



## Kräuternachrichten Nr. 9

Sommer 2017



grün & wild

Marina Delzer  
Kanalstraße 3  
16278 Schöneberg  
OT Alt Galow

033338 85411  
0162 203 60 55

kontakt@gruen-und-wild.de  
www.gruen-und-wild.de

Dipl.-Forstwirtin/  
Zertifizierter Abschluss des  
Lehrgangs *Phytotherapie -  
Heilpflanzen kompetent  
anwenden*

### Tausendblatt und Wiesenkönigin

Bei dieser sommerlichen Kräuter- und Blütenfülle fällt es mir schwer, mich in den Kräuternachrichten auf eine oder wenige Pflanzen zu beschränken. Es gibt so viel zu erzählen, zu schwärmen von der Blütenpracht und den Düften...

Ich habe mich für die Schafgarbe entschieden, die sich jetzt auf Wiesen und Böschungen emporreckt, die *"Augenbraue der Venus"* - wie poetisch das klingt. Der Name bezieht sich auf die feinst gefiederten Blättchen der Pflanze, die deshalb auch als *Tausendblatt* (botanisch: *millefolium*) bekannt ist.

Die wenigsten Pflanzen haben nur eine einzige Indikation, meist helfen sie gegen verschiedenste Beschwerden. So können sie, äußerlich als Umschlag oder innerlich als Tee, ganz unterschiedlich wirken. Kaum eine andere Pflanze reicht an das breite Wirkspektrum der Schafgarbe heran. Sie ist eine wahre Alleskönnerin - fast zumindest.

Darauf deuten ihre zahlreichen regionalen Namen hin. So wird sie *Soldatenkraut*, *Stichkraut*, *Beilhiebkraut* oder *Blutstillkraut* genannt. Alles Hinweise auf ihre ausgezeichnete Wirkung als Wundheilmittel, vor allem bei blutenden Wunden, die durch Metall hervorgerufen werden - also wenn man sich zum Beispiel mit dem Messer in den Finger geschnitten hat.

Ihre Bitterstoffe wirken als *„Bauchwehkraut“* anregend auf die Verdauungsorgane. Ihre ätherischen Öle, die übrigens denen der Kamille sehr ähnlich sind, haben entzündungshemmende und krampflösende Wirkung, unter anderem bei Menstruationsbeschwerden. Hiervon rührt wohl der alte Name *Frauendank*.

Ihre geschätzte Wirkung verbreitet sie innerlich als Tee oder Tinktur, äußerlich als Kompresse, Umschlag oder Wickel.

Am kommenden **Sonntag, 2. Juli** werden wir auf unserem **Heilkräuterspaziergang** dieser wunderbaren Pflanze begegnen und sie näher kennen lernen (Näheres dazu unter Termine).

**Rezept für ein kaltes oder heißes Sommergetränk**



Sie ist unbestritten die Königin der Bachufer und feuchten Wiesen. Mädesüß betört nicht nur uns mit seinem Duft. Auch Insekten sind den cremefarbenen Blüten der Wiesenkönigin verfallen.

Für ein sommerliches Getränk können wir ihre Blüten zusammen mit den ebenfalls duftenden Blüten von echtem Labkraut und Wiesenlabkraut, Wiesenklee, den letzten Holunderblüten und einigen Johannisbeer- und Himbeerblättern mit kochendem Wasser aufgießen und 10 min ziehen lassen. Danach abseihen, etwas Zitronensaft und Honig dazu und heiß oder kalt genießen. Auf 1 Tasse Getränk nehme ich 1 - 2 Essl. frische, klein geschnittene Blüten und Blätter in beliebiger Mischung.

## Meine Angebote im Sommer

### Heilkräuterspaziergang

**Sonntag, 02. Juli 2017, 10.00 - ca. 12.00 Uhr,**

Auf unserem Spaziergang werden wir der Schafgarbe und anderen sommerlichen Heilkräutern begegnen und viel über sie und ihre Verwendung erfahren.

Preis: 15 €

Bitte anmelden unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

### Kräuterworkshop: Hydrolate

Hydrolate sind Pflanzenwässer, die bei der Destillation von Pflanzen entstehen. Mit diesem Verfahren werden viele ätherische Öle gewonnen, als Nebenprodukt fällt das Hydrolat in sehr viel größerer Menge an. Es duftet kräutrig mild und ist im Gegensatz zu den ätherischen Ölen viel sanfter zu der Haut. Es kann pur als Gesichtswasser verwendet werden, wir arbeiten die frisch gewonnenen Hydrolate in Salben ein.

Preis: 20 € plus 3 € für die Salbenzutaten

**Samstag, 22. Juli 2017, 14.00 - ca. 16.30 Uhr,**

Wir bereiten ein duftendes Lavendelhydrolat zu und daraus eine hautpflegende, entzündungshemmende Salbe, von der sich jede/r etwas mit nach Hause nehmen kann.

**Sonntag, 20. August 2017, 10.00 - ca. 12.30 Uhr**

Es ist die Zeit des "Frauendreißigers", die Zeit von Mitte August bis Mitte September. Eine Zeit, in der die Kräuter besonders heilkräftig sind. Wir werden uns ein wunderbar mildes Frauenmantelhydrolat herstellen und daraus eine tonisierende Salbe mit juckreizstillender Wirkung bereiten.

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)



### Sommerliche Kräutervielfalt

**Dienstag, 08. August 2017, 18.00 Uhr - ca. 20.00 Uhr**

Wir bereiten verschiedene Kräuterpestos und -aufstriche zu und verkosten sie.

