

## Wurzelkraft im Herbst

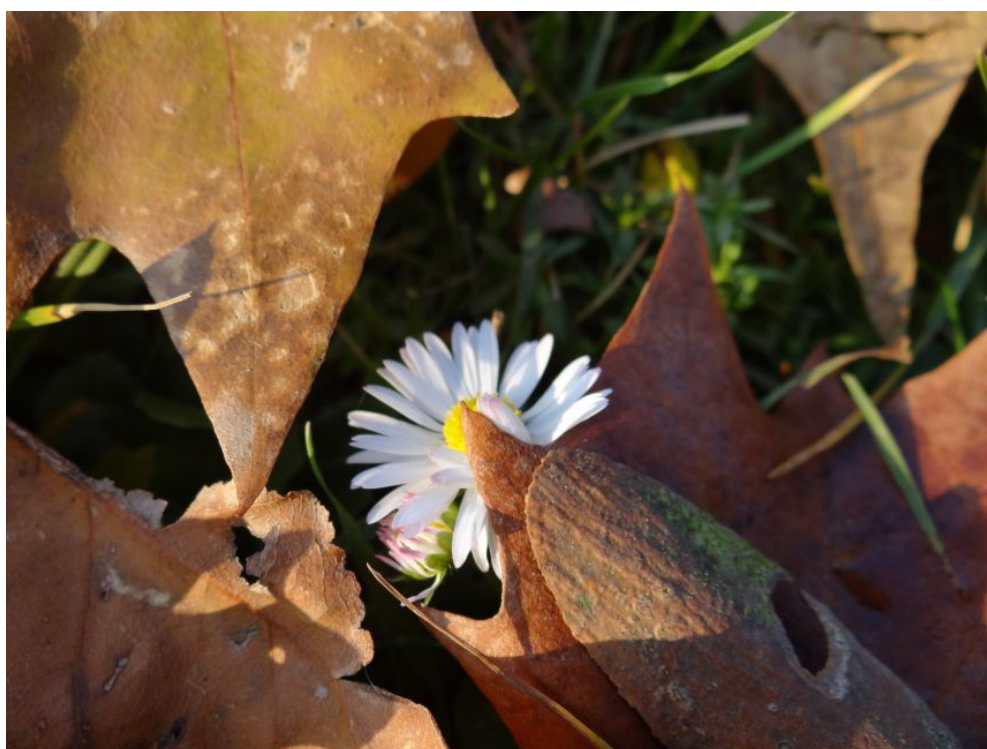


Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

wie wir es vom Oktober erwarten, waren einige Tage dabei, in der die Sonne einen goldenen Schimmer über die Natur legte. Nun fällt bereits das Laub, die Vegetation stirbt mehr und mehr ab und verabschiedet sich in die Winterpause. Das goldene Licht wird von Nebelschwaden abgelöst.

In diese Zeit gehört das Jahreskreisfest Samhain, Allerheiligen oder heute eher bekannt als Halloween. Es ist verbunden mit dem Ende der hellen Jahreszeit und den Rückzug in die Geborgenheit von Wohnung und Haus. Samhain symbolisiert die Metamorphose, die grundlegende Verwandlung, die alles Überflüssige sterben lässt. Nur der Kern, die Essenz, bleibt übrig, aus der dann etwas Neues entstehen kann. Gemütlich eingekuschelt mit zusätzlichem Licht, um der Dunkelheit zu trotzen, ist jetzt ein guter Augenblick, die Erfahrungen des Jahres zu verarbeiten und Verluste betrauern.

Wie Sie sicherlich schon beobachten konnten, sind einige Wildkräuter nochmal jung und vor Kraft strotzend gewachsen. Der Löwenzahn zeigt sich mit zarten Blättern und blüht sogar. Blüten gibt es auch bei der Weißen Taubnessel. Die Vogelmiere breitet sich aus, da ein Teil der Konkurrenz fehlt. Gundermann, Giersch und Brennnessel bieten ebenfalls hier und da junges Gemüse. Im Garten kommen knackige Blätter und leuchtende Blüten vom Borretsch und Ringelblumenblüten hinzu. Bei manch einer oder einem blüht sowieso noch die essbare Chrysantheme und essbare Tagetes. Alles zusammen eine attraktive und schmackhafte Einladung, uns auf den Winter vorzubereiten oder eine Herbstreinigungskur zu begleiten.

