„Mein Garten wild und kultiviert“
mit großer Dankbarkeit an die Natur



Martina Kapfhammer
Unterdietzing 29 a, 94034 Passau
0175 2527388

Thema: „Mein Garten wild und kultiviert "

Inhaltsverzeichnis:

A) Erläuterung zur Wahl des Themas

B) Mein Herzensweg, der mich zur Kräuterausbildung gebracht hat

C) Beispiele mit Fotos Wild und kultiviert in meinem Garten

D) Schätze aus meinem Garten und die Verarbeitung in einen „kostbaren Vorrat"

1) Die starke Kraft der Pflanzen
2) Eine Handvoll Wildkräuter
3) Urtinktur
4) Oxymel
5) Kräutersalz
6) Kräutersole

E) Mein Alltag mit den Wildkräutern

F) Schlusswort in Dankbarkeit

Quelle:
Buch: Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung von Roger Kalbermatten und Hildegard Kalbermatten
Buch: Das große Buch vom Oxymel, Medizin aus Honig und Essig von Gabriela Nedoma
Skript von Sabine Ott
Buch: Unkrautgenuß von Irmi Kaiser

A) Erläuterung zur Wahl des Themas

Da sitze ich nun in „meinem Garten", wobei ich hier schon etwas ausholen möchte, weil es nicht wirklich mein Garten ist, also mein Grundstück, es gehört mir nicht, ich habe mir einen Teil eines wertvollen Bodens der „heiligen Mutter Erde" so eingerichtet, dass ich mich wohl fühle, wenn ich dort meine Zeit verbringe. Und ich bin sehr dankbar, dass ich die meiste Zeit dort in Ruhe verbringen kann, in Ruhe dort verweilen, schon morgens mit einer Tasse Kaffee, oder auf der Liege mit einem schönen Buch, oder einfach die Wolken beobachten, die Greifvögel am Waldesrand wie sie am Himmel ihre Kreise ziehen…. Einfach die Seele baumeln lassen, ja das genieße ich sehr.

Ich wohne in Miete und ein Teil des Gartens gehört meinen Vermietern. Einen weiteren kleinen Teil habe ich von der nebenan extensiv bewirtschafteten Wiese umgestaltet. Aber mittlerweile sehe ich so, dass ein Grundstückseigentum ja ohnehin was komisches ist, ein Stück Erde zu besitzen, als Eigentum anzusehen ? Von Menschen erfunden, was man „Entwicklung" nennt ? Aber das sprengt den Rahmen dieser Abschlussarbeit, wenn ich das genauer erläutern würde. Aber erwähnen wollte ich es, weil dieser Gedanke auch meine Lebenseinstellung geprägt hat. Je älter ich werde, umso mehr sehe ich mich als Gast auf dieser Erde. Sicher ist, dass ich geboren worden bin und dass ich irgendwann sterben werde. Und was ich in der Zwischenzeit mache, was ich täglich aus meinem Leben mache, ist meine Entscheidung. Das ist doch wunderbar. Und so ist auch meine Entscheidung, dass ich „meinen Garten" so entwickeln lasse, was mir die Natur so bietet, was kommen mag. Ich pflanze schon jährlich selber immer was dazu, habe aber die Erfahrung gemacht, dass manches kommen mag, auch wieder im nächsten Jahr und dass mancher Pflanze der Platz nicht so passt.. Und da die kultivierten Pflanzen viel pflegeaufwändiger sind und die Wildkräuter, die einfach so da sind und die ich verwenden kann und mich auch noch stärken, unterstützen, heilen können, bin ich so dankbar, dass ich diesen Weg gehe.

Ich sehe in meinem Umfeld, seien es die Nachbarn, oder meine Geschwister, Freunde, wie sie sich in ihrem Garten oft "quälen". Die Pflicht wöchentlich Rasen mähen zu müssen, die Pflanzbeete, Wege und Pflastersteine regelmäßig von „Unkraut" zu befreien. Und sie äußern dies auch, sie jammern und sehen den Garten als Last, weil der Garten so viel Arbeit macht, stechen bei größter Hitze den Löwenzahn (Saublumen) aus, der zu kurz gemähte Rasen wird gewässert,….bei zunehmend ausbleibenden Regen und Grundwasserproblem ohnehin ein mir nicht verständliches Verhalten.

Ja und ich sitze da in „meinem Garten" beobachte wie Wildkräuter und kultivierte Pflanzen harmonisch miteinander sein können - wenn man sie lässt - und erfreue mich daran.

Das war nicht immer so. Wie es dazu kam und wie ich den Weg zur Wildkräuterausbildung fand möchte ich im Weiteren erzählen.

B) Mein Herzensweg der mich zur Kräuterausbildung gebracht hat

Ich bin auf einem Bauernhof mit 3 Halbschwestern und meiner Mutter aufgewachsen. Mein Vater kam tagsüber zu uns, er hatte eine weitere Familie, sodass ich auch 4 Geschwister väterlicherseits habe. Dass es mein Vater ist, erfuhr ich erst in der Pupertät, sodass ich damals sehr mit Vertrauensproblemen zu kämpfen hatte und ich dabei keinerlei Unterstützung bekommen habe. Ich hatte ein paar Jahre lang Magersucht und kam ohne professionelle Hilfe davon weg. Ich wollte damals zu keinem Therapeuten oder Psychologen, da ich nicht glaube, dass sich ein Problem durch ein Gespräch lösen kann. Ich bin gerne im „Tun" und dabei im „Reinspüren", wie ich mich dabei fühle. Zum Beispiel war es für mich als Kind sehr wohltuend, wenn ich im Heu lag, mit meiner Katze auf dem Bauch. Den Geruch des Heus und das Schnurren der Katze war für mich eine Kombination, bei der es mir richtig gut ging. Ich konnte das stundenlang machen und schlief oft dabei ein.

Nach Abschluss der mittleren Reife konnte ich mir damals die Lehrstelle leider nicht aussuchen, die waren 1985 rar. Ich musste froh sein, dass ich Rechtsanwaltsgehilfin lernen konnte, als Arbeitskollegin einer meiner Schwestern. Jetzt war ich froh, aus der Schule zu sein, doch mein Arbeitsbeginn war nicht prickelnd. In einer Rechtsanwaltskanzlei ist viel zu tun und die Arbeit ist mit viel Überstunden verbunden. Das konnte mein Leben nicht sein. Nach 5 Jahren war ich soweit, um meine Lebenswünsche zu durchdenken und „meinen Herzensweg zu beginnen". Ich machte eine Umschulung zur Erzieherin. Diese Ausbildung war sehr bereichernd für mich, ich konnte dabei auch meine Kindheit und Jugend nochmals überdenken, mich versöhnen mit dem, was mich jahrelang belastet hat. Ich konnte innerlich meiner Mutter und meinem Vater verzeihen und so auch befreiter leben. Ich konnte Leichtigkeit verspüren.

