

Botanikfreunde-Rundbrief Mai-Juni 2023

Liebe Botanikfreunde,

Grüne Antibiotika

Wozu überhaupt produziert eine Pflanze Antibiotika? Aus lauter Mitgefühl für uns? Sind etwa Engel im Spiel? (Oh, naja, bei der **Erzengel**pflanze *Angelica archangelica* vielleicht schon!)! Tut sie es, damit unsere Forscher was zu forschen haben? Ist es Zufall?

Wie auch immer es sei, sie schützen damit ihr eigenes Leben! Und ich danke ihnen hiermit im Namen der Menschheit und von mir ganz persönlich natürlich auch ganz herzlich dafür!

Die meisten pflanzlichen Antibiotika sind harte Geschütze für sensible Naturen, deren Geruchs- oder Geschmackssinn leicht überfordert wird ... **Knoblauch, Bärlauch, Porree, Zwiebeln** (mit ihrem Allicin), sind zwar wunderbare Gewürze, verlangen einem aber einiges ab, wenn man sie in größeren Mengen roh genießen soll oder in einer Tinktur einnehmen soll. (Bärlauch in Schnaps, uih, es gibt kaum schlimmere Geschmäcker!)



Meerrettich und **Kapuzinerkresse** (mit ihren Senfölen, von denen einem sofort heiß wird,) sind eben keine sanften „Schleimpflanzen“! Auch die Brunnenkresse, die man wie die beiden anderen roh essen sollte, z.B. bei Blasenentzündung, treibt einem die Tränen in die Augen! Deshalb heißt der Meerrettich übrigens auch **Tränengaspflanze** 😊.



Erkannt? Auch oft am Straßenrand: Meerrettich

Und die Brennfüße beim Senföfußbad (klar, dass er auch SENFöle hat), kennt vielleicht auch der ein oder andere und den Erfolg in kürzester Zeit, denn vor diesem Brennzeug flieht auch die letzte Bakterie! Wie das Zeug wirkt? Woher wissen die Senföglykoside, dass sie eigentlich in der Nase gebraucht werden (denn **NICHT die FÜSSE haben ja die Erkältung!**). Oh, über die Fußsohlen dringen die Senföglykoside in die Haut ein, wandern in die Gefäße, dann mit dem Blut in den ganzen Körper und da sie gerne verdampfen möchten, tun sie das da, wo es am leichtesten geht: In der Lunge! Und da entfalten sie ihre segensreiche Wirkung! Die Bakterien in Lunge und Nase trollen sich und alles wird gut!

Auch **ätherische Öle** sind „scharfe“ Antibiotika! Die meisten helfen auch noch gegen Viren! **Salbei**-Räucherungen! Oh, das riecht wie „Gras“ 😊, Beifuß ebenso! Beides hilft wohl auch gegen „böse Geister“! Früher räucherte man auch mit **Thymian, Engelwurz und Salbei**, zur Desinfektion der Zimmer bei Infektionskrankheiten, mit dem Nebeneffekt, dass unschöne Gerüche übertüncht wurden (von denen es damals sicher viel mehr gab als heute) 😊

Einige Antibiotika sind aber „sanft“ zu Haut, Magen und Nase wie z.B. das Wurzelpulver von unserem geliebten **Ruhr-Rhabarber** („huzhang“ in der TCM), der innerlich gegen Infektionen genommen werden kann, dessen mit etwas Wasser angerührtes Pulver aber auch äußerlich als Umschlag schnellstens

Wunder wirken kann, z.B. bei entzündeten Wunden. Auch die Inhaltsstoffe des **Johanniskrautes** (Hyperforin) wirken antibiotisch ohne zu brennen, zum Beispiel in der von uns oft angesetzten Johanniskrautsalbe.

