

## Das große Blüten



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

mit dem 21. Juni wird kalendarisch der Sommeranfang begangen. Die Entwicklung in der Natur zeigt bereits den Übergang vom Frühsommer zum Hochsommer. Es gab ausreichend warme Tage, so dass die Gräser blühen, der Holunder seine letzten Blüten ausbreitet und der Türkische Mohn in den Gärten leuchtende Farbtupfer setzt. Noch werden die Tage länger und die Nächte kürzer bis zur Sommersonnenwende. Dann ändern sich die Umstände. Die Sommersonnenwende wird ebenfalls am 21. Juni gefeiert. Ein kurzer Augenblick an dem Tag und Nacht gleich lang sind, danach nimmt die Nachtzeit wieder zu.

Ein Grund mehr die Angebote der warmen Jahreszeit auszukosten. Für mich liegt ein Gewinn in der Fülle an Blüten und damit auch an essbaren Farben. Es macht mir große Freude, meine Speisen und Getränke mit dem Schönsten zu verzieren, was die Pflanzen zur Verfügung stellen. Gute Laune zum Essen. Gottseidank gibt es eine enorme Anzahl an essbaren Blüten, zwar nicht alle zur gleichen Zeit, dafür über die ganze Saison hinweg. Viele von ihnen sind zusätzlich mit heilenden Impulsen ausgestattet und unterstützen damit unser Wohlbefinden.

Zu den wohlschmeckenden und kurierenden gehört das Wilde Stiefmütterchen und das Ackerstiefmütterchen sowie seine gezüchtete Verwandte das Hornveilchen. Die hübschen und farbenfrohen "Gesichter" eignen sich sowohl für Süßspeisen als auch herzhaftere Leckereien. Die Blütenblätter der Rose sind ebenfalls wunderbare Speisendekoration, egal ob von der Wilden oder der Gartenrose. Die duftenden Schirmrispen des Holunders verabschieden sich allmählich. Noch können Sie ernten, köstliche Produkte herstellen und für die Erkältungszeit trocknen. Bald stehen die Linden in Blütenpracht, was vor allem ein duftendes Ereignis ist. Sogar sie sind essbar

und ein schmackhaftes und linderndes Ingredienz im Tee.

Es gibt noch so viele zu nennen: natürlich die Blüten vom Löwenzahn und von den Taubnesseln in Weiß, Gelb oder Rot. Im Garten beginnt gerade die Blütezeit der Ringelblume, des Borretsch, der essbaren Chrysantheme, der essbaren Tagetes und des Salbeis, während der Schnittlauch das Blühen hinter sich hat. Die Kapuzinerkresse braucht noch ein wenig, jedenfalls bei mir, bis ihre wunderschönen und leicht scharfen Blüten genutzt werden können. Die Taglilie bildet gleichfalls äußerst schmackhafte Schönheiten aus. Fast ganzjährig erfreut uns das Gänseblümchen. Im Frühjahr dürfen die attraktiven Obstbaumblüten gesammelt und verspeist werden, ebenso von den Wildfrüchten, wie Schlehe. Die Korn begleitenden Heilpflanzen mit ihren kräftigen Farben zählen unbedingt zu den essbaren Blüten: die Kornblume, die Kamille und der Mohn. Außerdem in wild oder als Gartenpflanze vorhanden, sind die zarten Malven ein kulinarischer und optischer Genuss. ...

Damit ich mit gutem Gewissen die Blüten verspeisen kann, lasse ich selbstverständlich die meisten für die Insekten. Des Weiteren baue ich immer weitere Pflanzen an, die für die Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co Nahrung sind. Und bei meinen Heilpflanzen nutze ich z.B. die erste Ernte im Mai für mich, während ich sie dann im Sommer für die Insekten blühen lasse und nicht mehr schneide.