Ich begann einen Yogakurs, Autogenes Training, Meditation, wurde Mitglied einer Sambagruppe, begann mit schönen Freizeitaktivitäten. Meinen jetzigen Mann lernte ich 1993 kennen und es ist auch eine Bereicherung und keine Selbstverständlichkeit, dass wir uns noch immer gut verstehen und er meinen Weg auch immer gut mitgegangen ist und er mich auch immer unterstützt hat dabei, das zu tun, was mir gut tut und mir Freude macht.

Als weitere wichtige Säule in meinem Leben kam die Ausbildung zur Klang-massagepraktikerin. Die Schwingung und der Ton der Klangschale berührt mich sehr und zentriert mich. Genau das erlebe ich, wenn ich eine Klangmassage gebe. Und wenn ich mir eine Klangschale auf den Bauch lege und sie anspiele, erinnert es mich immer wieder an meine Kindheit, als ich im Heu lag und das Schnurren der Katze mir so gut tat. Musik hat ja was heilendes und die Klänge der Klangschale, des Gongs, Sansula ….. sind was herrliches.

Eine weitere Bereicherung in meinem Leben ist die Ausbildung zur Pädagogin für therapeutische Tänze und elementarem Trommeln bei Ilonka Hoermann. Musik und Tanzen dazu, wieder ein wunderbares „Tun", sich bewegen, sich dabei spüren. Wie fühle ich mich, wenn ich einen Schritt nach rechts gehe, wenn ich in die Tanzmitte gehe, wenn ich mich drehe….. spüren, reinspüren, was mag noch gesehen werden, was braucht noch Zuwendung. Und sich den Tanz auszusuchen, den ich gerade brauche, der mir gerade gut tut. Ergänzend der schamanische Rhythmus der Indianertrommel. Das sind Geschenke, die ich nicht mehr missen möchte in meinem Leben.

Diese beiden Ausbildungen mit Klang, Tanzen und trommeln, wobei ich auch noch unbedingt erwähnen möchte, dass ich auch 10 Jahre lang bei Hans Freundshuber afrikanisches Trommeln ausgeübt habe, was auch so eine schöne Erfahrung war, haben mich nochmals mehr meinen Herzensweg spüren lassen.

Ich arbeite selbständig als Klangmassagepraktikerin und bin aber immer auch Vollzeit angestellt. Hab ein paar Jahre als Erzieherin meine Erfahrungen gemacht, dann im Büro bei einer Landschaftsarchitektin jahrelang und seit 4 Jahren arbeite ich in der Gastronomie. Ich brauche Abwechslung in meinem Leben, ich mag verschiedene Tätigkeiten ausprobieren und kann sagen, ca. ab dem 40igsten Lebensjahr gehe ich wirklich „meinen Weg" und es geht mir, je älter ich werde, immer besser. Ich darf viel Zufriedenheit spüren. Und ich habe so viele, liebe Menschen kennengelernt, Gleichgesinnte, ja ich möchte sagen, Seelenverwandte.

Meine erste Begegnung mit den Kräutern war im Rahmen meiner Ausbildung zur Hospizbegleitung. Da wurde eine Kräuterwanderung mit Kräuterbuschen binden angeboten. Da nahm ich teil und merkte, dass ich da mehr möchte. Mehr Wissen über Wildkräuter und deren Verarbeitung. Bei einer weiteren Kräuterwanderung am Bergfried bereiteten wir Kräuteressig zu. Und ein Jahr darauf nahm ich bei Sabine Ott am ersten Kräutertag teil. Auch wieder mit Kräuterbuschen binden und gemeinsames Abendessen mit mitgebrachten Speisen. Da war es um mich geschehn.

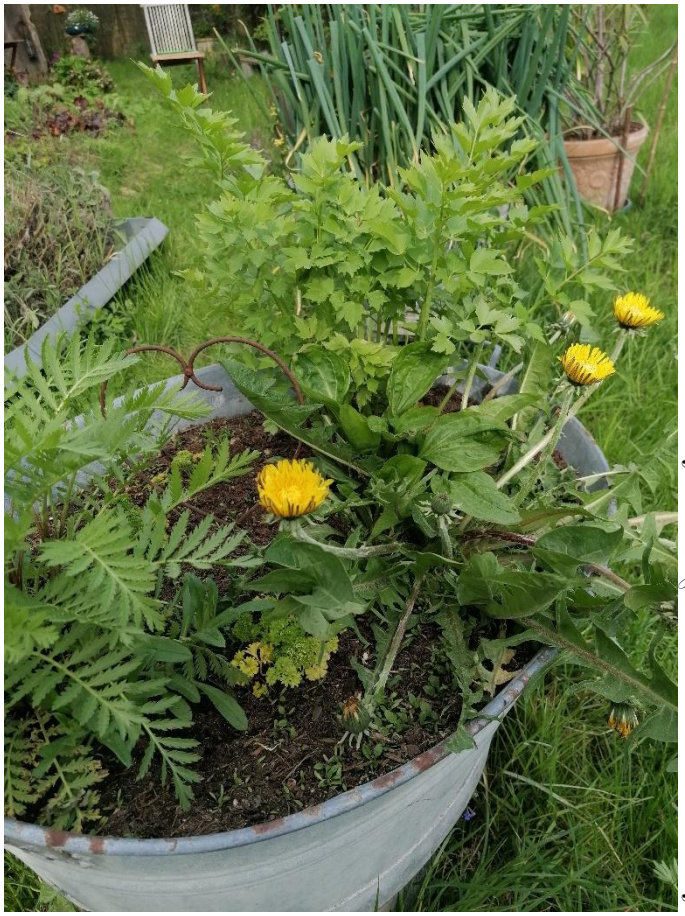
Und als die Teilnehmerinnen von den Kräuterstammtischen schwärmten von Sabine wurde ich komplett neugierig. 2025 nahm ich dann an 4 Kräuterstammtischen teil und fühlte mich jedesmal so wohl dabei und war fasziniert, was Wildkräuter so alles bewirken können und was für gutes Essen man damit zubereiten kann. Sabine, herzlichen Dank an dieser Stelle, dass Du so eine wertvolle Arbeit machst.

Ja und als Sabine 2025 die Ausbildung zur Wildkräuterpädagogin für 2026 ausgeschrieben hat, war es für mich gar keine Frage, ich wollte unbedingt teilnehmen. Der einzige Haken daran war, dass ich in der Gastronomie ja auch an den Wochenenden arbeite. Und so gilt mein Dank auch vor allem Bernhard, meinem Chef, der es mir ermöglicht hat, an der Ausbildung teilzunehmen, durch die kreative Änderung des Dienstplanes.

Bevor ich Beispiele aus meinem Garten wild und kultiviert vorstelle, möchte ich schon auch noch erwähnen, dass ich in der letzten Wohnung mit großem Garten auch sehr viel Freizeit mit „Unkraut" jähten und Pflege des Gartens verbracht habe. Ich führte einfach fort, was ich von zu Hause gelernt hatte, was aus dem Garten zu entfernen ist und wie er zu pflegen ist. Wildkräuterwissen bekam ich von zu Hause nicht, als Kräuter kannte ich Petersilie, Schnittlauch, das übliche.