Für eine Entschlackungskur im Herbst empfehlen sich Heilpflanzen mit reinigender Wurzelkraft, wie der Löwenzahn, die Wegwarte, Nelkenwurz oder Angelikawurz. Vor allem der Verdauungstrakt profitiert von so einer

Teekur. Die Löwenzahnwurzel ist ein Universalreiniger für alle Bauchorgane, also Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Milz. Sie wirkt belebend, blutreinigend und -verdünnend. Das Wesen des Löwenzahns fördert darüber hinaus die Anpassungs- und Wandlungsfähigkeit, löst Stauungen und Erstarrungen in Geist und Körper und vermittelt dadurch eine neue Lebenskraft. Die Wegwartenwurzel regt die Drüsen an, senkt den Lipoprotein- und Cholesterinspiegel, schützt die Gefäße und ist ein hervorragendes Reinigungsmittel. Ihr Wesen hilft aus der Gedankenflut von gestern und morgen heraus und hinein in den Augenblick, ins Hier und Jetzt. Beide Wurzeln sind wichtige Heilpflanzen für das Leber-Galle-Organsystem.

Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit, ergänzend auch die Erschöpfung. Müde Augen, nicht richtig wach werden und abhanden gekommene Freude sind Zeichen einer belasteten Leber. Gerade sie freut sich über eine anregende, stabilisierende und reinigende Unterstützung. So bekommen Sie wieder frische Energie. Wenn dazu Bewegung und natürlich Entspannung auf dem Programm stehen, wird es Ihnen nicht nur das Leber-Galle-Organsystem danken.

Ich wünsche Ihnen einen wohltuenden Spätherbst, gemütliche Stunden und Kraft für Ihre Aufgaben. Ihre Kristin Peters

## Neuigkeiten

Ich freue mich besonders, dass ich Ihnen für die dunklere Jahreszeit ein pflanzenreiches und gesundes Winterprogramm zusammenstellen konnte. Ich hoffe, der eine oder andere Lichtblick ist für Sie dabei:

- [Meditationsworkshop: "Sich auf den Weg begeben" am 11.11.2017](#)
- [Workshop: Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit am 25.11.2017](#)
- [Workshop: Geschenk aus der Kräuterküche am 26.11.2017](#)
- [Workshop: Burnout & Boreout - Ausgebrannt & Ausgelangweilt! Zwei Seiten einer Medaille am 27.01.2018](#)
- [Workshop: Die Heilkraft der Düfte am 17.02.2018](#)
- [Workshop: Taurisch durch die Wechseljahre: Von Kräutern, Altem Wissen und Humor am 24.02.2018](#)
- [Workshop: Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern am 17.03.2018](#)
- [Workshop: Mehr Lebensenergie durch gesunde Mitochondrien und Training des Immunsystems am 24.03.2018](#)

Neben etlichen neuen Workshops wird es im nächsten Jahr auch eine neue [Kräuterwanderung](#) geben. Nämlich zur Heideblüte in der [Kyritz-Ruppiner Heide](#). Darauf freue ich mich jetzt schon.

Neu sind auch zwei Beiträge, die im Rahnsdorfer Echo erschienen sind: In der Reihe ["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde"](#) der 7. Teil zur Kanadischen Goldrute und der 8. Teil zur Lärche.

Mit unserem [Kalender mit den heimischen Heilpflanzen und Wildkräutern für 2018](#) sind wir noch auf zwei Märkten vertreten. Wie bisher angekündigt:

- Auf dem Weihnachtsmarkt in Wusterhausen/Dosse am 02. und 03. Dezember 2017 von 16 bis 20 Uhr (Sa) und 11 bis 20 Uhr (So)

Neu dazu gekommen:

- Auf dem Adventsmarkt in Potsdam im Garten des Museums Alexandrowka am 08., 09. und 10. Dezember 2017 von 16 bis 21 Uhr (Fr), 14 bis 22 Uhr (Sa) und 12 bis 18 Uhr (So)

Wir freuen uns, wenn Sie unseren Stand besuchen.

## Termine

Am **20. Januar 2018** 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.

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 2017/2018:**

[Workshop: Geschenke aus der Kräuterküche](#)

26. November 2017

[Die Heilkraft der Düfte](#)

17. Februar 2018

[Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern](#)

17. März 2018

[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](#): 29. Oktober 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 **12. Dezember 2017** um 18 Uhr statt. Zusätzlich gibt es Anregungen zum Jahreskreisfest Wintersonnenwende oder Julfest.

**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

["Sanfte Hilfe bei Verdauungsproblemen im Sterbeprozess"](#) ein Artikel in den Aktuellen Gesundheitsnachrichten Heft 26/2017 (S. 44-49) der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde 7. Kanadische Goldrute - Solidago canadensis"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 4 - 10. Jahrgang August/September 2017 S. 4

["Heilen und Genießen mit dem Schatz der Erde 8. Europäische Lärche - Larix decidua"](#) ein Beitrag des Rahnsdorfer Echos Nr. 5 - 10. Jahrgang Oktober/November 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