

Der Sommer ist schon da



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

in wenigen Tagen ist Sommeranfang. Das klingt dieses Jahr wie ein Witz. Gefühlt liegt der Sommer so gut wie hinter uns. Tatsächlich gab es die heißen Tage mit Sonne satt und ohne Regen in unserer Region im Frühling und Frühsommer. Nun haben wir bereits Hochsommer, da die Linden schon blühen, die Wegwarte und die Kartoffeln ihre Blüten zeigen und in den Gärten die Johannisbeeren reifen.

Am 21. Juni ist nicht nur kalendarischer Sommeranfang sondern die Sonne erreicht ihren höchsten Stand. Es ist der längste Tag und die kürzeste Nacht. Danach werden die Tage bereits wieder kürzer. Mit der Sommersonnenwende feierten unsere Ahnen diesen Wendepunkt in der Natur. Dieses Fest, auch Mittsommer oder Johanni genannt, begangen sie mit 12 heiligen Tagen. Der Tanz um das Mittsommerfeuer gehörte genauso dazu wie Feuerläufe mit Königskerzenstängeln oder mit Kräutern gebraute Starkbiere.

An Feuer mag ich an manchen Tagen zurzeit gar nicht denken. Wem es wie mir ab und an zu heiß werden sollte und der erquickende Pool oder Badestrand gerade beim Arbeiten nicht in der Nähe ist, kann mit kühlender Nahrung spürbaren und langfristigen Einfluss nehmen. Joghurt, Quark und Sauerrahm erfrischen, die exotischen Früchte und Melone sowieso, Obst und Gemüse als Rohkost, besonders Gurke und Tomate.

Zu der Tomate gibt es einiges zuzusagen, da sie ebenso eine Heilpflanze ist. Sie gedeiht noch nicht lange in unseren Gärten. Die Spanier brachte die „Tomat!“ von den Azteken mit der Kartoffel nach Europa. Sie war bereits in Mittel- und Südamerika Nutz- und Heilpflanze. Der Name Tomat! kommt von tomala = schwellen. Die Tomate ist eine heilsame und gesunde Beerenfrucht. Sie enthält viele Wirkstoffe, wie Kalium, Magnesium, Eisen, Pro-Vitamin A, Vitamin C und E, Carotinoide, z.B. Lycopin, und organische Säuren, die den Geschmack bestimmen.

Das Lycopin wurde genauer untersucht und festgestellt, dass es u.a. die Tomate selbst vor Sonnenbrand schützt.

Es wirkt stark antioxidativ und kann gegen Herzinfarkt und die Entwicklung einiger Tumorzellarten Prophylaxe sein. In verschiedenen Studien erwies sich die tomatenreiche Ernährung als krebsvorbeugend, z.B. verringerte sich die Häufigkeit von Blutkrebs bei Frauen und das Risiko einer Prostata-Erkrankung reduzierte sich um fast 30 %. Nicht zu vergessen, die Tomate hellt die Stimmung auf, was zum einen an ihrer Farbe und zum anderen an dem in ihr gefundenen Tyramin liegt. Als kühlende Frucht passt sie zum Sommer und ist auch in den Wechseljahren hilfreich. Die nur in den grünen Pflanzenteilen vorkommenden Steroidalkaloide können in höheren Dosen zu Vergiftungserscheinungen führen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer, guten Appetit, nicht nur beim Tomatensalat, und ausreichend Erholung und Abkühlung, wenn es wieder hitzig zugeht. Ihre Kristin Peters

Neuigkeiten

In der Elterninfo "Hausapotheke" Hebammenwissen für junge Familien Nr. 19 erschien mein Beitrag ["Tee in der Hausapotheke - Nachhaltig Beschwerden vorbeugen, lindern und heilen"](#).

In der Märkischen Allgemeinen Zeitung sind zwei Artikel erschienen. ["Neugierig auf die Kyritz Ruppiner Heide"](#) am 23. April 2018 und ["Lindernde Mittel - Pflanzliche Wirkstoffe in der Hospizarbeit"](#) am 17./18. März 2018.

Termine

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): 31. August 2018

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): 28. September 2018

Workshop [Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 20. Juli 2018

Workshop [Naturheilkundliche Pflege](#): 07. September 2018

Workshop [Naturheilkunde in der Sterbebegleitung](#): 20. November 2018

Workshops

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen, Heilsalben und Öle](#): 22.-24. Juni 2018 und 21.-23. September 2018

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 07. Juli 2018

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 18. August 2018

[Meditationsworkshop "Sich auf den Weg begeben"](#): 10. November 2018

[Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit](#): 17. November 2018

[Geschenke aus der Kräuterküche](#): 24. November 2018

Kräuterwanderungen

Im [Erpetal](#): 22.07., 26.08., 16.09. und 27.10.2018

Am [Dreetzer See](#): 16.06., 21.07. und 19.08.2018

In der [Kyritz-Ruppiner Heide](#): 11.08., 25.08. und 15.09.2018

Seminare

[Seminar zur Einführung in die alte Tradition des Räucherns](#): 20. Juni 2018 und 12. Dezember 2018

Weiteres

"Kultur für die Natur": Theater, Performance, Tanz, Installation, Musik, Lesung, Mitmachangebote (Kräuterwanderung, Miniworkshop Kräutersalzherstellung): 01. Juli 2018 ab 13 Uhr in Ganz (OT von Kyritz)

Markt der regionalen Möglichkeiten: 08. September 2018 in Kyritz auf dem Marktplatz

Kräuter- und Keramiktage: 06.-07. Oktober 2018 auf dem Gelände des Klosters Chorin

Veröffentlichungen

Bücher

Aktuell: **"Naturheilkundliche Sterbebegleitung"** KVC Verlag und **"Heilpflanzen in Berlin"** emons: Verlag

Wissenschaftliche und populärwissenschaftliche **Beiträge** in Zeitschriften

Aktuell: **"Tee in der Hausapotheke - Nachhaltig Beschwerden vorbeugen, lindern und heilen"** in der Elterninfo Hausapotheke Hebammenwissen für junge Familien Nr. 19, 3. Auflage 2018, Elwin Staude Verlag GmbH, S. 16-17

Artikelserie zu **Pflanzen der Liebe**

Rundbriefe zu Jahreskreisfesten, Jahreszeiten, Heiltraditionen und Heilpflanzen von 2014 bis 2018

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

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

Dorfstraße 44
16845 Brunn