Durch die ganzen Prozesse meiner Ausbildungen und meiner persönlichen Entwicklung, entwickelte sich auch die Reife und das Vertrauen, meinen Garten nun ganz nach meiner Intuition zu belassen und mich dabei wohlzufühlen.

C) Beispiele aus meinem Garten – Wild und kultiviert



Als erstes Beispiel möchte ich meine Zinkwanne vorstellen.

In die Zinkwanne habe ich Liebstöckl, Petersilie und Rainfarn gepflanzt.

Dazugesellt haben sich Löwenzahn und Breitwegerich. Ich habe schon im letzten Jahr vom Breitwegerich die Samen auf dem Salat und auf einem Butterbrot genießen können. Den Löwenzahn ernte ich sehr gerne aus der Wanne.

Das Foto stammt vom Frühjahr diesen Jahres.

Zwischenzeitlich hatten sich Ameisen eingenistet und es entstand ein kleiner Ameisenhaufen. Hier hat sich aber auch wieder bestätigt, dass ich nicht gleich eingreifen muss, schon gar nicht mit Ameisengift, (mein Garten ist „giftfrei", auch ohne Schneckenbekämpfung), sondern auch mal abwarten und beobachten kann, wie sich das ganze entwickelt. Je größer der Ameisenhaufen wurde, umso kleiner und heller wurden natürlich die Pflanzen. Ab Ende Juli hat sich das ganze wieder gewendet. Die Ameisen sind ausgezogen und die Pflanzen entwickeln sich wieder prächtig! Es kommen lauter kleine Breitwegerichpflänzchen, Liebstöckl wächst frisch nach, der Löwenzahn gedeiht und auch der Petersilie gefällts wieder in meiner Wanne.



Selbst gepflanzt ist hier die Korkenzieherweide, die Akeleien, der Zierlauch.

Dazugesellt haben sich eine Distel, Nelkenwurz, Schachtelhalm, Wiesenlabkraut, Gundermann, Rotklee, Günsel.....

So kann ich täglich meine Handvoll Wild-kräuter in meinem Garten ernten.

Ich mähe die „Rasenfläche" nur alle 5 bis 6 Wochen, sodass auch bei wenig Regen die Fläche noch relativ grün ist.



Selbst gepflanzt ist hier die Kopfweide, das Schaublatt, Purpurglöckchen, im Topf ist eine Hortensie sowie eine Margarite. Im letzten Jahr habe ich die Knoblauchrauke dazugegeben, die saich wunderbar entwickelt hat.

Dazugesellt haben sich die Brennnesseln, die Erdbeeren, Nelkenwurz, Gundermann, Günsel, Schachtelhalm..

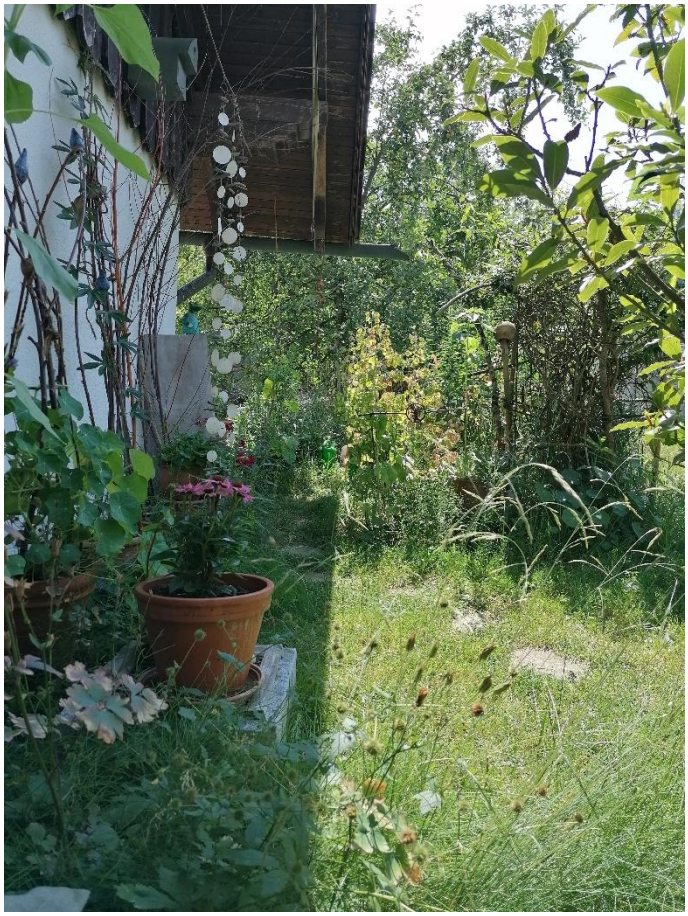
Über die kleinen Erdbeeren freue ich mich sehr, zumal ich heuer in der Kräuterausbildung erfahren habe, dass ich die auch essen kann, wenn die Blüten davon weiß sind.



Eine Feuerstelle darf natürlich nicht fehlen in meinem Gärtchen. Ich mache für mich ein Feuer wenn ich mich neu ausrichten möchte, rückbesinne, was in diesem Jahr so alles war.

Das Feuer, die „Flammen-tänze" beobachten ist was sehr stim-mungsvolles für mich.

Den Kräuterbuschen vom letzten Jahr gebe ich dabei in das offene Feuer und ich danke, dass ich gesund bin und es mir gut geht.



Das Foto ist von der Westseite. Links davon gibt es eine kleine Holzterrasse mit sitzen. In den Töpfen links habe ich einen Sonnenhut, eine Cocktailtomate zu der sich eine Sonnenblume gesäht hat, vom Winterfutter für die Vögel, Kapuziner-kresse, Gurken, Passionsblume.

Vorne ist der Apfelbaum zu sehen. Neben dem Gaisblatt gibt es die Nachkerze, das Silberblatt, Akeleien, Ackerschachtel-halm, Wiesenlabkraut, Frauenmantel. An diesem Platz sitze ich gerne morgens und freue mich über die Spatzen, Meisen, Amseln, die aus den bereitgestellten Wasserschalen trinken oder sich baden.



Als mein Mann und ich 2010 in die Wohnung zogen, stand ein kleiner Baum mit einer Höhe von ca. 1,00 m im Garten. Ob er sich selbst gepflanzt hat, oder er gepflanzt wurde, weiß ich nicht. Nach 2 Jahren hat sich das Bäumchen als Apfelbaum gezeigt mit schönen roten Äpfeln.

Der Baum hat sich wunderbar entwickelt und ich kann im August sehr gute Äpfel ernten und es ist noch dazu nach dem Buch, Baumkreishoroskop, die Weisheit des keltischen Baumkreises, mein Horoskopbaum.



Eine weitere Sitzgelegenheit zum entspannen, erholen, Natur beobachten, lesen….

Zu sehen ist der gepflanzte Hopfen, die Hortensie im Topf.

Der Breitwegerich und andere Wild-kräuter.

Ich habe im Garten Holzabschnitte verteilt, die mir zum einen als Ablage dienen und die auch für die Insekten, Würmern, Kellerasseln… hilfreich sind, wenn sie langsam verrotten.



