenig schwemmte der Regen dann schon fort, die Blätter sahen bald graugrün aus. Aber die Anserine blieb guten Mutes. In der Nacht, wenn der Mond hervor kam, würde sie ihm mit frisch gewaschenen Blättern wieder entgegen winken. Und silbernes Mondlicht tanken, um der Sonne die Stirn bieten zu können. Um ihrer Bestimmung gerecht zu werden: Im Gänseanger zu gedeihen und den bloßen Boden zwischen Anger und Weg zu bedecken.

Und klaglos kommt die kleine Anserine ihrer Aufgabe von Mutter Natur nach. Ist es nicht wirklich so, dass man auf den hübschen Blättern vom Gänsefingerkraut, der Anserine, das Mondlicht blinken sieht? Oder ist es doch das Sonnenlicht, welches uns das Gänsefingerkraut entgegen spiegelt. Wie dem auch sei, faszinierend ist es in jedem Fall. Bleiben Sie aufmerksam für die kleinen Wunder der Natur!

*Ihre Karin Greiner*

*Mehr zu Wildkräutern, Pflanzen und Natur finden Sie unter www.pflanzenlust.de oder www.pflanzenlust-blog.de*

*Weitere Geschichten und Rezepte rund um Wildkräuter, dazu auch Bestimmungshilfen gibt es in „Das wilde Kräuterbuch“. Zu bestellen unter www.pflanzenlust.de oder www.editionblaes.de für € 24,95 inklusive Versandkosten.*

# Anserinen-Drink

Entdecken Sie ein erfrischendes Sommer-Vitalgetränk mit den Blättern vom Gänse-Fingerkraut.

**Ein Rezept von Karin Greiner**
**Zutaten für 2 Personen:**

300 ml Apfelsaft
10 Blätter vom Gänsefingerkraut
½ Zitrone
1 EL Honig

Gänsefingerkrautblätter klein schneiden. Zitrone auspressen. Zusammen mit Saft und Honig im Mixer vermischen. Nach Belieben noch mit Wasser verdünnen oder mit Eiswürfeln kühlen.
Dieser Trunk enthält viel Vitamin C und schmeckt herb-säuerlich erfrischend – da kann die Sonne scheinen.

*Mehr Rezepte gibt es unter www.pflanzenlust-blog.de*
*Auch beim Küchen-Rendezvous (www.kuechen-rendezvous.de) – jeden letzten Mittwoch im Monat im Küchenstüberl von Schlossgut Odelzhausen – kommen wilde Kräuter und weitere Köstlichkeiten aus Wald und Wiese, aus dem Garten und vom Feld zu kulinarischen Ehren!*

# Johanniskraut - das Kraut der Sommersonnenwende

In der Rubrik 'Wildpflanzen in der Naturheilkunde' berichtet uns Karin Detloff von dem Kraut der Jahresmitte, der Sonnenwende und der Sonnenenergie.

Der Juni ist der Monat mit dem längsten Tageslicht und dem höchsten Sonnenstand. In diesem Sonnenmonat haben die gesammelten Kräuter große Kraft und Sonnenenergie gespeichert. In früheren Zeiten feierten die Menschen am 21. Juni die Sommersonnenwende. Dabei spielte vor allem das Sonnenwendkraut (=Johanniskraut) eine wichtige Rolle, da es zu diesem Zeitpunkt in der Blüte steht. Das Johanniskraut (Hypericum perforatum) zeigt ja auch in seiner Signatur (die gelben Blüten) seine Beziehung zur Sonne und zum Feuer an. Im Winter dient es dazu, als Tee oder Tinktur eingenommen, Winterdepressivität und Melancholie zu vertreiben, denn es hilft dem Körper, das Sonnenlicht besser aufzunehmen und zu nutzen. Daher macht es auch die Haut lichtempfindlich, so dass schneller ein Sonnenbrand entstehen kann. An dieser Sonnenpflanze kann man sich also tatsächlich „die Finger verbrennen“.

Beim Sprung über das Sonnenwendfeuer früherer Zeiten trugen die Frauen Johanniskrautkränze auf dem Kopf, um Gesundheit und Kraft für das nächste halbe Jahr zu erhalten. Die Männer hingegen wanden sich einen Gürtel aus Beifuß (Artemisia vulgaris), der Pflanze des Thor, welcher ihnen Kraft und Mut geben sollte. Sonnenwendkranz und Sonnenwendgürtel wurden dann anschließend mit allen Sorgen und Problemen beladen im Sonnenwendfeuer verbrannt.