- im Rahmen von "Sommer in der Stadt", in Kooperation mit dem Altstadt-Quartier in Schwedt  
weiter Infos und Anmeldung: [Altstadt-Quartier](http://Altstadt-Quartier.de)

### Kraut & Yoga

Die Reihe "Kraut & Yoga" ist ein gemeinsames Angebot von Yoga Nandi, Schwedt und grün & wild im Nationalpark Unteres Odertal

**NEU:** Kraut & Yoga als Workshop - mit 3,5 Std. haben wir jetzt noch mehr Zeit fürs Yoga!

### Sommerkraut & Landschaftsyoga - Workshop

**Freitag, 01. September 2017, 16.00 - 19.30 Uhr**

Wir begegnen den Spätsommerkräutern, die jetzt besondere Heilkräfte schenken, auf yogische Weise.

### Wildfrucht & Landschaftsyoga - Workshop

**Samstag, 21. Oktober 2017, 10.00 - 13.30 Uhr**

Wir begegnen den Hagebutten, den Schlehen und den



[www.yoga-nandi.de](http://www.yoga-nandi.de)  
[www.gruen-und-wild.de](http://www.gruen-und-wild.de)

Weißdornbeeren auf yogische Weise.

Treffpunkt: Yoga Nandi, Am Holzhafen 1, 16303 Schwedt

Preis: 34,50 €, Kinder 18 € incl. leckerem Imbiss

Infos und Anmeldung unter: [Yoga Nandi](#), 03332 520932

oder [grün & wild](#), 033338 85411

**Unser Herbstseminar: Kraut & Yoga Abenteuer**  
**Anmeldung nur noch bis 15. Juli 2017 möglich**



weitere Infos unter: [Yoga Nandi](#) und [grün & wild](#)

**Vorschau auf den Herbst:**

**Wurzelseminar**

**Sonnabend, 11. November 2017, 10.00 - ca. 15.30 Uhr**

Wurzeln kennen wir als Möhren, Sellerie oder Petersilienwurzel, vielleicht noch die Pastinake. Aber auch die Wurzeln der "grünen Wilden" stecken gerade jetzt im Herbst voller Vitalstoffe. Wir werden neben Löwenzahn noch weitere Wurzeln graben und diese verkosten - Sie werden erstaunt sein, wie schmackhaft z. B. die "Schinkenwurzel" schmeckt.

Nachmittags bereiten wir aus dem Beinwell eine heilsame Tinktur und eine Salbe zu.

Preis: 55 € incl. Imbiss und Zutaten für Salbe und Tinktur

Weitere Termine finden Sie hier:

*grün & wild*

**Der Tipp: Ihre etwas andere "grüne" (Geburtstags-)Feier**



Sie suchen etwas Besonderes für Ihre Familien- oder Geburtstagsfeier? Für den nächsten Kindergeburtstag, den Betriebsausflug?

Ein Kräuterspaziergang, auf Wunsch mit anschließendem gemeinsamen Zubereiten wilder Köstlichkeiten in Ihrem Garten, ein sinnlicher Waldspaziergang ganz in Ihrer Nähe mit Sehen, Lauschen, Riechen und Schmecken - ist zu jeder Jahreszeit möglich.

Sprechen Sie mich an, gerne erstelle ich für Sie ein individuelles Angebot.

**Kräuterwerkstatt**

Nun geht's also los: im September startet die Kräutergruppe.

Wir treffen uns regelmäßig 1 x im Monat, immer **mittwochs um 19.00 Uhr**. Je nach Jahreszeit gehen wir auf einen Kräuterspaziergang, sammeln Zutaten für einen Tee oder wir widmen uns einer einzelnen Pflanze intensiver, betrachten und sammeln sie, beschäftigen uns mit ihren heilenden, ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, verkosten sie, bereiten eine Salbe, eine Tinktur, ein Öl daraus oder auch ein Hydrolat.

Kosten pro Person für den Einzeltermin: 15,- EUR, für alle 4 Termine in 2017: 55,- EUR zahlbar

im Voraus\*.

- soweit nicht anders vermerkt, sind die Zutaten/Materialkosten incl.  
Bitte anmelden unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

\*Wer zu einem Termin verhindert ist, kann wahlweise eine Ersatzperson schicken oder an einem Termin im Jahr 2018 teilnehmen.

### Die Termine in 2017:



**Mi., 13. September 2017: Begegnung mit dem Hopfen** - die Kräuterwerkstatt beginnt mit einem Abendspaziergang zu diesem Rankgewächs - mit vielen Infos.

**Mi., 25. Oktober 2017: Wilde Nüsse - Die Buche und ihre Bucheckern**

**Mi., 22. November 2017: Die wilden Herbstfrüchte - Weißdornbeeren und Hagebutten**

**Mi., 20. Dezember 2017: Der Wacholder und weitere Räucherpflanzen** zur Wintersonnenwende und für die Rauhnächte

Die neuen Termine für 2018 werden im Herbst auf meiner Webseite unter Aktuelles und in den nächsten Kräuternachrichten veröffentlicht.

**Ausflugstipp in der Uckermark:** Vor oder im Anschluss an meine Kräuterspaziergänge lohnt ein Besuch in Ciewen, mit seinem sehenswerten Nationalpark-Infozentrum und dem Nationalparkladen gleich am Lennépark. Oder ein Ausflug zum Nabu-Erlebniszentrum „Blumberger Mühle“ bei Angermünde.

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,  
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte weiter.

— **Partner** —

Nationalpark  
Unteres Odertal



Die nächsten Kräuternachrichten gibt es im Herbst 2017. Der Newsletter erscheint 4 - 5 x im Jahr. Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

grün und wild Kanalstraße 3 16278 Schöneberg Deutschland  
[Newsletter abbestellen](#)