Neben der Naturverbundenheit sind in meinem Leben Tiere sehr wichtig. Ich bin auf einem Hof aufgewachsen. Kühe, Esel, Hühner, Hund und Katzen… sind mir sehr vertraut.

Unsere treue Katze Lilly ist mit 19 Jahren 2024 friedlich eingeschlafen. Jetzt besucht uns regelmäßig der Nachbars-kater, dem es in meinem Garten offensichtlich gefällt.

Auch für die Bienen, Insekten, Schmetter-linge und Vögel und Igel ist mein Garten einladend.

D) Schätze aus meinem Garten – mein „kostbarer Vorrat"

1) „Die starke Kraft der zarten Pflanzen" – Hopi-Morgenmeditation

Es gibt eine indianische Morgenmeditation der Hopi-Indianer, die ich sehr schätze. Ich durfte sie von Ilonka Hoermann kennenlernen bei meiner Tanzausbildung. Es geht dabei um die heilsamen Kräfte des Medizinrades. Es werden die heilsamen Kräfte des Ostens, des Südens, des Westens und des Nordens mit ihren Elementen begrüßt, sie werden um Unterstützung gebeten und es wird ihnen gedankt für die Unterstützung.

Ich möchte auf die heilsamen Kräfte des Südens näher eingehen. Es handelt sich um das Element Wasser, die heilige 3, die Kraft der Reinigung, der Vergebung, der Ort es Vertrauens, das Vertrauen, dass das was wir im Osten angelegt, gesät, gepflanzt und gepflegt haben zur rechten Zeit blühen und gedeihen wird.

Die zärtliche, starke Kraft der Pflanzen. Die zyklische Kraft der Mondin, die fließende Kraft, die Fülle, die Reife, der Sommer

Wie wunderbar passt diese Morgenmeditation zu meiner Kräuterausbildung und ich möchte die Meditation auch nicht mehr missen. Sie hat mich von Anfang an so angesprochen, so bereichert und ist mir hilfreich für meinen Alltag. Ich habe, als ich meinen Garten vor ein paar Jahren „angelegt" habe, mich immer wieder auf meine Hausbank gesetzt, mit meiner Indianertrommel getrommelt und die Himmelsrichtungen gebeten, mich dabei zu unterstützen und zu begleiten. Und es ist wunderbar ins Vertrauen gehen zu können, dass das wachsen wird, was ich brauche.

Ein weiteres wichtiges Ritual für mich täglich morgens ist, den Meditationstext aus dem Buch „Die weisen Frauen der Cherokee" zu lesen und dann mit meiner Indianertrommel den Schamanenrhythmus zu spielen und in mich zu gehen, mich innerlich auszurichten, wie es mir gerade geht, was heute so kommen mag, was ich mir wünsche, oder auch was ins Universum abzugeben, was mich evtl. belastet.



Die Verbindung mit meinen bisherigen Ausbildungen ist ja auch zu schön, ich kenne mehrere Bachblütentänze, Naturtänze, die ich jederzeit tanzen kann, die Klangschale kann durch ihre heilsamen Schwingungen die Wildkräuter und auch die Urtinkturen, Salze, Oxymels „stärken".

Ich empfinde als sehr schön, wenn ich die Wildkräuterschätze, die ich produziert habe aufstelle, ich mich mit meiner Trommel davorsetze und trommle. Ich bedanke mich bei jeder Pflanze, dass sie mir zur Verfügung steht und bitte sie darum, dass sie mir zeigt, wann ich sie brauche.

2) Eine Handvoll Wildkräuter



Eine Handvoll Wildkräuter begleiten mich jeden Tag. Ich gehe in meinen Garten, freue mich und bin dankbar, dass ich so viele Schätze zur Verfügung habe. Klein geschnitten kommen die Kräuter auf das Essen, sei es ein Salat, ein Brot oder ein warmes Essen. Mir ist wichtig, dass mir mein Essen schmeckt und weiß Gott, es schmeckt ausgezeichnet!

Ich nehme mir auch immer kleingeschnittene Kräuter mit in die Arbeit und gebe sie auf das Essen. Ein Tag ohne Wildkräuter geht einfach nicht mehr!

3) Urtinktur

Gleich nach den täglich frischen Kräutern haben für mich die Urtinkturen als wertvolle Verarbeitung der Kräuter eine hohe Wertschätzung gewonnen, was an den Kräuterwochenenden auch gleich von den anderen Teilnehmerinnen erkannt worden ist. Mir sind sie einfach sehr sympathisch. Angefangen von der Herstellung, der Haltbarkeit und der einfachen Anwendung.

Herstellung: Die Kräuter klein schneiden und in ein Glas geben. Etwas Quellwasser und das Glas randvoll mit Weingeist füllen. In der Regel 40 %iger, bei härterem Pflanzenmaterial 80 %, z. B. Schachtelhalm. Ich verwende den Bio-Weingeist 94,4 %vol. der Brennerei Kessler, Bad Peterstal, den ich mir nach Bedarf anhand der mitgelieferten Mischtabelle verdünnen kann, um die gewünschten %-Grad zu erhalten. An einen warmen, schattigen Ort stellen und mind. 1 x täglich schütteln. Nach 4 – 6 Wochen durch ein Sieb mit Baumwolltuch oder Filter abseihen, Pflanzenmaterial gut ausdrücken.

Man kann das Pflanzenmaterial aber auch länger belassen, oder überhaupt die Urtinktur mit Pflanzenmaterial aufbewahren. In diesem Fall müssen die Gläser immer wieder bewegt werden,

um ein Schimmeln der Pflanzenteile zu vermeiden. Wobei mit Alkohol kaum die Gefahr besteht. Ich mache das nach Gefühl. Ich habe mir z. B. einen Teil von der Thymianurtinktur durch ein Sieb gelassen, als ich leichten Husten hatte und habe mir einen kleinen Teil in ein Fläschchen gegeben, um tröpfchenweise an 2 Tagen die Urtinktur gegen den Husten einnehmen zu können.

Die Thymianurtinktur hat mir gut geholfen und ich habe sozusagen den Husten damit in der Anfangsphase „im Keim erstickt".



Meine Urtinkturen, die ich bislang hergestellt habe. Die Anwendungsgebiete werde ich nachfolgend aufführen.

Quelle:
Buch „Pflanzliche Urtinkturen" – Wesen und Anwendung von Hildegard und Roger Kalbermatten
Buch „Unkrautgenuß" von Irmi Kaiser
Skript Sabine Ott

Anwendungsgebiete und Herkunft der Pflanze

Brennnessel *–Fundort: Garten*
Ausleitung und Entgiftung über die Niere, bei Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma, Gicht, Allergien, nesselsuchtartigen Hautkrankheiten, als Diuretikum bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Nierengrieß, Blutarmut, Erschöpfungszustände, Frühjahrsmüdigkeit

Gänseblümchen - Fundort: Garten

Blutungen, Blutergüsse, Muskelzerrungen, Muskelschmerzen

Besonders angezeigt bei Verletzungen, die mit dem Gefühl einhergehen, Unrecht erlitten zu haben, egal, ob rein subjektive Wahrnehmung oder objektiv erlittene Gewaltanwendung. Auch dann, wenn man seinem eigenen Körper Unrecht angetan hat, indem man durch Forcierung oder Überanstrengung eine Muskelzerrung oder Verletzung verursacht hat.