Im Zuge der Christianisierung wurde der Bezug des Sonnenwendkrautes umgedeutet als Pflanze des Johannes des Täufers, zu dessen Tag der 24. Juni erkoren wurde. Nun galt das am 24.6. gesammelte Johanniskraut als besonders heilkräftig. In jedem Fall sollte Johanniskraut dann geerntet werden, wenn die Sonne scheint, am späten Vormittag, nachdem möglichst auch zuvor zwei Tage Sonnenschein vorherrschte. Auch habe ich festgestellt, dass die Heilkraft und vor allem die Rotfärbung intensiver sind, wenn Blüten gesammelt werden, die kurz vorm Verblühen sind. Sie haben einfach mehr Sonnenenergie getankt. Das frische Kraut wird entweder in Bündel gebunden getrocknet, um es zur Winterzeit zur Herstellung von Tee zu verwenden. Oder es wird klein geschnitten und zu Tinktur verarbeitet. Diese wird hervorragend, wenn 54%iger Rum für den Ansatz gebraucht wird. Einige Tropfen eingenommen helfen beispielsweise bei Nervosität, nervösen Schlafstörungen und zur Vorbereitung auf Prüfungen und wichtige Gespräche zur Stärkung und Beruhigung der Nerven. Dafür dreimal täglich 5-10 Tropfen einnehmen. Das Johanniskraut kann jedoch noch mehr: es regt Leber und Galle leicht an, wirkt antiviral, antibakteriell und wärmend. Es ist so stark, dass es Narkosemittel in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigen kann!

*Starke Nerven sowie viel Sonnenkraft wünscht Ihnen*
*Ihre Karin Detloff*

*Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff.*
*Weitere Informationen: Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de*
.

# Pflanzenrätsel. Wer erkennt diese Wildpflanze?

Diesmal haben wir hier rechts eine besondere Wildpflanze mit oben violetten und unten grünen Blättern, dazwischen spitzen blauviolette Blüten hervor. Um welche Pflanzen handelt es sich hier?

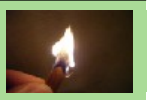
Wenn Sie die Antwort wissen, dann teilen Sie uns gerne ihre Lösung mit. Am Ende auf der letzten Seite dieser Ausgabe finden Sie unseren Kontakt. Die Schnellste oder den Schnellsten mit der richtigen Lösung stellen wir im nächsten Monat hier kurz vor.
Viel Spaß!
In der letzten Ausgabe hatten wir im Suchrätsel **keinen** Wiesen-Bärenklau (Heracleum sphondylium).

Am schnellsten erraten hatte es Monika Roth aus Regensburg, moni.roth1@gmx.de. Frau Roth macht derzeit gerade ihre Ausbildung zur Kräuterpädagogin.
*„Zur Zeit bin ich (natürlich) viel beschäftigt mit ausprobieren verschiedenster Rezepte und über den Winter habe ich viel Zeit damit verbracht mein Herbarium für die Prüfung zu zeichnen.“*

*Vielen Dank fürs Mitmachen!*

# Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Ein tabellarischer Überblick über eingesandte Wildpflanzenkurse und -seminare
Formular dazu auf unserer Webseite unter www.essbare-wildpflanzen.de/veranstaltungsformular.rtf