Mein liebstes Antibiotikum in der Wundversorgung ist aber der Spitzwegerich, mit seinem Aucubin ist er einfach unschlagbar! Heute noch eitert die Wunde, ist, rot, heiß, geschwollen und schmerzt und morgen schon ist alles wieder gut (nach einem Umschlag mit gekautem 😊 schmeckt ja auch nicht schlecht) oder gequetschtem frischem Blatt, einfach unter ein Pflaster und alles wird gut.

Anleitung für das Senfmehlfußbad

Senfmehl darf nicht auf Schleimhäute, das brennt wie Feuer!! Wenn man irgendwo eine Macke an der Haut hat, dann geht es nicht, es tut zu weh! Bei Bluthochdruck ist Vorsicht geboten, da wird einem nämlich ganz schön heiß! (na, das ist ja unter anderem auch der Sinn der Sache 😊)

So geht's:

- Gebt **fünf Liter warmes Wasser (bis ca. 40 Grad)** in eine Schüssel und löst darin etwa **zwei Esslöffel Senfmehl** auf. (Gibt es in der Apotheke)
- Das Fußbad sollte etwa **zehn Minuten** dauern, (falls es schon vorher unerträglich brennt, abbrechen!)
- Danach Hände und Füße **gründlich** mit viel Wasser spülen!! Danach dicke Socken anziehen.

Tinkturen-Beispiele antibiotisch

Antibiotische Tinkturen kann man machen z.B. mit Kapuzinerkresse, Meerrettich, Schwarzrettich (gegen Husten, Lungenentzündung und Blasenentzündung) und mit Bärlauch (gegen böse Keime im Darm) oder mit Bohnenkraut (gegen böse Hustenkeime), mit Salbei (gegen Entzündungen im Mundbereich, gegen Halsschmerzen), mit Kapland-Pelargonie (Umckaloabo, gibt es als Pflanze bei Kräutermagie Keller) gegen Husten etc. etc.

Herstellung

(könnt Ihr mit mir machen bei meinen Tagen "Apotheke selbst gemacht")
Frische Pflanze sehr klein schneiden, in ein helles Schraubdeckelglas füllen, locker bis oben hin, dann mit Wodka oder Doppelkorn (der Alkoholgehalt muss über 35 % sein, es darf auch höher prozentig sein) übergießen, 3 Wochen in die Sonne stellen und täglich schütteln, danach durch ein Sieb und einen Kaffeefilter gießen und in kleinen dunklen Tropffläschchen aufbewahren. 2 Jahre haltbar. Verhältnis Kraut zu Alkoholmenge soll 1:3 bis 1:7 sein.

Anwendung:

Innerlich im Normalfall 3 x tgl. 10 Tr., im Akutfall auch schon mal ein Teelöffel einnehmen. Äußerlich 1:2 mit Wasser verdünnen als Wundwaschmittel.

Sirupe

So Ihr Lieben, die Anleitung für Tinkturen hab ich schon Tausend Mal rausgegeben, aber viele wollen Heilmittel ohne Alkohol. Der Nachteil: Diese sind meist nicht lange haltbar (Tinkturen immerhin 2-3 Jahre). Sirupe vielleicht ein Jahr.

Sirup bei Husten, Erkältung (Herstellung braucht 3 Tage)

3-Kräuter-Hustensirup

200 ml Salbeiblätter

200 ml Spitzwegerichblätter

100 ml Thymianblätter

500 ml Wasser

450 g Zucker

50 g Gelierzucker

12 g Zitronensäure

Saft von einer Zitrone

Als Kräuter eignen sich ebenfalls Blätter von Gundermann, Breitwegerich, Minze

Alle Zutaten zusammen in eine Glas- oder Keramikkanne geben, 3 Tage ziehen lassen. Dann in einen Kochtopf geben, einmal aufkochen und in Schraubdeckelgläschen abfüllen. Fläschchen abkühlen lassen und beschriften, 1 Jahr haltbar.

3-5- x tgl. 1 Esslöffel einnehmen bei Husten, Erkältung. Oder in Wasser oder Tee einrühren. Für Kinder geeignet!

