

Gedeihen und Gesundheit



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

es ist frühlingsmild, die Tage wie die Nächte, auch wenn sich die Sonne noch nicht so häufig sehen lässt. Durch die ergiebigen Regen der letzten Monate, die bis jetzt anhalten, konnte der Boden für die neue Saison Feuchtigkeit speichern und Reserven auffüllen. Es grünt und blüht wieder. Die lang ersehnte Ernte der ersten Frühlingskräuter und -blüten hat begonnen.

Es locken im saftigen Grün die Vogelmiere, die hellgrün glänzenden Blättchen des Giersch, rot überzogen die Brennesseltriebe, weit verbreitet die purpurnen Blüten der Roten Taubnessel, die duftenden Veilchenblüten und viele mehr. Leicht zu übersehen unter Bäumen, an Waldrändern und selbst an Straßenrändern sprießen die schnittlauchähnlichen Blätter des Gemüse-Lauchs oder Kohl-Lauchs. Eine Gemüsepflanze, die seit langem hier zu Hause ist, und doch kennen und nutzen sie nur wenige Menschen. Soll sie von einem gewöhnlichen Grasbüschel unterschieden werden, braucht es schon einen genaueren Blick. Erst im Sommer, wenn die Blätter abgestorben sind, macht ihre Scheindolde auf einem bis zu 70 cm hohen Stängel mehr Eindruck. Sie besteht aus rötlich gefärbten Brutzwiebeln und glockigen Blütchen an kleinen Stielen. Wunderhübsch und einmalig.

Mit Sicherheit gehörte der Kohl-Lauch zu den zeitig im Jahr gesammelten Kräutern, die zu Kultspeisen verarbeitet wurden, wie die Gründonnerstagsuppe. Sie sollten Kraft und Gesundheit nach dem zehrenden Winter spenden. Für die Germanen war dieses frühe Gemüse sogar eine heilige Pflanze. Es gab eine Lauch-Rune zum Schutz der Lebenskraft und das germanische Formelwort für Gedeihen und Gesundheit war „Lein und Lauch“. Dieses Wildkraut stand hoch im Ansehen, was nicht nur daran liegt, dass alles an ihm essbar und aromatisch ist: im Frühling die Laubblätter vor der Blüte, die Blüten und Brutzwiebeln in der heißen Jahreszeit und im Herbst die Zwiebel.

Der Kohl-Lauch dient uns mit den bekannten heilsamen und vorbeugenden Wirkungen der Lauchgewächse.

Zusätzlich hilft er die Lebensgeister zu wecken und das Immunsystem in Schwung zu bringen. Die Verdauung wird unterstützt und angeregt, die Durchblutung verbessert, Wachheit und Konzentration nehmen zu. Deutlich spürbar ist seine kraftgebende Fähigkeit, die schon die Germanen lobten. Laut unserer Ahnen soll er darüber hinaus die Liebesgeister wachrütteln. Das scheint doch genau das richtige Kräutlein für die Jahreszeit zu sein. Beim nächsten achtsamen Spaziergang werden sie es sicherlich finden. Ansonsten helfe ich Ihnen gern, siehe unten bei Kräuterwanderungen. Viel Freude mit der erwachenden Natur wünscht Ihnen Ihre Kristin Peters

Neuigkeiten

Melanie Kustra betreibt einen interessanten Podcast zum Thema "Vom Leben und vom Loslassen", ein Podcast über das Sterben und den Tod. **Am 27. Januar 2019** hat sie mich zur naturheilkundlichen Sterbebegleitung interviewt, [Naturheilkundliche Tipps in der Sterbebegleitung](#).

Termine

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): 06. September 2019

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): 08. Oktober 2019

Workshop [Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 02. August 2019

Workshops

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 11. Mai 2019

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen, Heilsalben und Öle](#): 21.-23. Juni 2019 und 28.-30. September 2019

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 03. August 2019

[Meditationsworkshop: Sich auf den Weg begeben](#): 16. November 2019

[Geschenke aus der Kräuterküche](#): 23. November 2019

Kräuterwanderungen

[Kräuterwanderung im Erpetal](#): 13. April, 04. Mai, 26. Mai, 29. Juni, 27. Juli, 31. August, 22. September und 12. Oktober 2019

[Kräuterwanderung am Dreetzer See](#): 27. April, 19. Mai, 15. Juni, 13. Juli und 25. August 2019

[Kräuterwanderung in der Kyritz-Ruppiner Heide](#): 24. August, 01. September und 21. September 2019

Gesundheitswoche: Durchstarten im Ruppiner Seenland

11.-15. Juni 2019

08.-12. Juli 2019

19.-23. August 2019

16.-20. September 2019

Vorträge und Workshops

[Landesgartenschau Wittstock/Dosse 2019](#): ab dem 19. April bis zum 05. Oktober 2019

Seminare

[Seminar zur Einführung in die alte Tradition des Räucherns](#): 18. Juni und 12. Dezember 2019

Weiteres

Spirit of Neuruppin: 25. Mai 2019

Gespräch "Naturheilkundliche Sterbebegleitung - kein Tabu!" mit dem rbb-Redakteur Hellmuth Henneberg im Theater Brandenburg: 29. Mai 2019

Offene Höfe Neuruppin: 20. Juli 2019 von 10 bis 19 Uhr
"Himmlische Kräuter" - Gesundes und Leckeres im Laden und Hofgarten "Herr Fontane" am Schulplatz in Neuruppin

Veröffentlichungen

Bücher

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

Wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Beiträge in Zeitschriften

Aktuell: "Pflanzen, die Dir sanft die Hand geben - Naturheilkundliche Sterbebegleitung (Teil 2): Umgang mit Schmerzen" in Praxis Palliative Care 41 / 2018, Verlag Brinkmann. Meyhöfer durch Andreas Heller, Graz, S. 38-39

Artikelserie zu Pflanzen der Liebe

Rundbriefe zu Jahreskreisfesten, Jahreszeiten, Heiltraditionen und Heilpflanzen von 2015 bis 2019

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