Ich wünsche Ihnen eine farbenfrohe und blütenreiche Zeit. Ihre Kristin Peters

## Neuigkeiten

Im letzten Jahr gestalteten Ina Will, Fotokünstlerin, und ich unseren ersten gemeinsamen Kalender: "Heimische Pflanzenschätze neu entdecken 2017". Die Resonanz auf den Wandkalender war so motivierend, dass wir uns von Herzen für Ihre Unterstützung bedanken und hoffen, dass sie Monat für Monat Freude an den Pflanzenschätzen haben. Ihre Begeisterung hat uns derart beflügelt, dass nun schon der zweite Kalender zur Verfügung steht: "Heimische Pflanzenschätze Neu entdecken 2018". Wieder sind 12 Heilpflanzen mit Foto und Text vorgestellt, z.B. die Wegwarte, das Gänseblümchen, der Wunder-Lauch, der Giersch, die Eberesche, die Hundsrose, der Beifuß und weitere. Sie können den Kalender ab jetzt erwerben und in diesem Jahr mit dem Service einer persönlichen Widmung verbinden. Gerade wenn er als Geschenk vorgesehen ist, schreiben wir gern Ihre gewünschten Zeilen auf die Rückseite. Kalender ["Heimische Pflanzenschätze Neu entdecken 2018"](#)

Ich möchte den Rundbrief nutzen, um Ihnen Franca Fabis vorzustellen, weil sie nämlich das Unterrichtsfach Glück unterrichtet. Dabei liegt die Idee zugrunde, dass Kinder und Jugendliche in der Schule neben Mathe und Deutsch eben auch etwas über die Grundlagen und Werkzeuge einer selbst bestimmten und zufriedenen Lebensweise lernen sollten. Dazu gehören das Erkennen des eigenen Selbst, d.h. der eigenen Werte, Bedürfnisse, Stärken und Wünsche, das Schaffen positiver Denkmuster wie Dankbarkeit und Resilienz, aber auch die Erfahrung, ein wertschätzender und -geschätzter, aktiver Teil einer Gruppe zu sein und nicht zuletzt Kreativität und Albernheit zuzulassen und das Leben zu genießen. Das macht Frau Fabis am OSZ Lotis in Berlin-Schöneberg. Sie hat natürlich auch Angebote für Erwachsene. [franca.fabis@googlemail.com](mailto:franca.fabis@googlemail.com)

Und nun noch eine Bitte: Ich suche Räume für meine Ausbildung und Seminare in Berlin. Wer noch Kapazitäten in seinen Räumlichkeiten hat oder jemanden kennt, freue ich mich sehr über eine Meldung. Herzlichen Dank.

## Termine

Am **01. September 2017** beginnt die nächste Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#) in Berlin.

Sie enthält die Grundausbildung, die Aufbauausbildung und den Heilpflanzen-Workshop. Sie erhalten praktische und ausführliche Behandlung von Heilpflanzen, Auseinandersetzungen mit Krankheiten und die Bearbeitung von Fallbeispielen aus Ihrer Praxis oder Ihrem Leben. Die Ausbildung bietet einen geschützten Rahmen, intensive Arbeitsbedingungen und anschauliche Methoden. Ein Schwerpunkt ist das sinnliche Erfahren der Heilpflanzen und ihrer Wirkungen. Jede und jeder Interessierte ist herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die [Hebammenweiterbildung Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#) findet vom **06. bis 08. Oktober und vom 20. bis 22. Oktober 2017** statt. Des Weiteren gibt es wieder einen [Workshop zur Herstellung von ganzheitlichen Salben und Ölen für die Hebammenarbeit](#) am **21. Juli 2017**.

Der [Meditationsworkshop "Sich auf den Weg begeben"](#) findet am **11. November 2017** von 10 bis 18 Uhr statt. Mit diesem Workshop möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, Meditation kennenzulernen oder Ihre bisherigen Erfahrungen zu vertiefen. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, Meditation und Achtsamkeitsübungen als Methoden zur Steigerung des Wohlergehens, zur Bewältigung der heutigen Alltäglichkeiten und zur Auseinandersetzung mit sich selbst anzuwenden.

## Heilpflanzen-Workshop 2017:

[Workshop: Einer Heilpflanze in die Seele blicken](#)

29. Juli, 26. August, 16. September, 28. Oktober, und 25. November 2017

[Workshop: Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urinkturen, Heilsalben und Öle](#)

23. bis 25. Juni und 08. bis 10. September 2017

[Workshop: Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#)

19. August 2017

[Workshop: Geschenke aus der Kräuterküche](#)

26. November 2017

[Veranstaltungsreihe "Wochenende mal anders" im Waldschlösschen Kyritz](#)

**Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit**

25. November 2017 von 10 bis 18 Uhr

**Burnout & Boreout – Ausgebrannt & Ausgelangweilt! Zwei Seiten einer Medaille**

27. Januar 2018 von 10 bis 18 Uhr

**Taufrisch durch die Wechseljahre: Von Kräutern, Altem Wissen und Humor**

24. Februar 2018 von 10 bis 18 Uhr

**Mehr Lebensenergie durch gesunde Mitochondrien und Training des Immunsystems**

24. März 2018 von 10 bis 18 Uhr

**Kräuterwanderungen** finden auch wieder 2017 in schöner Landschaft statt:

[Erpetalwanderung](#): 08. Juli, 05. August, 17. September und 29. Oktober 2017

[Am Dreetzer See](#): 22. Juli und 27. August 2017

Lust das Räuchern und die Räucherheilkunde kennenzulernen? Dazu haben Sie beim [Seminar zur Einführung in die alte Tradition der Räucherheilkunde](#) Gelegenheit. Es findet am **21. Juni 2017** um 18 Uhr statt. Zusätzlich gibt es Anregungen zum Jahreskreisfest Sommersonnenwende oder Johanni.

Die [Internationale Gartenausstellung Berlin 2017](#) startet am **13. April** und endet am **15. Oktober**. Gleich am 13. April und den darauffolgenden Tagen bin ich mit Vorträgen und Workshops mit von der Partie.

**Veröffentlichungen**

Artikelserie zu [Pflanzen der Liebe](#)

[Rundbriefe](#) zu Jahreskreisfesten, Jahreszeiten, Heiltraditionen und Heilpflanzen von 2013 bis 2017

["Auf den Spuren der Weisen Frauen"](#) ein Beitrag in der Print-Ausgabe der Sein und in der Print- und Online-Ausgabe der KGS

["Heilende Düfte"](#) ein Beitrag in der Print- und Online-Ausgabe der Sein

["Entschlackung und Ausleitung nach Hildegard von Bingen"](#) ein Beitrag in der Print- und Online-Ausgabe der Sein

["Die November in unserem Leben"](#) ein Beitrag im Freundesbrief November 2013 des Fördervereins Diakonie-Hospiz Wannsee e. V.

["Krebsprävention - Heilschätze aus Wiese und Garten"](#) ein Beitrag in den Aktuellen Gesundheitsnachrichten Heft 15/2014 (S. 44-48) der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

["Gesundheit essen, Bitterstoffe in unserer Ernährung"](#) ein Beitrag in den Aktuellen Gesundheitsnachrichten Heft 16/2015 (S. 42-56) der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

["Zur Gesundheit mit Zwiebel, Knoblauch & Co"](#) ein Beitrag in den Aktuellen Gesundheitsnachrichten Heft 18/2015 (S. 44-48) der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

["Weniger ist mehr - kein Zucker wäre noch besser"](#) ein Beitrag in den Aktuellen Gesundheitsnachrichten Heft 21/2016 (S. 46-50) der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

["Heilen mit dem Schatz der Erde"](#) ein Artikel der Deutschen Hebammenzeitschrift 6/2016 68. Jahrgang (S. 65-68) des Elwin Staude Verlags

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde: 1. Giersch - apart, kurierend und wohlschmeckend"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 3 - 9. Jahrgang Juni/Juli 2016 S. 9

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde: 2. Schafgarbe - vielseitig und kraftvoll"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 4 - 9. Jahrgang August/September 2016 S. 4-7

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde: 3. Weißdorn - wertvoll und hilfreich"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 5 - 9. Jahrgang Oktober/November 2016

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde: 4. Tanne - aufrichtend und stärkend"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 6 - 9. Jahrgang Dezember 2016/Januar 2017

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde 5. Schwarzer Holunder - Sambucus nigra"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 2 - 10. Jahrgang April/Mai 2017 S. 4

Bitte leiten Sie diese Mail an Interessierte weiter. Herzlichen Dank! Möchten Sie keine Informationen von mir erhalten, genügt eine kurze Nachricht.



## **Papaver**

Pflanzenheilkunde

Räucherheilkunde

Heilrituale

Dr. Kristin Peters

Tel: 033 979/ 519 677

E-Mail: [post@kristin-peters.de](mailto:post@kristin-peters.de)

<http://www.kristin-peters.de/>

Dorfstraße 44

16845 Brunn