Standard-Sirup-Rezept: Wenn es schnell gehen muss

500 ml zerschnittene Kräuter

500 ml Zucker

500 ml Wasser

15 g Zitronensäure

Kräuter in ein Gefäß geben, mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen, abgießen, dann mit Zucker und Zitronensäure circa 5 Minuten köcheln lassen und in Schraubdeckelgläschen abfüllen. Fläschchen abkühlen lassen und beschriften, 1 Jahr haltbar.

Hier mein Skript aus meinem Liebeskräuterkurs ☺

Schutz vor Liebeszauber

Wenn man Johanniskraut, Wegerich-Wurzel oder Beifuß in der Tasche hat, kann einen niemand verführen ☺.

Liebestöter

Seerosenwurzeln machen impotent. Der Tee daraus war früher nur für Mönche und Nonnen!

Liebeskräuter

Brennnesselsamen geben den Männerlenden die Kraft eines Donnergottes!! Als Eisenpflanze und „Feuerpflanze“ macht sie auch feurig in der Liebe!



Brennnessel



Nachtkerze

Die **Wurzeln der Nachtkerze** sind ein Stärkungsmittel: Ein Pfund Nachtkerzenwurzeln gibt so viel Kraft wie ein Zentner Ochsenfleisch!! (Alte Bauernregel)



Malven



Akelei



Bärenklau

Die **noch grünen Samen der Malven** sind ein Aphrodisiakum (und alle Malvensamen sind roh lecker im jungen grünen Zustand!)

Die **Akelei-Blüten** hat man früher gegen Impotenz in Wein gekocht. Aber man darf immer nur ein ganz kleines Schlückchen, da die Akelei (zu den Hahnenfußgewächsen gehörig) ansonsten giftig ist: Das altertümliche Rezept ging so: 50 Blüten pürieren, mit der gleichen Menge Honig übergießen, über Nacht stehen lassen. Dann $\frac{3}{4}$ Liter Weißwein zum Kochen bringen, dazu geben, rühren, durch einen Kaffeefilter abseihen. Fertig! Immer nur ganz wenig genießen. Der Rest der Pflanze ist giftig!!

Der einheimische **Bärenklau** galt schon in alten Zeiten als Liebesmittel. Die Indianer haben Pfeifen aus den Stängeln gemacht. Das Pfeifen darauf half in Liebes-Angelegenheiten. Der Saft der Pflanze oder die Blätter als Gemüse sind ein Aphrodisiakum. In Österreich mussten früher junge Mädchen Hand- und Fußbäder machen mit frischem Tee aus den Blättern - vor ihrer ersten Hochzeitsnacht. Die Wurzeln sind ebenfalls anregend und wirken ähnlich kräftigend wie Ginseng. In der germanischen Heilkunde war er dem Bär geweiht („Bärenklau“), denn der Bär war vital, heilkundig, behaart (wie die Pflanze!) und potent! In der Pflanze fand man vor kurzem eine Testosteron-ähnliche Substanz! Die Pflanze heißt auf lateinische Heracleum und ist dem potenten Held Herkules geweiht! (Schon die wussten das damals mit dem Testosteron ☺) Da die Pflanze sowohl für Männer als auch für Frauen anregend wirkt, handelt es sich bei der Hormonsubstanz wahrscheinlich um eine, die als Vorstufe sowohl für weibliche als auch für männliche Hormone dienlich ist (ähnlich dem DHEA aus unser aller Bauchspeicheldrüse...)



Echte Brunnenkresse



Eisenkraut

Brunnenkresse frisch verzehrt erhöht die Liebeslust. Eine Brunnenkresse-Kur mit frischer Kresse über Wochen erhöht die Liebesbereitschaft, ebenso wie **Eisenkraut-Tee**. Im Altertum war Eisenkraut als Stärkungsmittel in Liebestränken.

Ein Mädchen, das einen Mann liebt, soll ihm heimlich **Rosmarinzweigelein** in die Jacke nähen.