Gänseblümchentinktur kann äußerlich und innerlich angewandt werden. Letzteres zur systemischen Unterstützung des Heilungsprozesses und zur Linderung der seelischen Folgen der Verletzung. Auch zur seelischen Unterstützung bei Folgen von sexuellen Übergriffen.

Johanniskrauttinktur - Fundort: Schotterfläche Bergfried

Die habe ich als Tinktur angesetzt, also mit trockenem Kraut. Hier nehme ich täglich abends einen Teelöffel wegen erhöhtem Blutdruck. Abends hat mir Irmi Kaiser empfohlen, weil dann auch ein guter Schlaf gesichert ist, und auch die Lichtempfindlichkeit, die mit dem Johanniskraut einhergeht, bis morgens nicht mehr gegeben ist.

Mädesüß - Fundort: Feuchter Graben Kiesweg zwischen Tiefenbach und Haselbach

Schmerzlindernd auch äußerlich, schweißtreibend, harntreibend, blutstillend, juckreizlindernd, magenschützend, Einreibung bei rheumatischen Beschwerden, grippeähnliche Beschwerden

Nicht verwenden, wenn Blutverdünnungsmittel genommen werden

Nachtkerze - Fundort: Garten

Ein sehr gutes Hustenmittel (Irmi Kaiser)

Salbei - Fundort: Garten

Äußere Anwendung: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, bei Heiserkeit und Kehlkopfentzündungen

Innere Anwendung: Hitzewallungen während der Wechseljahre oder bei psychosomatisch bedingter übermäßiger Schweißbildung, Verdauungsstörungen, Blähungen, Entzündungen der Darmschleimhaut, Durchfall

Schachtelhalm - Fundort:Garten

Stauungsödem, verletzungsbedingtes Ödem, Durchspülung bei Harnwegsinfekten (auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten!), Nierengrieß, Bindegewebereinigung, Ausleitung und Entgiftung bei einer homöopathischen Therapie von chronischen Erkrankungen, Prophylaxe von Osteoporose, zur Unterstützung bei Skoliose.

Schafgarbe – Fundort: Garten

Menstruationsbeschwerden (krampfartige Beschwerden oder lang dauernde, starke Blutungen, wobei das Blut eine hellrote Farbe hat und dünnflüssig ist), Verdauungsbeschwerden (Appetitlosigkeit und funktionelle Oberbauchbeschwerden oder krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich), venöse Durchblutungsstörungen, Krampfaderleiden, Hämorrhoiden, äußerlich bei entzündlichen Haut- Schleimhauterkrankungen und als Wundheilmittel

Spitzwegerich - Fundort: Garten

Reizhusten, chronische Bronchitis, Entzündungen der Mundschleimhaut und der Luftwege, zur Unterstützung bei Krankheiten, die mit einer Schwächung der Lunge zusammenhängen

Thymian – Fundort: Garten

Akuter Husten, wenn der Schleim nicht abgehustet werden kann, oder auch trockener Husten mit mangelnder Schleimbildung, Keuchhusten

Thymian ist das spezifische Mittel bei Husten, der durch Kälte (psychisch oder körperlich) verursacht wurde.

Waldmeister - Fundort: Garten

Waldmeister immer etwas antrocknen lassen, da erst dann das Aroma sich entwickelt. Waldmeister. Waldmeister verwendet man frisch vor der Blüte, getrocknet kann er auch mit der Blüte verwendet werden.

Herzstärkend, harntreibend, schweißtreibend, keimtötend, beruhigend, schlaffördernd, blutreinigend, blutverdünnend, leberstärkend, verdauungsfördernd

Wiesenlabkraut - Fundort: Garten

Krampflösend, harntreibend, wundheilend, hautreinigend, nervenberuhigend, drüsenanregend, krebsfeindlich, blutreinigend

Zitronenmelisse – Fundort: Garten

Die Melisse hilft bei vielen Beschwerden im Bereich der Nerven, des Herzens und der Verdauungsorgane. Da ihre Wirkungsweise sehr mild ist, kann man keine schnellen Wirkungen erwarten. Deshalb muss Melissetinktur über längere Zeit in tiefer Dosis eingenommen werden.

Urtinkturen, die ich heuer, oder im nächsten Jahr noch herstellen möchte, weil mich die Anwendungsgebiete sehr ansprechen, bzw. ich sie gut brauchen kann:

Bärlauch

Ein mächtiger „Blutreiniger" und ein Nierenheilmittel. Bluthochdruck, Vorbeugung von Arteriosklerose, gefäßbedingter Kopfschmerz, Anregung der Ausscheidung über die Nieren (z.B. im Rahmen einer Ausleitungstherapie von Schwermetallbelastungen), chronische Darmerkrankungen

Crataegus

Druck und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, krampfartiger Schmerz in der Herzgegend bis in den linken Arm ausstrahlend, nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens, kreislaufbedingte Müdigkeitsanfälle oder Erschöpfungszustände, Herzschwäche, Altersherz, leichte Formen von bradykarden Herzrhythmusstörungen, Extrasystolen, Angina pectoris, Störungen des Blutdrucks, während oder nach Infektionskrankheiten zur Stützung des Kreislaufs, Asthma

Holunder

Erkältungskrankheiten, zur Chronifizierung neigende Entzündungen der Atemwege, schlecht ausheilender Stockschnupfen, chronische Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung), Raucherhusten, fieberhafte grippale Infekte ohne Schweiß, immunstärkend bei grippalen Infekten

Kapuzinerkresse

Infektionen der Harnwege, zur unterstützenden Behandlung von Mykosen, grippalen Infekten, Bronchitis, Rachenentzündung, Entzündungen der weiblichen Geschlechtsorgane, prämenstruelles Syndrom

Löwenzahn

Vor allem bei Krankheiten angezeigt, bei denen eine ungenügende Leberfunktion zu Erstarrungs-, Ermüdungs- und Stauungsprozesse führt. Anregung der Leberfunktion, Ausleitung und Entgiftung über die Leber, Stoffwechselkrankheiten, Rheuma, Gicht, Allergien, Hautkrankheiten, Schwäche, Müdigkeit, chronisches Müdigkeitssyndrom, Kältegefühl in den Extremitäten, verdauungsbedingter Kopfschmerz, Störungen des Gallenflusses, Gallensteine, Anregung der Diurese, Appetitlosigkeit und funktionelle Oberbauchbeschwerden, mangelnde Fettverdauung, Verstopfung, vorbereitend und begleitend bei Ausleitungstherapien (z. B. Nosodentherapie), vor Amalgamentfernung 3 – 4 Wochen

Ringelblume

Hauteiterungen und schlecht heilende Wunden, Quetsch-, Riss- und Schürfwunden, Erfrierungen und Verbrennungen der Haut, Parodontose

Irmi Kaiser hat mir im Einzelgespräch erklärt, dass die Urtinkturen mehr als Medizin zu sehen sind und so auch eingesetzt werden und für den Alltag als Unterstützung die frischen Kräuter dienen, sowie Oxymel und Kräutersole…..