| | | |
|---|---|---|
| 01.06.12 – 07.06.12 | I-Umbrien | **Kräuter-Ferienseminar in Umbrien**<br>Vom 01.06.2012-07.06.2012 seid ihr eingeladen die wilde Natur des 'grünen Herzens' Italiens kennen zu lernen. Wir werden Kochen mit Wildkräutern, Heilpflanzenprodukte herstellen, romantische alte, umbrien-typische Dörfer kennen lernen, wandern und geniessen…Anmeldung & Infos: Nicole Kaiser, info@arnica-wildkraeuterseminare.de |
| 01.06.12 – 03.06.12 | D-34576 Homberg-Wernswig | **Artemisia – Mutter aller Kräuter**<br>Wochenendmodul der 9-jährigen Ausbildung zur Kräuterfrau, auch separat zu belegen. Ein WE lang erfahren wir Artemisia, die alte Machtwurz, mit allen Sinnen, lesen ihre Signaturen, bereiten Heilmittel zu. WE incl. Skript, ÜN, Biokost 285.-€. Ute-Rahel Baer, Tel +49 (0)5626-921677, www.fahrende-wildkraeuterschule.de, baer@heilpraxis-artemisia.de<br> |
| 02.06.12 | D-94113 Tiefenbach/ Passau | **Führung durch meinen Wildkräutergarten**<br>Wir durchstreifen meinen Garten und sammeln vitaminreiche Wildkräuter. Sie erfahren viel Interessantes über diese „jungen Wilden“ und bereiten daraus einen Wildkräutersalat. Diesen verspeisen wir mit „Steckerlbrot“ und Kräuterbutter am Feuerplatz. Von 15.00 Uhr – 18.30 Uhr. Margarete Vogl, Kräuterpädagogin und Gesundheitsberaterin GGB, Tel. 08509 846, margarete@gesundesessen.de, www.gesundesessen.de<br> |
| 05.06.12 | CH-6417 Sattel | **Kurs: Natürliche Hausapotheke**<br>Hausapotheke aus Heilpflanzen die ums Haus wachsen. Bei allerlei Beschwerden lassen sich viele einheimische Heilpflanzen gut einsetzten. An diesem Kurs lernen Sie zwölf Heilpflanzen und deren Wirkung besser kennen. Sie wissen wie sie in der Hausapotheke eingesetzt werden. Dauer: 09.05 Uhr - 17.00 Uhr, Kosten: Fr. 190.- pro Tag, inkl. selbstgekochte Verpflegung mit Pflanzen, verschiedenes zum degustieren und Kursunterlagen.<br>Brigitt Waser-Bürgi CH - 6417 Sattel, Tel: 041 835 19 25 www.heilpflanzenfrau.ch, info@heilpflanzenfrau.ch |
| 07.06.12 | D-37284 Waldkappel | **Das 1x1 des Kräutergärtnerns**<br>Planung, biologische Grundlagen (u.a. Kompost, Bodenkunde, Bodenbearbeitung), Infos zu Anzucht, Pflanzenschutz und Standort werden vermittelt. Im praktischen Teil werden Pflanzen vermehrt und jeder kann einige Ableger und Stecklinge mitnehmen.7. Juni 2012; 9.30-17.00; mittags 1,5 Stunden Pause.Referentin: Andrea Kandler (Heilpraktikerin, Dipl. Agraringenieurin)Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 09.06.12 | CH-8834 Schindellegi | **Heilkräuterwanderung Moor Enzenau oberhalb Feusisberg**<br>Auf dieser Kräuter-Wanderung geht es von Schindellegi der Sihl entlang bis zu den Dreiwässern. Dann hinauf in die Moorlandschaft Enzenau Turpemoos.<br>Wanderung: Schindellegi Bahnhof - Enzenau ca. 300 Höhenmeter, reine Wanderzeit ca. 4 Std.<br>Preis: inkl. Mittags-Kräutersuppe, Brot, Getränk, Dessert, Fr. 60.-, Dauer: 8.30 Uhr - 18.00 Uhr. Nur bei gutem Wetter. Brigitt Waser-Bürgi CH - 6417 Sattel, Tel: 041 835 19 25, www.heilpflanzenfrau.ch, info@heilpflanzenfrau.ch<br> |
| 12.06.12 | D-94032 Passau | **Kräuterabend – der Hohlzahn**<br>Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin |
| 13.06.12 | D-85235 Odelzhausen | **Kräuterküche unter freiem Himmel - Tagesseminar mit Dipl.-Biol. Karin Greiner**<br>Wildkräuter zum Kochen und Genießen sammeln, Kochen und Grillen im Freien mit Wildkräutern·<br>Vom Picknick bis zum Barbecue – Wildnisküche ohne offenes Feuer<br>Mit Einweggrill, Campingkocher oder Hobo-Ofen. Im eigenen Saft in Folie bis zum Braten auf Dachziegeln<br>Seminarzeiten: 10-17 Uhr, Seminarkosten pro Person € 60,-, Weitere Infos siehe www.kraeuter-akademie.com, Anmeldung unter Telefon 02157 – 12 85 20 oder per Mail an kraeuterakademie@aol.com<br> |
| 15.06.12 | D-72070 Tübingen | **Exkursion: Essbare Wildpflanzen rund um die Wurmlinger Kapelle bei Tübingen**<br>Fr. 15. Juni 2012 – 15:30 Uhr – ca. 3 h<br>Eine Exkursion für alle Freunde der Botanik, die zwischen Weinbergen, Wald und Wiesen Neues finden wollen. Achtung: teilweise Naturschutzgebiet, Pflü-cken und Sammeln dort nicht erlaubt! Treffpunkt wird noch bekannt gegeben!<br>Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de |
| 16.06.12-17.06.12 | D-37284 Waldkappel | **Begegnung mit Pflanzen**<br>Auf unterschiedliche Art und Weise treffen wir in der freien Natur Pflanzen und erhalten über Wahrnehmungsübungen, Pflanzenkommunikation und Meditation einen anderen Zugang zu ihnen. Die eigene Intuition und die ganzheitliche Betrachtung der Natur leiten uns dabei. Am Sonntag beginnen wir in der Morgendämmerung mit einer Übung im Freien, um die Energie dieser besonderen Zeit zu spüren.<br>16.+17. Juni 2012. ReferentInnen: Karin Detloff (Phytotherapeutin, Heilpraktikerin) und Markus A. Schaake (Phytotherapeut) - Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 16.06.12 | D-71063 Sindelfingen | **Exkursion: Essbare Wildpflanzen – die ersten 20 Arten**<br>Sa. 16. Juni 2012 – 14 Uhr Beschreibung wie oben<br>Info und Anmeldung:Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de |
| 17.6.12 | D-94113 Tiefenbach bei Passau | **Kräuter-Delikatessen aus dem Wildkräuter-Garten**<br>Lernen Sie die Vorzüge unserer Wildkräuter kennen.<br>Wir sammeln vitaminreiche Wildkräuter. Sie erfahren viel Interessantes über die wilden Kräuter und bereiten daraus einen Wildkräutersalat. Diesen verspeisen wir mit Brot und Kräuterbutter am Feuerplatz, Von 11.00 Uhr bis 14.30 Uhr<br>Margarete Vogl, Kräuterpädagogin und Gesundheitsberaterin GGB, Tel. 08509 846, margarete@gesundesessen.de, www.gesundesessen.de<br> |
| 21.06.12 | D-83646 Ellbach | **Impuls- und Ritualabend zur Sommersonnwende**<br><br>Beginn 20:00 h; Kosten: 25,00 Euro inkl. Sonnwendfeuer; Anmeldung und Infos unter www.derraeucherkoffer.de; im Seminarraum von Integra-Coaching<br>  |
| 22.06.12 | CH-6417 Sattel | **Kurs: Heilmittel aus Kräutern machen (Grundkurs)**<br>Mit Pflanzen aus der Umgebung lernen Sie theoretisch und praktisch die Grundlagen der Heilmittelherstellung für den Hausgebrauch.<br>Sie lernen was wichtig ist beim Sammeln und selber machen von Tee, Sirup, Salbe oder Pflanzenauszügen. 09.00 Uhr - 16.30 Uhr, Kosten: inkl. Verpflegung, Kursunterlagen, Material, Fr. 190.-<br>Brigitt Waser-Bürgi CH - 6417 Sattel, Tel: 041 835 19 25 info@heilpflanzenfrau.ch<br> |