Das **Hexenkraut** hatte schon im Altertum eine magische Bedeutung. Die Mädchen sollten damit einen Mann binden können so wie die Kletten-Samen an der Jacke hängen bleiben. Frauen, die die Blüten bei sich tragen, wirken ungewohnt anziehen auf Männer (Und wenn das alles nix nützt, schmecken die Blättchen gut im Salat ☺).



Rosmarin



Hexenkraut



Sellerie



Engelwurz (im Bild die Erzengelewurzel
Angelica archangelica)



Liebstöckel

Engelwurz-Wurzeltee erhöht die Sinnlichkeit. 1 geh.. Essl pulverisierte Wuzel in 1 Liter Wasser kochen. Regelmäßig ½ h vor den Mahlzeiten eine Tasse trinken.

Liebstöckel soll den Liebsten anlocken. Frauen trugen es im Mieder beim Treffen mit dem Liebsten. Nun..es riecht nach Maggi...rochen die Frauen dann „lecker“?! Mütter gaben es den Töchtern mit ins Wannbad, damit sie später Glück in der Liebe hatten.

Alte Bauernregeln: Wenn man **Schafgarbe** unters Kopfkissen legt, sieht man im Traum den Liebsten. Ein **vierblättriges Kleeblatt** im Schuh des Geliebten dient dazu, seine Zuneigung zu gewinnen.

Eine **Teemischung, die das Liebesleben fördert**, soll folgende Zusammensetzung haben: Schafgarbe, Minze, Kamille, Kalmuswurzel, Löwenzahnwurzel (wirkt wie Ginseng kräftigend auf ALLES!), Petersilienwurzel, Selleriewurzel oder Knolle.

Zur Steigerung der Potenz kann man nehmen: Schafgarbe, Minze, Kamille, Orangenblütenmischung. Zur Steigerung des sexuellen Interesses Teemischung aus Sellerieblättern, Ingwer, Brennnesselwurzel, Beinwell und Zimt.



BeifußIngwer

Die Blattspitzchen der frischen oder getrockneten **Beifußblätter** geben den Männerlenden Kraft! Beifuß unters Kopfkissen gelegt „fördert die unkeusche Begier!“ Essen, als Tee oder als



Badezusatz.

Basilikum

Basilikum ist ein Aphrodisiakum. (schon lange im Hinduismus bekannt)

Kapuzinerkresse

Die **Kapuzinerkresse** nun hat eine besondere Wirkung. Wenn man die frischen Samen (sind scharf würzig) mit Alkohol zusammen genießt, enthemmen sie total!

Ansonsten soll alles, was scharf schmeckt, gut für die Liebe sein: **Pfeffer, Chili, Ingwer...**(Fotos: **Quelle: Wikipedia**)

Was Ihr jetzt ernten könnt:

Im Moment könnt Ihr **folgende Blüten** essen:

- **Fuchsien**, passen zu jedem Salat, als Deko und herb-zart-süße Geschmacksnote oder einfach so, mal eine beim Nachbarn zu naschen. Am besten schmecken die Knospen
- **Margerite**, klein zerfasern, gehören nicht zu MEINEN Gourmet-Favourites, es schmecken nur die weißen „Zungenblüten“, das gelbe „Köpfchen“ in der Mitte nicht.
- Alle **Mohnblumen**, egal ob rot, orange oder gelb (nur die Blütenblätter)
- **Stiefmütterchen, Hornveilchen** mit dem typischen Veilchengeschmack
- **Beinwell** in Babyfarben rosa und blau
- **Borretsch** in himmelblau
- **Vergissmeinnicht** (große Blüten vom Wald-, Mini-Blüten vom Acker-Vergissmeinnicht)
- **Gänseblümchen**, am besten schmecken die Knospen
- **Rosen**
- **Wald-Sauerklee** samt Blättchen, gehörnter Sauerklee (blüht gelb)
- Alle Kreuzblütler, scharf-senfige Note (**Senf, Raps, Schaumkraut, Radieschen, Ackersenf**)
- **Schnittlauch** und **Bärlauch**, zwiebeliger Blütengeschmack
- Alle **Klees** (*Trifolium*, rot, weiß, gelbe kleine, z.B. Hopfenklee)
- **Kornblumen**
- **Nelken** (manche sind aber bitter)
- **Kirsche** und **Apfel**
- **Zierlauch** und **Bärlauchblüten**
- **Pfingstroseblütenblätter**
- **(Mehr zu essbaren Blüten in „Paradies in Grün“ von mir)**



Blüten auf den Salat! Fuchsien



Rote Lichtnelke: leckere Blüten!