4) Oxymel

Ich liebe Oxymel und habe immer eins zur Verfügung, ob mit Kräutern oder einfach als Grundrezept mit Apfelessig, Honig und Salz. Die Buchempfehlung von Sabine ist einfach genial. Das große Buch vom Oxymel – Medizin aus Honig und Essig von Gabriela Nedoma. Anhand dieses Buches möchte ich nachfolgend kurz aufführen, um was es sich bei Oxymel handelt und wie es einfach hergestellt werden kann.

Oxymel, Sauerteighonig ist seit 2500 Jahren in der Weltmedizin bekannt. Ob Hippokrates – Vater der Medizin, Römischer Arzt Pedarsios, Hildegard von Bingen…. Die Wirkung von Honig und Essig wurde von jeher als Heilmittel geschätzt.

Die Heilkraft ist legendär, Breitbandmittel. In Honig und Essig ist eine Kraft die aus ihrer Vermischung entsteht, so groß, wie sie in keinem von beiden allein besteht.

Obwohl Oxymel in der modernen Zeit zunehmend in Vergessenheit geriet, erfreut sich seine einfache Form, der Honigessig, einer großen Verbreitung als Hausmittel. Es ist dem Vermonter Arzt De Forest Clinton Jarvis (1881 – 1966) zu verdanken, dass der Apfelessig mit Honig zu einem wichtigen Hausmittel der modernen Zeit wurde. Jarvis entwickelte diese einfache Naturtherapie aufbauend auf dem Erfahrungswissen der Vermonter Volksmedizin. Sein Therapeutikum entspricht Oxymel simplex – dem einfachen Sauerhonig mit Essig und Honig. Bemerkenswert ist, dass Jarvis Oxymel nicht gekannt zu haben scheint. Oxymel und die Apfelessigkur weisen eine hohe therapeutische Übereinstimmung auf. Jedoch besitzt Oxymel ein breiteres und zielgenaueres Wirkungsspektrum als die Apfelessigkur durch die Kombination mit Pflanzen und unterschiedlicher Herstellungsverfahren.

Für seine Therapie empfahl Jarvis Apfelessig und Honig in roher Qualität, unfiltriert und unpasteurisiert, mit einem Maximum an ursprünglichen Mineralstoffen. Die Wirkung der Apfelessigkur führte er auf die hohe Konzentration an Mikronährstoffen zurück.

Mit nur zwei Ingredienzien, Apfelessig und Honig, die er als warmen Morgentrunk verabreichte und Honeygar nannte (auch Honegar, zusammengesetzt aus den englischen Begriffen Honey = Honig und Vinegar = Essig) erreichte Jarvis therapeutische Erfolge, die der klassischen Medizin verwehrt blieben. Wie auch Oxymel, das ebenfalls reich an Mineralien ist, bewährte sich die Apfelkur als Universalmittel bei degenerativen, entzündlichen und chronischen Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Unfruchtbarkeit, Arthritis, Gicht, hohen Cholesterinwerten, Infektionen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Depressionen.

Oxymel heute

Oxymel lindert Atemwegserkrankung, kann die Blutzuckerwerte senken, kann Cholesterin reduzieren, wirkt antibiotisch, heilt Wunden, kann das Gedächtnis verbessern, wirkt antioxidativ, schützt den Darm, wirkt isotonisch, wirkt antidepressiv, kann Krebszellen abtöten und hilft Kalorien einzusparen.

Oxy = Sauer
Mel = Honig

Honig für Oxymel

Süßes Bienensekret mit heilender Wirkung
Er enthält Vitamine, Mineralien, Säuren, Aminosäuren, Hormone, Duftstoffe, Inhibine, Fermente und Mehrfachzucker, Traubenzucker und Fruchtzucker

Als Honig für Oxymel kann verwendet werden: Akazienhonig, Blütenhonig, Buchweizenhonig, Edelkastanienhonig, Heidekrauthonig, Lindenhonig, Rapshonig, Waldhonig. Ihre Wirkungen sind unterschiedlich. Heller Honig hat eine andere Wirkung als dunkler Honig. Gabriele Nedoma beschreibt dies in ihrem Buch ausführlich. Ich wähle gerne heimische Honigarten in Bioqualität.

Essig für Oxymel

Säurehaltiges Nahrungsprodukt, niedriger ph-Wert etwa 3, Säuregehalt etwa 5 % Enzyme, Antioxidantien (schützende Moliküle, die den Körper vor Schäden durch sogenannte freie Radikale bewahren) Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und Aminosäuren, die wichtig für den Proteinaufbau, Muskelreparatur und Stoffwechsel sind.

Wichtig ist einen kaltgepressten Essig für das Oxymel zu verwenden. Apfelessig, Bieressig, Getreideessig, Honigessig, Molkeessig, Weinessig. Auch die Essigarten werden von Gabriele Nedoma mit ihren unterschiedlichen Wirkungen beschrieben. Ich verwende meistens Apfelessig.



Noch schöner ist es, Apfelessig selber herzustellen aus den eigenen Äpfeln von meinem Bäumchen im Garten, das ich ja schon vorgestellt habe.

Bin auf das Ergebnis gespannt, der Essig ist gerade am reifen!

Heilpflanzen für Oxymel

In Oxymel können nahezu alle Heil- und Nutzpflanzen extrahiert werden. Gartenkräuter, Wildkräuter, Blüten, Beeren und Früchte, Wurzeln, Bäume, Gewürze, Embryonales Gewebe wie Knospen, Triebspitzen, Kätzchen, Rinde….

Oxymel kann mit frischen und getrockneten Pflanzenteilen zubereitet werden. Frische Pflanzenteile zerkleinern, pürieren oder mörsern. Getrockneten Pflanzenteile am besten pulverisieren und mit etwas Quellwasser oder Essig anfeuchten, um die Extraktion zu beschleunigen.

Herstellung des Oxymels

Verfahren: Ich bevorzuge die Mazeration, also Kaltauszug

Mischverhältnis
3 Teile Honig, 1 Teil Essig kann ein Richtwert sein, je nach Rezept ist es jedoch variabel.

Die Extraktion der Pflanzenteile erfolgt in Honig und Essig. Je nach gewünschter Wirkung des Oxymels können variable Verhältnisse zwischen Honig und Essig gewählt werden.
Irmi Kaiser nimmt ein Verhältnis 1 Teil Honig, 1 Teil Essig

Das Verhältnis der Pflanzen zu Oxymel
Frische Pflanzen: 1 Teil zerkleinerte Pflanzen auf 2 Teile Oxymel. Pulverisierte Pflanzen und Knospen: 1 Teil auf 10 Teile Oxymel

Welche Inhaltsstoffe der Pflanzen lösen sich in Oxymel
Schnell lösliche Stoffe sind Öle, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Scharfstoffe, Anthocyane, Flavanoide, Carotine, Vitamine. Schwer lösliche oder unlösliche Stoffe sind Harze, Mineralstoffe, Wachse und Öle. Auch manche Bitterstoffe können sich schwer lösen. Bei solchen Pflanzen (z.B. Nadelbäume, kieselsäurehaltige Schafgarbe) sollten die Pflanzenteile gemörsert oder pulverisiert werden, ebenso können Heißextraktionen gewählt werden.