| | | |
|---|---|---|
| 23.06.12 | D-86946 Vilgertshofen/ Pflugdorf | **Von Heilsalben, Heilkräutern und Heilgeistern**<br> <br>Wir erforschen die Geheimnisse von bewährten Kräutern und Rezepten aus der Volksheilkunde und stellen daraus Gutes und Gesundes für Körper, Seele sowie unsere persönliche Hausapotheke her. Arnikatinktur, Arnikasalbe, Beifußessig, Beinwellsalbe, Harzsalbe, Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe, Schafgarbenöl uam. stehen zur Auswahl. Gebühr inkl. Material: 65€. Mehr Infos und Anmeldung bei www.natur-und-koerper.de. |
| 29.06.12 – 01.07.12 | D-29308 Winsen OT Meißendorf | **Wilde Kost – Grüne Schätze in Feld, Wald und Wiese**<br> <br>Viele wild wachsende Pflanzen stecken voller Vitamine und gesunder Nährstoffe: Vitamin C im Gänseblümchen, Eiweiß im Löwenzahn und Eisen in der Brennnessel. An diesem Wochenende werden Sie sich überwiegend in der Natur aufhalten, um die heimische Pflanzenwelt in der Umgebung von Gut Sunder zu entdecken. Zu den Mahlzeiten verfeinern wir die Bio-Küche von Gut Sunder mit Wildkrautdelikatessen und Würzkräutern. In Kurzvorträgen erhalten Sie zudem einen Überblick über essbare Wildpflanzen und Giftpflanzen. Zum Abschluss werden Sie Rezepte und Literaturtipps an die Hand bekommen.Gut Sunder liegt mitten in der Natur und bietet Vollverpflegung mit Vollwertkost – ein Seminarhaus zum Abschalten und Erholen. Gisela Stöckmann, www.naturpaedagogik-bs.de, Tel: 0531-7018684info@naturpaedagogik-bs.de |
| 16.06.12 | D-85221 Dachau und Sulzemoos | **Sonnwendkräuter**<br>Kulinarisches, Magisches und Mystisches! - Wildkräuter-Entdeckungstour mit anschließendem Genusskochen - Anmeldung und ausführliche Infos zur Veranstaltung unter: Kräuterpädagogin Monika Engelmann, Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0151 / 555 90 848, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de |
| 16.06.12- 17.06.12 | D-38104 Braunschweig | **Pflanzenpädagogik: „Vom Waldparfüm zur Kräuterwette "**<br> <br>Weiterbildung für Erzieher/ innen, Grund- und Förderschullehrer/ innen und interessierte Erwachsene mit Vorkenntnissen. Für Kinder und Erwachsene steht meistens die Tierwelt beim Entdecken der Natur im Vordergrund. Dabei können auch Pflanzenkenntnisse spannend vermittelt werden. In dieser Weiterbildung werden Methoden aufgezeigt, Kinder spielerisch mit der heimischen Flora vertraut zu machen und sie für Botanik zu begeistern. Pflanzen lassen sich nämlich vielfältig verwenden: Als Mahlzeit, Malstift, Magenmittel, Kunstwerk, Rätsel, Foto-, Mathematik- oder Sammelobjekt, Färbemittel, Parfümgrundlage oder Naturverkleidung – um nur einige Beispiele zu nennen. In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V.Gisela Stöckmann, www.naturpaedagogik-bs.de, Tel: 0531-7018684 info@naturpaedagogik-bs.de |
| 21.06.12 | D-83646 Ellbach/Bad Tölz | **Impuls- und Ritualabend**<br> <br>Sommersonnwend'Mittsommer begrüßen, Leben genießen; Beginn: 20:00 h (bis ca. 22:00 h), Kosten 25,-- Euro inkl. Feuerfeld; bei Intragra-Coaching, Rain 8, 83646 Ellbach; Infos und Anmeldung unter www.derraeucherkoffer.de; info@derraeucherkoffer.de |
| 24.06.12 | D-83547 Babensham | **Räucherworkshop „Engelwurz & Co" am Johannitag**<br>Alte Tradition, Brauchtum, Räuchern im Jahreskreis; wichtige heimische Räucherpflanzen und Harze, verschiedene Räuchertechniken, Räucherrituale; 10:00 – 17:00 h; Kosten 80,-- Euro inkl. Skript, eigener Räuchermischung und Verbrauchsmaterial; Info und Anmeldung: www.derraeucherkofferWorkshopraum: Maria Schlosser – Praxis für Naturheilkunde, Raiffeisenstraße 20, 83547 Babensham |