So könnte Euer Brot aussehen°

Robinienlikör!!

Welcher Baum blüht denn da so über und über weiß?! Die Robinie! Habt Ihr schon mal "Akazienhonig" gegessen? Genau! Den holen die Bienen von der "Scheinakazie": *Robinia pseudoacacia*. Sie lieben ihn, eine wundervolle Bienenweide! Für uns ist alles an der Robinie giftig, Blätter, Rinde, Schoten, Samen! Auf Pferdeweiden gefährlich!!

Alles giftig ... **bis auf die Blüten. Die dürft Ihr über Salat geben (superzart und süß!!)** oder wie Holunderblüten in Bierteig ausbacken oder einen Likör davon machen:

Robinienlikör: 3 große Hände voll Blütenrispen in 1 Liter Wodka geben, 2 Tage stehen lassen, dann abgießen, dazu 1 Liter Wasser, 330 g Zucker, 15 g Zitronensäure und den Saft einer Zitrone geben. Fertig. Prost!



Robinienblüten



Liköransatz

Winnies frittierte Kräuterchips

Zutaten für ca. 15 kleine Chips

3 gehäufte TL Kichererbsenmehl

100 ml Wasser

1/4 TL Gemüsebrühe-Pulver

Etwas Curry

100 ml Öl zum ausbacken

2 EL klein geschnittene Kräuter, z.B. Bärlauch, Knoblauchrauke, Koriander, Petersilie, Gundermann etc...

Zubereitung

Alles verrühren zu einem sehr dünnflüssigen Teig. Das Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, dann esslöffelweise den Teig hineingeben (Chipsform in der Pfanne, wahlweise auch Herzform ☺, so dass ca 6 - 10 Stück in eine große Pfanne passen). Wenn die Chips langsam fester werden, vorsichtig mit 2 Gabeln umdrehen. Sie sollten nicht dicker als 3 mm sein. Wenn die Ränder anfangen zu bräunen, sind sie fertig. Sie sollen knusprig sein! Auf einem Teller abkühlen lassen und noch warm genießen. Sie schmecken aber auch noch am nächsten Tag.

Wussten Sie schon?

Diese Schnäuzelchen sind so lecker, kross und würzig, man kann nicht mehr aufhören! So kriegt man Kinder an die Kräuter ... Ganz dünnen Kindern geben, die wollen immer mehr. Ich auch!



Kräutertouren , 25 Euro, ohne Hunde kommen.

Sonntag, 14. Mai, 10-12 Uhr, **HERTEN**, Herner Str. 67 (Wir gehen in den geheimnisvollen kräuterreichen Katzenbuschwald mit Paradieswiese, exotischen Bäumen, Kräutern für die Männerlenden :-), oh **welch traumhafter Ort!! Mit Baumgesichtern!**)

Donnerstag, Himmelfahrt, 18. Mai, 10-12 Uhr, **BOCHUM**, Im Lottental 53 (Wir sammeln Huflattich und Lungenkraut, probieren Scheinerdbeeren und Giersch, Rasensalat u.a.)