Nach Herstellung es Oxymels soll dies ca. 3 Wochen täglich geschüttelt werden. Nach ca. 3 – 4 Wochen werden die Pflanzenteile mit Hilfe eines Siebs entfernt. Das Oxymel hält sich verschlossen mind. 6 Monate nach Anbruch sollte es im Kühlschrank aufbewahrt werden. Irmi Kaiser hat hier auch wieder eine gesonderte Art des Umgangs mit Oxymels. Die stellt sie nicht in den Kühlschrank und seiht die Pflanzenteile nicht ab. Sie püriert die Pflanzenteile erst in den Essig rein und gibt dann den Honig dazu. Wenn davon ca. ein halber Liter gemacht wird, kann der in der Küche stehen bleiben zum Verzehr, als Salatdressing oder vermischt mit Wasser getrunken werden, ohne ihn kühl stellen zu müssen.

Oxymel, die ich bislang schon gemacht habe und deren Herstellung



Oxymel mit Hagebutte

Zutaten:
1 Teil Hagebutte
1 Teil Apfelessig
2 Teile Honig

Zubereitung:
Der Anteil Honig und Essig kann nach Vorliebe variieren.
Hagebutten klein schneiden oder im Mixer zerkleinern und in ein steriles Glas füllen. Apfelessig und Honig verrühren und die Wildfrüchte damit übergießen.

Anwendung:
Täglich 2 - 3 Eßlöffel zur Stärkung des Immunsystems einnehmen.
Quelle: Skript Sabine Ott

Weitere Rezepte aus dem Buch Oxymel von Gabriela Nedoma

Wald- und Wiesenoxymel

Zutaten:
500 g Blütenhonig, 200 g Apfelessig, 100 g frische Baumnadeln, 100 g frische Kräuter (z.B. Vogelmiere, Wegerich, Schafgarbe), ½ Tl. Bergkernsalz

Zubereitung:
Alle Zutaten mixen, Ansatz in eine Flasche füllen und 3 Tage ziehen lassen, Oxymel filtrieren und in eine Flasche füllen

Anwendung
Bei Husten 1 Tl unverdünnt einnehnmen. Zur Stärkung der Knochen 30 g Oxymel mit Wasser oder Tee verdünnen und über den Tag verteilt einnehmen

Wirkung
Versorgt den Organismus mit Vitaminen und Mineralstoffen, wirkt entgiftend und stimuliert die Leber-Galle-Aktivität, reguliert die Verdauung, stimuliert die Selbstheilungskräfte, wirkt antibakteriell, lindert Husten und Halsschmerzen, wirkt kühlend bei Überhitzung, hat eine isotonische Wirkung

Blutreinigendes Löwenzahn- Oxymel

Zutaten:
200 g Blütenhonig, 400 g Honigessig, Ein 100 ml Glas mit frischem Löwenzahn (Blüten, Blatt, Wurzeln), ¼ TL Natursalz

Zubereitung:
Löwenzahn gut waschen und die Wurzeln von Erde befreien, Löwenzahn in kleine Stücke schneiden und in ein großes Glas füllen. Die weiteren Zutaten zugeben und mit dem Pürierstab mixen. 1 Woche kühl und dunkel ziehen lassen, immer wieder schütteln. Das Oxymel filtrieren und in eine Flasche füllen.

Anwendung:
Zur Anregung des Stoffwechsels 1 - 2 EL am Morgen mit warmem Wasser oder Tee vor dem Frühstück einnehmen. Als Entgiftungskur täglich 30 g Oxymel mit 1 L Wasser oder Tee über den Tag verteilt einnehmen. Die Kur 3 Wochen durchführen. Nach 2 Woche Pause kann die Kur wiederholt werden.

Wirkung:
Löwenzahn (Taraxacumn offininalis) hat durch den hohen Bitterstoffgehalt eine blutreinigende Wirkung, regt den Fettstoffwechsel, die Nieren und die Verdauung an.

Das Oxymel durchspült Leber, Galle und Niere und unterstützt den Abtransport von Toxinen, reinigt Niere und Blase, stimuliert die Leber-Galle-Aktivität und entgiftet die Leber, wirkt herzstärkend und durchblutungsanregend, reguliert die Verdauung und stimuliert das Immunsystem.

Oh-Tannenbaumoxymel

Zutaten:
50 g getrocknete Tannennadeln (alternativ Fichte, Föhre, Lärche), 300 g Honig, 100 g Apfelessig

Zubereitung:
Tannennadeln mit Mixer oder Mörser pulverisieren und das feine Mehl durchsieben. (Ich habe mir für diesen Zweck eine Kaffemühle gekauft) Das pulverisierte Tannenmehl mit den weiteren Ingredienzien vermischen und in eine Flasche füllen

Anwendung:
Als Tonikum täglich 30 ml mit 1 L Wasser oder Tee vermischt über den Tag verteilt trinken. Vor dem Gebrauch gut schütteln.

Wirkung:
Das Pulver von reifen, im Winter gesammelten Nadeln ist reich an Mikronährstoffen, darunter Vitamin C, Gerbstoffe, Harze, ätherische Öle und Chlorophyll. Für die Zubereitung eignen sich auch die Nadeln eines unbehandelten Christbaums.

Das Waldmehl-Oxymel ist ein guter Vitaminlieferant und wertvolles Nahrungs-ergänzungsmittel, reguliert die Verdauung und erhöht die Magen- und Gallesektretion, fördert den Abtransport von Toxinen (Detox-Wirkung), stimuliert Nieren und Blase, hat eine antientzündliche Wirkung bei Rheuma, Gicht und Infektionserkrankungen, wirkt blutreinigend und senkt die Blutfettwerte, mineralisiert und regeneriert Abbauprozesse des Knochenapparates, wirkt fiebersenkend und antibakteriell, hat eine zellschützende und antioxidative Wirkung.

Zur Haltbarkeit schreibt Gabriele Nedoma meist 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung.



Oxymel mit Wermut

Zutaten:
Eine Handvoll Blätter und Knospen
¼ Liter Apfelessig
¼ Liter Honig

Die kleingeschnittenen Blätter und Knospen in ¼ Liter Apfelessig reinpürieren, Honig dazugeben

Anwendung
Das Oxymel täglich ins Salatdressing und verdünnt mit Wasser trinken.
Reinigt und unterstützt Galle, Leberfunktion

Quelle: Irmi Kaiser

5) Kräutersalz



Ohne Kräutersalz geht gar nichts mehr in meiner Küche. Ich gebe es auf den Salat, nimm es zum Brotbacken her, zum kochen, auf die Gurke, Tomate.....