| 29.06.12 | D-94032 Passau | **Botanikkurs für Einsteiger**<br> <br>Mit Steffen Fleischhauer. An diesem kleinen Wochenendkurs wollen wir einfach und auf verständliche Weise, die Merkmale und das Bestimmen von Wildpflanzen und Pflanzenfamilien kennenlernen. Auch beobachten wir Pflanzengemeinschaften und Wuchsformen und versuchen diese an freiwachsenden Pflanzen wiederzufinden. Der Umgang mit dem Bestimmungsschlüssel wird ebenfalls vermittelt. Dieser Kurs ist für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Kräuterkundler geeignet. Sandra Kunz, HeilpraktikerinPraxis der HeilkunstSchule für Heil- und Kräuterkunst Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de |
| 30.06.12 | D-37284 Waldkappel | **Heilpflanzenwerkstatt**<br>Auf einem Kräuterspaziergang lernen Sie heimische essbare und heilkundliche Wildpflanzen kennen, die wir zur Weiterverarbeitung sammeln. Anschließend wird geköchelt und gebraut, so dass unter fachkundiger Anleitung für die eigene Gesundheit z.B. Salbe, Wein, Honig, Tinktur und Likör mit Kräutern entstehen. Sie erfahren deren Anwendung sowie weiteres Heilkräuterwissen.30. Juni+1. Juli 2012; jeweils 10.00-17.00; mittags 1,5 Stunden Pause. Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 30.06.12 | D-85254 Sulzemoos | **Räucherworkshop „Engelwurz & Co**<br> <br>Alte Tradition, Brauchtum, Räuchern im Jahreskreis; wichtige heimische Räucherpflanzen und Harze, verschiedene Räuchertechniken, Räucherrituale; 10:00 – 17:00 h; Kosten 80,-- Euro inkl. Skript, eigener Räuchermischung und Verbrauchsmaterial; Info und Anmeldung: www.derraeucherkofferWorkshopraum: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, Hirschbergstraße 10, 85254 Sulzemoos |
| 6.07.12- 8.07.12 | D-56112 Lahnstein | **Wilde Köstlichkeiten – Wildkräuterseminare in Lahnstein**<br> <br>Sie durchstreifen mit Margarete Vogl, Kräuterpädagogin den Kräutergarten des Dr.-Max-Otto-Bruker-Hauses und die nähere Umgebung, sammeln gemeinsam vitaminreiche Wildkräuter. Sie erfahren viel Interessantes über diese "jungen Wilden" und bereiten Speisen in der EBZ-Lehrküche zu!<br>GGB Gesellschaft für Gesundheitsberatung, Tel. +49 2621 917017-18<br>Info@ggb.Lahnstein.de http://www.ggb-lahnstein.de |
| 07.07.12 | D-85254 Sulzemoos | **Eröffnungsfeier „Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos"**<br>Alle Interessierten sind zu unserer Eröffnungsfeier herzlich eingeladen! Wann: ab 11 Uhr Wo: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, Hirschbergstr. 10 a, 85254 Sulzemoos Mehr Informationen: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, Kräuterpädagoginnen Maite Schneider und Monika Engelmann, 0176 / 455 439 51 und www.Die-Kräuterei.de |
| 14.07.12 | D-71665 Vaihingen/Enz | **Seminar und Exkursion: Essbare Wildpflanzen und ihre Zubereitung**<br>Sa. 14. Julil 2012 - 14-19 Uhr. Nachdem wir sie entdeckt und gesammelt haben, bereiten wir aus den Wildpflanzen gemeinsam verschiedene rohköstliche Gerichte zu. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de |
| 14.07.12 | D-83646 Ellbach | **Engelwurz & Co. - Workshop Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen**<br>10:00 bis ca. 17:00 h; Kosten: 80,00 Euro inkl. Verbrauchsmaterial, Skript und persönlicher Räuchermischung; Veranstaltungsort: Workshopraum von Integra-Coaching; Infos und Anmeldung unter: www.derraeucherkoffer.de; Jochen Henkel, Tel. 089/95449647, info@derraeucherkoffer.de |
| 20.07.12 | D-71063 Sindelfingen | **Exkursion: Essbare Wildpflanzen – Doldenblütler**<br>Fr. 20. Juli 2012 – 15:30. Eine Exkursion, für alle, die schon fit sind in Sachen Wildpflanzen und sich die Doldenblütler einmal genauer anschauen wollen. Info und Anmeldung: Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954 Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de |