Samstag, 20. Mai, 10-12 Uhr, **DATTELN**, Kräuterseminar bei Kräutermagie Keller, mit 550 Kräutern! Mehr hier

Samstag, 20. Mai, 15-17 Uhr, **WALTROP**, Hiberniastr. 4, vor manufactum-Eingang., (Tour über die Halde Brockenscheidt mit Pastinak und Thymian, Wundklee, Wermut und Knöterichflöten!! Allerlei Kurioses vor Museums-Industriekulisse!) Hier bitte ANMELDEN: uschi.stratmann@web.de

Sonntag, 21. Mai, 10-12 Uhr **BOCHUM**-Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, an der Dorfkirche (Kraftplatz mit geheimnisvollen Orten, Kräuterwiesen, romantischem Bach ...uih!)

Donnerstag, 25. Mai, 18-21 Uhr, **BOCHUM**-Oveney, Oveneystr. Parkplatz an der Minigolfhütte: **DER BESONDERE GENUSS! EIN BELIEBTES GESCHENK!** Eine Kräutertour mit unserem eigenen Kräutersalat, Kräuterbuttersorten und Likör, festlichst serviert in Haus Oveney! **50 Euro**, Anmeldung nötig!

Sonntag, 28. Mai, 10-12 Uhr **ISERLOHN**, Seeuferstr. 26, vor dem Seilerseebad (Tour am romantischen Seilersee mit exotischsten Bäumen, Kräuterfülle und Blick auf Wasser, Lianen und Enten!)

Sonntag, 28. Mai, 15-17 Uhr, **UNNA**, Bornekampstr. 36, (Tour durch das romantische Bachtal, mit Heilkräuterfülle am Teich, essbarer "Wiese", Exotenkräuterquiz, mehr Kräuter als man zeigen kann ... Unnas schönste grüne Ecke!)

JUNI 2023

Donnerstag, 1. Juni, 18-20 Uhr, **WITTEN**, Waldparkplatz zwischen Rauendahlstr. 127 und 129 (MUTTENTAL! Mystische

Tour mit Baumgesichtern und Kraftplätzen und Kräutern am Bach ohne Ende...)

Samstag, 3. Juni (**noch 4 Plätze frei**) **BOCHUM** "Kräuterapotheke selbst gemacht"

Sonntag, 4. Juni, **BOCHUM**, Wasserstr. 346, Parkplatz, (Tour durch den herrlichen **Wiesental-Park** mit uralten Baumgestalten, Baumgesichtern, der "Wiesenkönigin", Ginkgo, Salat- und Exotenkräutern)

JULI 2023

Sonntag, 2 Juli, **BOCHUM**, (noch 3 Plätze frei) "Kräuterapotheke selbst gemacht"

8. Juli, 10-12 Uhr **HERDECKE**, Am Krankenhaus, Gerhard-Kienle-Weg, Haupteingang (Heilkräuter im Wald, Liebeskräuter, Zutaten für den vitaminreichsten Salat aller Zeiten und der Heilkräutergarten ist einfach nur Reizüberflutung!)

Sonntag, 9. Juli, 10-12 Uhr, **DUISBURG**, Emscherstr. 71, vor dem Besucherzentrum, Landschaftspark Nord (die bunteste Kräuterapotheke der Welt zwischen Industrie-Ruinen! Fotomotive!! Nacht- und Königskerzen, Nachtschattengewächse und Rucola, Gundermann und Knöterichflöten ...)

Sonntag, 9. Juli, 15-17 Uhr, **OBERHAUSEN**, Arenastr. 11, vor dem Gasometer (Kräuter am Kanal mit Blick auf Industrie-Denkmal! (Mit Oregano, Nacht- und Königskerzen, Eisenkraut und Nachtschattengewächsen, auch für Fortgeschrittene!)

Mittwoch, 12. Juli, 18-20 Uhr, **BOCHUM**-Stiepel, Gräfin-Imma-Str. 212, vor der Stiepeler Dorfkirche (**ABENDTOUR**, wir ernten Mädesüß, das pflanzliche Aspirin, Knöterichflöten, Beinwell, Ampfer, Rescuerkraut u.v.m.)!

Herzliche Kräutergrüße, Ursula Stratmann

Weitere 50 Termine 2023 auf meiner website:

www.kraeutertour-de-ruhr.de