Ob mit frischen Kräutern, oder getrockneten Kräutern, ich habe schon verschiedene Varianten ausprobiert und genieße die Vielfalt, den Geruch und den Geschmack der Salze. Und ein „Hingucker" sind sie noch dazu in schönen Gefäßen aufbewahrt.

Bei der Zubereitung ist mir auch die elektrische Kaffemühle wieder sehr hilfreich.

6) Kräutersole



Als letzte Verarbeitungsvariante meiner Gartenwildkräuter möchte ich die Kräutersole erwähnen, die ich wegen ihrer langen Haltbarkeit auch wieder sehr schätze und wegen der einfachen Zubereitung.

Von der Bärlauchsole nehme ich morgens 1 Teelöfel mit etwas Wasser gemischt. Das signalisiert dem Körper, dass der Kreislauf sich regulieren kann und somit auch der Blutdruck im Lot ist. (Irmi Kaiser) Ich kann das nur bestätigen.

Zutaten:
1 Liter Wasser
280 g - 300 g gutes Natursalz
1 Handvoll Kräuter, klein geschnitten

Salz in Wasser auflösen und die klein geschnittenen Kräuter dazugeben. Die Salzlösung ist ein gutes Auszugsmittel für Kräuter und sie besitzt eine lange Haltbarkeit. Die Sole lässt man ca. 4 Wochen stehen, immer wieder bewegen. Danach wird diese abgeseiht und in kleinen Portionen zum Würzen verwendet, oder präventiv kann die Sole auch eingenommen werden, je nach Wirksamkeit der Pflanze.

E) Mein Alltag mit den Wildkräutern

Wie schon erwähnt, gehört für mich jeden Tag eine Handvoll Wildkräuter zum Essen. Gehackt kommen sie auf meinen Salat, auf das warme Essen, je nach dem wie es mir taugt. Ins Salatdressing gebe ich Oxymel. Im Bad freue ich mich schon morgens, wenn ich meine selbst gemachte Creme und Deo verwende und mittlerweile fast ohne Plastik auskomme. Ich mache meine Creme schon längere Zeit nach dem Rezept, das ich im Servusheft entdeckt habe. Inhalt ist Mandelöl, Bienenwachs und eine Urtinktur (damals habe ich Veilchen und Ringelblume in Alkohol angesetzt, ohne zu wissen, dass es sich Urtinktur nennt), je nach

Bedarf. Zur Heilung einer Brandwunde habe ich meinem Chef eine Ringelblumencreme gegeben und er war sehr begeistert über die wohltuende Wirkung.

Erzählen möchte ich auch noch gerne von meiner Erfahrung mit dem Spitzwegerich. Ich bin in der Arbeit teils bis zu 12 Stunden auf den Beinen und mir hat die linke Zehe im Laufe des Tages immer sehr weg getan, es gab eine Druckstelle die mich sehr schmerzte. Erst habe ich mir ein Pflaster von Scholl gekauft (10,00 €), das mir zwar geholfen hat, aber ich wollte eine Alternative aus meinem Garten. Und siehe da, wenn ich mir ein Spitzwegerichblatt um den kleinen Zeh wickle, hat das auch den ganzen Tag eine wohltuende Wirkung, mir tut der Zeh nicht mehr weh. So eine schöne Erfahrung mit den Wildkräutern.

Egal wie ich unterwegs bin, mit dem Auto, mit den e-bike, zu Fuß, mein Blick ist oft auf Grün gerichtet, dass sich im Straßengraben, im Wald und auf den Wiesen befindet, immer Ausschau nach Wildkräutern. Ich betreue 1 x in der Woche einen Hund mit dem ich ausführliche Spaziergänge mache und dabei habe ich auch schon sehr viele Wildkräuter entdeckt. Zum Beispiel das Mädesüß, das ich als Karte am Anfang der Ausbildung in dem Ordner von Sabine hatte und den Heilziest.

Ich habe mir seit der Ausbildung verschiedene Anschaffungen gemacht, die mir bei der Verarbeitung der Kräuter hilfreich sind. Eine Kaffemühle, Trockennetze, Kräuterpresse für das Herbarium, eine Getreidemühle und eine Salatschleuder.

Die Wildkräuterausbildung ist einfach wirklich noch eine wunderbar ergänzende Säule für mich, zum Klang, Tanzen und trommeln. Es harmoniert alles so gut miteinander.

Von meiner Einzelstunde bei Irmi Kaiser möchte ich noch erzählen. Ich war dort, weil der Blutdruck und die Cholesterinwerte etwas erhöht sind und ich einen Weg ohne Medikamente gehen möchte. Irmi hat mich sehr bestärkt diesen Weg zu gehen. Buchtipp von ihr: Die große Cholesterinlüge von Dr. Brucker. Gemeinsam haben wir für mich einen „Tagesablauf" besprochen, der mir sehr gut tut. Morgens gleich nach dem Aufstehen nehme ich 1 Teelöffel Bärlauchsalzlake mit etwas warmen Wasser. Der Körper bekommt dadurch den Anreiz sich zu Regenerieren, den Blutdruck, Kreislauf auszurichten. Mittags 5 Tropfen von Crataegusurtinktur, die ich von Irmi erworben habe und Abends vor dem Bett gehen einen Teelöffel Johanniskrauttinktur. Das Cholesterin kann ich mir ja selber nicht messen, aber der Blutdruck hat sich normalisiert.

Irmi empfiehlt außerdem Oxymel mit gelb blühenden Wildkräutern, wie Nachtkerze, Wermut…., da Cholesterin mit Leber und Galle zusammenhängt und für Leber und Galle alles gut ist was gelb blüht. Und täglich 10 Löwenzahnblätter in den Salat. Das alles mache ich jetzt täglich und es geht mir sehr gut dabei. War wirklich sehr bereichernd der Besuch bei Irmi Kaiser.

FT Schlusswort in Dankbarkeit

„Unser täglich grün gib uns heute mit Vertrauen und Dankbarkeit"

Herzlichen Dank an Dich, liebe Sabine, dass du diesen wunderbaren Ausbildungskurs für uns zusammengestellt hast. Da steckt so viel Arbeit dahinter! Vielen Dank an alle für diese tollen Wochenenden, die so bereichernde Gemeinschaft, die Frauenpower!

Dank an meinen Mann Jörg, der mir so schöne Werkzeuge schenkt, oder bereitstellt, die ich gut gebrauchen kann. Angefangen vom Keramikmesser, Lederbeutel mit kleinen Fläschchen, die ich mit Kräutersalz, Oxymel….. für unterwegs befüllen kann, Beschriftungsgerät für die Gläser, Laminiergerät….

Herzlichen Dank an Bernhard, meinem Chef, der mir durch kreative Änderung des Dienstplanes die Wochenenden ermöglicht hat.

Abschließen möchte ich mit dem Dankgebet, das wir in der Tanzausbildung immer vor dem Essen gesprochen haben.

Erde die uns dies gebracht
Sonne die es reif gemacht.
Liebe Sonne, liebe Erde,
Euer nie vergessen werde.
Christian Morgenstern

01.09.2026