| | | |
|---|---|---|
| 20.07.12-<br>22.07.12 | D-29308<br>Winsen OT<br>Meißendorf | **Die Apotheke am Wegesrand**<br> <br>Über Jahrtausende war die "Apotheke in Wald und Flur“ die einzige, über die Kranke und Leidende verfügten. Bei vielen Pflanzen aus der traditionellen Volksmedizin konnten die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe wissenschaftlich nachgewiesen werden. Anhand der Pflanzen, die wir in der Umgebung von Gut Sunder finden, möchte ich Ihnen die jeweiligen Pflanzenmonografien vorstellen, um diese in die entsprechenden Anwendungsbereiche einordnen zu können. Im zweiten Teil werden Sie Extraktions- und Zubereitungsformen von Heilpflanzen kennen lernen und ausprobieren können (Herstellung von Tees, Kräuterölen, Tinkturen und Salben).Gisela Stöckmann, www.naturpaedagogik-bs.de, Tel: 0531-7018684 info@naturpaedagogik-bs.de |
| 21.07.12 | D-89349<br>Burtenbach | **"Engelwurz & Co." - Workshop Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen**<br>10:30 bis ca. 17:30 h; Kosten: 80,00 Euro inkl. Vebrauchsmaterial, Skript und persönlicher Räuchermischung; Referent: Jochen Henkel, Der Räucherkoffer; Infos und Anmeldung bei Wilde Kräuter - André Heichel, www.wilde-kraeuter.jimdo.com; Veranstaltungsort: Burggrafenhalle Burtenbach, Industriestrasse 2, 89349 Burtenbach |
| 22.07.12 | D-91056<br>Erlangen | **Lebe die Kraft deiner Natur**<br>Pflanzen, Tiere und Menschen, alle entspringen wir der gleichen Lebensenergie. Heilen und Nähren uns gegenseitig, reagieren aufeinander, sprechen die gleiche Sprache. Lernen Sie diese universelle Sprache und deren Mechanismen für sich zu verstehen und diese aktiv zu nutzen. Brigitte Addington, Tel. 09131-93 172 96, info@sonnetra.com, www.sonnetra.com |
| 28.07.12 | D-94032<br>Passau | **Mit Kräutern den Alltag würzen – Wildkräuterwanderung am Donausteig.**<br> <br>Hier ist die Gelegenheit einheimische Wildkräuter und den Donausteig kennen zu lernen und zu erfahren, welche Unkräuter zur Verfeinerung des Speisezettels verwendet werden können.<br>Von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr<br>Margarete Vogl, Kräuterpädagogin und Donautalführerin,<br>Tel. 08509 846, margarete@gesundesessen.de, www.gesundesessen.de |
| 05.08.12 | D-71063<br>Sindelfingen | **Exkursion: Essbare Wildpflanzen – Sommerblüten**<br>So. 5. August 2012 – 11 UhrWir betrachten alles was blüht jetzt einmal genauer – was sagen uns die Blüten und Samen über die Pflanzen, wie können wir sie darüber erkennen und wie schmecken sie – für alle.Info, Abstimmung Termin und Anmeldung:Dr. Christine Volm, Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen, Tel.: 07031/811954, Fax 07031/812174, info@christine-volm.de, www.christine-volm.de |
| 05.08.12 | D-85254<br>Sulzemoos | **Wenn der Vater mit dem Sohne …**<br>Kleine Wildnis-Entdeckungstour für große und kleine Männer Ein Angebot für Väter mit ihren Söhnen (6-10 Jahre), die gemeinsam die Wildnis erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de |
| 07.08.12 | D-94032<br>Passau | **Kräuterabend – die Ringelblume**<br>Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin |
| 10.08.12 | D-85254<br>Sulzemoos | **Frauenpower & Blütezeit - Erlebnisnachmittag für Mütter und Töchter**<br>Ein Angebot für Mütter und Töchter (11-14 Jahre) die (wieder) gemeinsam die Welt erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de |
| 11.08.12 | D-37284<br>Waldkappel | **Traditionelle Heilpflanzenausbildung: Block 1, 3. WE: Beifuß**<br>Beifuß stärkt und reinigt uns, wärmt die Beckenregion, wirkt blutungsanregend und verdauungsfördernd. Seelisch richtet er auf und gibt Schwung. Neben der Theorie werden einige Herstellungen mit Beifuß für zuhause angesetzt und mit Beifuß geräuchert.In der traditionellen Heilpflanzenausbildung werden neun einheimische (Block 1) und neun eingeführte (Block 2) Heilpflanzen vorgestellt. Jede Pflanze wird an einem Wochenende bearbeitet und jedes Wochenende kann einzeln belegt werden. Zum Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „Kräuterfrau bzw. Kräutermann in traditioneller Heilkräuterkunde“.11.+12. August 2012; 9.30-17.00, mittags 1,5 Stunden Pause.Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 12.08.12 | D-94113<br>Tiefenbach bei<br>Passau | **Wohlfühltag mit Wildkräutern**<br> <br>Nach einem heißen Willkommenstee beginnen wir mit einem kleinen Frühstück. Gestärkt stellen wir gemeinsam ein Massageöl her. Im Anschluss führe ich die Teilnehmer durch meinen Wildkräutergarten. Wir wollen die Wildkräuter bestimmen, riechen, schmecken und genauer kennen lernen. Die gesammelten Kräuter genießen wir mit einem leckeren Mittagessen am offenen Feuer. Weiteres können Sie telefonisch erfahren. Von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr<br>Margarete Vogl, Kräuterpädagogin und Gesundheitsberaterin GGB, Tel. 08509 846,<br>margarete@gesundesessen.de, www.gesundesessen.de |
| 01.09.12 | D-37284<br>Waldkappel | **Traditionelle Heilpflanzenausbildung: Block 2, 3. WE: Minze**<br>Aufgrund ihrer ätherischen Inhaltsstoffe wirkt Minze anregend auf unseren Organismus und förderlich für die Verdauung. Kommen Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise jener variationsfreudigen Pflanzenfamilie!In der traditionellen Heilpflanzenausbildung werden neun einheimische (Block 1) und neun eingeführte (Block 2) Heilpflanzen vorgestellt. Jede Pflanze wird an einem Wochenende bearbeitet und jedes Wochenende kann einzeln belegt werden. Zum Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „Kräuterfrau bzw. Kräutermann in traditioneller Heilkräuterkunde“.1. September 2012; 9.30-17.00, mittags 1,5 Stunden Pause.Referent: Markus A. Schaake (Phytotherapeut)Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 04.09.12 | D-94032<br>Passau | **Kräuterabend – der Blutweiderich**<br>Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin |
| 7.09.12 | D-94032<br>Passau | **Ausbildung in Heilpflanzenkunde – Jahreskurs**<br> <br>mit den Referenten: Jürgen Oswald, Angelika Portenlänger ,Steffen Fleischhauer, Sandra Kunz Beginn ab 07.09.12. An 12 Wochenenden erforschst, erkundest und entdeckst du die Welt der heilenden Pflanzen in und rund um Passau. Das Erkennen und Bestimmen von Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern - Das Kochen mit Wildkräutern und kreieren köstlicher Kräutermenüs - Die Wirkstofflehre der Pflanzen - Die medizinische Anwendung der Heilkräuter - Das Zusammenstellen von individuellen Rezepturen - Das Vorführen alchemistischer Prozesse der Pflanzenverarbeitung - Das Lernen durch Naturbeobachtung…Sandra Kunz, Heilpraktikerin, Praxis der Heilkunst, Schule für Heil- und Kräuterkunst Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de |
| 08.09.12 | D-37284<br>Waldkappel | **Heilpflanzenschule Karin Detloff - Tag der offenen Tür**<br>Ich lade Sie ein, die „Heilpflanzenschule Karin Detloff“ kennenzulernen! Es gibt einige (Vor-) Führungen zum Thema Wildkräuter und Heilpflanzen.8. September 2012; 14.00-18.00. Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |

