

Den Frühen auf der Spur



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

geht es Ihnen auch so, sehnen Sie sich bereits nach dem ersten Grün und bunten Blüten? Natürlich, es ist noch Winter. Ende Februar/Anfang März setzt erst der Vorfrühling ein. Die Natur braucht ihre Zeit, bis der Neubeginn sichtbar wird.

Sollten die Temperaturen mild bleiben oder auch an geschützten Stellen, zeigen sich schon im Winter die ersten Blumen und Kräuter. Zu den heimischen Schnee- oder Winterblüheren gehört das beliebte Schneeglöckchen. Seine zarten Blüten mit der markanten grünen Zeichnung sind zauberhaft und duften sogar. Es ist eine Heilpflanze, die z.B. bei Alzheimer-Erkrankungen helfen kann. Dennoch ist es giftig und geschützt. Das Schneeglöckchen gehört zu den Narzissengewächsen.

Auch sehr früh blühend sind die Winterlinge, die bei uns allerdings eingebürgerte Neophyten sind und angepflanzt werden. Die gelben Blüten produzieren einen äußerst zuckerreichen Nektar und Pollen und werden deshalb von Fliegen, Bienen und Hummeln besucht, wenn die Temperaturen es zulassen. Die Winterlinge gehören zu den Hahnenfußgewächsen und sind ebenfalls giftig.

Die Krokusse starten mit verschiedenen Blütenfarben, von weiß, gelb bis lila, in den Vorfrühling. Von ihnen gibt es 235 Arten, wovon jedoch keine bei uns heimisch ist. Es lohnt sich auf jeden Fall, diese Schwertliliengewächse anzupflanzen, da sie genauso eine wichtige Nahrungsquelle für die Insekten darstellen, wie die anderen Frühblüher. Weltweit werden sie als Zierpflanzen angebaut, sind wiederum giftig, bis auf den Safran-Krokus, der eine wichtige Gewürz- und Heilpflanze ist.

Zu den Spargelgewächsen zählt der Blaustern (Scilla oder Szilla), wobei der Zweiblättrige zu unserer natürlichen Flora gehört. Er ist ein weiterer giftiger und geschützter Frühblüher. Seine Samen tragen einen nahrhaften weißen Ölkörper und werden aus diesem Grund gern von Ameisen verbreitet.

Nicht giftig, dagegen essbar und wirklich aromatisch ist der Kohl-Lauch, deren erste, zarte Blättchen bereits gesammelt und verspeist werden können. Die Vogelmiere mit ihrem saftigen Grün ist jetzt gut sichtbar und liefert wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe. Ebenso entfalten sich schon winzige Gierschblättchen und zarte Löwenzahnblätter.

Bei Spaziergängen in Parks, Gärten, Wäldern und Feldern werden Sie sicherlich einige dieser ganz Frühen antreffen. Die essbaren liefern wertvolle Grünkraft und die bunt Blühenden schenken Lichtblicke. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Licht und Freude.

Mit liebem Gruß aus Flecken Zechlin
Ihre Kristin Peters

Neuigkeiten

Wer den Start der [Ausbildung Lebendige Heilpflanzenkunde / Phytotherapie kompakt](#) verpasst hat oder nicht an der gesamten Ausbildung interessiert ist, kann an einzelnen Wochenenden teilnehmen. Im Paket 5 (im Mai) beschäftigen wir uns mit der Aromatherapie, inkl. mit den ätherischen Ölen, Hydrolaten oder Pflanzenwässern und der Räucherheilkunde. Das Paket 4 setzt sich mit der ganzheitlichen Ernährung intensiv auseinander, z.B. mit der Bedeutung der Öle und Fette, der Säuren-Basen-Balance, heimischem Superfood, Fermentierung und den Mitochondrien. Wer sich selbst Heilmittel herstellen möchte, ist im Juni richtig zum Paket 3.

Für den Zusatztermin der Weiterbildung [Phytotherapie / Pflanzenheilkunde für Hebammen](#) im Februar und März gibt es noch freie Plätze. Ebenso für die [Fort- und Weiterbildung zur naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung](#). Wer noch Interessierte kennt, freue ich mich über das Weiterleiten der Informationen bzw. des Rundbriefs. Herzlichen Dank.

Termine

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): Start am 20. Januar 2023 (späterer Einstieg möglich, auch einzelne Pakete buchbar)

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): Zusatztermin: 21.-23. Februar 2023 und 21.-23. März 2023

Workshop: [Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 08. Juli 2023

[Fort- und Weiterbildung zur naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung](#): Start am 15. Februar 2023

Gesundheitsurlaub ["Nimm Deine Gesundheit in die Hand: Energie schöpfen mit der Kraft der Heilpflanzen"](#): 24.-28. April 2023

Veranstaltungen

Workshops

[Meditationsworkshop "Sich auf den Weg begeben"](#): 11. Februar 2023

[Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit](#): 18. März 2023

[Mehr Lebensenergie und starke Abwehr durch gesunde Mitochondrien](#): 01. April 2023

[Die heilsame Kraft der Naturbegegnung – Landschaftstherapie und Pflanzenheilkunde](#): 17.-21. April 2023 mit Christian Wittekindt auf dem Wildrosenhof

[Die Heilkraft der Düfte](#): 05. Mai 2023

[Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern](#): 06. Mai 2023

[Die alte Heiltradition des Räucherns](#): 07. Mai 2023

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 13. Mai 2023

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen, Heilsalben und Öle](#): 16.-18. Juni 2023

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 08. Juli 2023

Kräuterwanderungen

[Kräuterwanderung am Wildrosenhof in Alt Sammit](#): 29. April 2023 und 14. Oktober 2023

Veröffentlichungen

Bücher

KREBS: Gemeinsam sind wir stark - Christel Schoen (Hg.)

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

Wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Beiträge in Zeitschriften

Rundbriefe zu Jahreskreisfesten, Jahreszeiten, Heiltraditionen und Heilpflanzen von 2017 bis 2022

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



Schule für Pflanzenheilkunde Brandenburg
Dr. Kristin Peters

Tel: 033 923/ 712 960

E-Mail: post@pflanzenheilkunde-brandenburg.de
<https://www.pflanzenheilkunde-brandenburg.de/>

Strandpromenade 2
16837 Flecken Zechlin