| | | |
|---|---|---|
| 09.09.12 | D-37284<br>Waldkappel | **Wildkräuterküche - Fit mit Wildkräutern!**<br>Sie werden Löwenzahn, Giersch, Gundelrebe und Co sowie Wildfrüchte auf einem Kräuterspaziergang selbst sammeln und zu leckeren Delikatessen verarbeiten. Ein Erlebnis für die Geschmacksknospen! Außerdem erfahren Sie, warum Wildkräuter so wertvoll sind.9. September 2012; 10.00-16.00.Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 21.09.12 | D-94032<br>Passau | **Jahreskurs Heilpflanzenschule Passau**<br>Sandra Kunz, HeilpraktikerinPraxis der HeilkunstSchule für Heil- und Kräuterkunst Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de |
| 22.09.12 | D-85232<br>Günding und<br>Sulzemoos | **Zauberhafter Auwald im Herbst - Wildpflanzen-Entdeckungstour mit anschließendem Genusskochen**<br>Anmeldung und ausführliche Infos zur Veranstaltung unter: Kräuterpädagogin Monika Engelmann, Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0151 / 555 90 848, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de |
| 23.09.12 | D-85254<br>Sulzemoos | **Wenn der Vater mit dem Sohne … Kleine Wildnis-Entdeckungstour für große und kleine Männer**<br>Ein Angebot für Väter mit ihren Söhnen (6-10 Jahre), die gemeinsam die Wildnis erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de |
| 02.10.12 | D-94032<br>Passau | **Kräuterabend – der Salbei**<br>Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin |
| 05.10.12 | D-85254<br>Sulzemoos | **Frauenpower & Blütezeit - Erlebnisnachmittag für Mütter und Töchter**<br>Ein Angebot für Mütter und Töchter (11-14 Jahre) die (wieder) gemeinsam die Welt erobern wollen. Mit den Kräuterpädagoginnen Gabriele Henkel und Monika Engelmann Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 455 439 51, www.Die-Pickelmühle.de und www.Die-Kräuterei.de |
| 06.10.12 | D-37284<br>Waldkappel | **Heimische Bäume - Bunte Laubkleider mit Samenmantel**<br>Sie lernen einige Laubbäume unserer Wälder aus heilkundlicher, kulinarischer, spiritueller und geschichtlicher Betrachtung kennen. Wir sammeln Rinde, Samen und Früchte auf einem Waldspaziergang für einige Zubereitungen und machen eine Baummeditation.6.+7. Oktober 2012; jeweils 9.30-17.00, mittags 1,5 Stunden Pause.ReferentInnen: Karin Detloff und Markus A. Schaake (Phytotherapeut)Karin Detloff: Phytotherapeutin und Heilpraktikerin, Heilpflanzenschule Karin Detloff. Tel.: 05658-9228585; www.heilpflanzenschule-detloff.de |
| 13.10.12 | D-38104<br>Braunschweig | **Heilkräftige Wurzeln und gesunde Früchte**<br>Zu jeder Jahreszeit werden andere Teile der Pflanzen zu Heilzwecken verwendet. Im Herbst ist die Nutzung der unterirdischen Pflanzenteile von besonderer Bedeutung und es ist nicht immer leicht, diese in der vergehenden Pflanzenwelt zu entdecken. Bei dieser Exkursion werden Sie die „Unterwelt“ von Hauhechel, Baldrian & Co kennen lernen. Außerdem gibt es Tipps und Tricks zur Verarbeitung von Wurzeln und Wildfrüchten zu Leckereien und anderen Nützlichkeiten. Gisela Stöckmann, www.naturpaedagogik-bs.de, Tel: 0531-7018684info@naturpaedagogik-bs.de |
| 20.10.12 | D-85254<br>Sulzemoos | **Schmuck aus der Natur**<br>Eine Veranstaltung im Rahmen der BayernTour Natur mit der Kräuterpädagogin Maite Schneider Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 322 060 34 und www.Die-Kräuterei.de |
| 03.11.12 | D-90409<br>Nürnberg | **Kräuterstempel selbst herstellen und anwenden**<br>Lernen Sie die heilende Kraft der asiatischen Kräuterstempelmassage. Die Herstellung der Säckchen erfolgt aus Nesselstoff, welche zu Stempel-Formen mit heimischen und exotischen Pflanzen gefüllt werden. Eine wohltuende Kombination von Kräutern, Wärme und Massage – Wohlbefinden für Körper und Seele!<br>Brigitte Addington, Tel. 09131-93 172 96, info@sonnetra.com, www.sonnetra.com |
| 06.11.12 | D-94032<br>Passau | **Kräuterabend – die Karde**<br>Beschreibung und Kontakt siehe unter Termin 04.12.12. Sandra Kunz, Heilpraktikerin |
| 24.11.12 | D-90409<br>Nürnberg | **Wickel, Auflagen und Kompressen mit den Schätzen der Natur**<br>Das Wissen dieser Anwendungen stammt aus alten Zeiten und leistet uns heutigen Menschen wieder wertvolle Dienste für Körper, Geist und Seele.Sie bieten uns eine wunderbare Gelegenheit zur Selbstbehandlung, welche problemlos und mit einfachen Mitteln zu Hause durchgeführt werden können. Gönnen Sie sich und anderen Ruhe und Erholung.<br>Brigitte Addington, Tel. 09131-93 172 96, info@sonnetra.com, www.sonnetra.com |
| 24.11.12 | D-85254<br>Sulzemoos | **Wilde Plätzchen backen - Backen mit Wildpflanzen**<br>Hagebuttenmakronen, Minzgipferl … mit der Kräuterpädagogin Maite Schneider Anmeldung und ausführliche Infos unter: Die Kräuterei im Gut Schloss Sulzemoos, 0176 / 322 060 34 und www.Die-Kräuterei.de |
| 04.12.12 | D-94032<br>Passau | **Kräuterabend – die Fichte und ihr Harz**<br>An diesem Abend steht der intensive Kontakt zu einer Heilpflanze im Vordergrund. Wir erkunden, erleben und verarbeiten die Pflanze und nehmen Kontakt mit ihr auf. Wie wurde die Pflanze in der Volksmedizin genutzt? Welche medizinischen Anwendungen hat sie heute? Wie können wir die Pflanze in der Küche verwenden? Wie können wir die Pflanze bestimmen? Welche botanischen Besonderheiten hat sie? Welche Mythologie geht mit dieser Pflanze einher? Welche Signaturen und Planetenkräfte wirken in der Pflanze? Von 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr<br>Sandra Kunz, Heilpraktikerin, Praxis der HeilkunstSchule für Heil- und Kräuterkunst,<br>Tel. +49(0)851-9290916, sandra@heilkunst-passau.de, www.heilkunst-passau.de |

*Impressum: Essbare Wildpflanzen, Postfach 1132, D-85311 Freising, Tel. +49(0)8161-976131, Fax +49(0)35528925881102*
*news@essbare-wildpflanzen.de, www.essbare-wildpflanzen.de. Für die Textinhalte sind die jeweiligen Autoren selbst verantwortlich.*