

Liebe Kräuterfreundinnen und Kräuterfreunde,

der Frühling hat nun auch bei uns Einzug gehalten und der Wasenhof erwacht wieder!

Es hat zwar gestern wieder Schneeregen gegeben, aber sobald die Sonne ihre wärmenden Strahlen zu uns schickt, sind unsere Bienen schon auf Blütensuche, die Schneeglöckchen kamen fast gleichzeitig mit dem Bärlauch und den Aronstäben



- und die Gänseblümchen wetteifern bereits mit den sonnengelben, duftenden Huflattichblüten um die Gunst der ersten Immen.

Der Winter war diesmal gefühlt mindestens 10 Grad wärmer als sonst und die wenigen ruhigen, weißen Tage mit der klaren eisig-schönen Luft, mit den Schneemann-bauenden Winterfreuden lassen sich zählen.

Dafür gabs viele, stürmische Tage und Nächte und die Winde piffen nur so durch Wald und Wiesen und hinterließen überall weithin sichtbare Spuren.

Einige meiner LiebelingsÄpfelbäume stehen ohne Krone da - wild, unbändig piff er durch alles durch.

So ist es - immer anders, immer neu und doch immer voll geballter Winterenergie - und was heute so zerstört scheint, gibt schon morgen dem neuen Leben Raum - alles steht in den Startlöchern....

Auch die Knospen sind jetzt zu ernten - doch wir dürfen nicht zu lange warten, wir dürfen sie liebevoll und wertschätzend jeden Tag besuchen, eine probieren und beobachten, wann sie aus dem Winterschlaf erwachen und genau dann, bevor die Blätter sichtbar werden - der Moment, wenn sie schwellen, Kraft tanken, alles im Inneren aktivieren - genau der Moment ist der richtige für eine wunderbare kleine Ernte - aber auch da liebevoll und wertschätzend - immer nur eine kleine Menge - und dann das Dankeschön nicht vergessen ;-)
- viel Freud am Miterleben des Erwachens -
auf dass es ein gutes, reich gesegnetes Jahr werde!

Ja, auch auf dem Wasenhof erwacht das Leben wieder.

Andrea und ich, ChristTine, wir sind schon am Garten "aufräumen", das alte darf nun dem neuen Leben weichen. Mittwochs ist unsere Natalie wieder im Büro und in der Regel von 10-12 Uhr gut erreichbar - oder eben per Mail.

Bald kommt unser nächstes **Jahreskreisfest [Ostern/FrühlingsEquinox](#) - am 18. März 2020 um 18 Uhr.**

Es gibt noch ein paar wenige Plätze. Gern kannst Du Dich gleich [hier](#) zu unserem frühlingsfarbenen, gelben Fest anmelden. Wir freuen uns, wenn Du mit dabei bist! wenn Sie mit dabei sind!

Die nächsten FrauenFeste feiern wir, wie immer mittwoch abends 18 Uhr, am **29. April 2020** den grünen **[Beltane/Frühling](#)** - wild und frei! - und dann die **[Johanni/SommerSonnwende](#)** direkt an Johanni am **24. Juni**.



In den Osterferien, die Woche nach Ostern, ist bei uns wieder **www** - die **wilde WeidenWoche**.

Am **15./16.April** flechten wir eine **[spanische Schale](#)** (hier ist ein bißchen Flecherfahrung kein Schaden).

Am **Donnerstag** mittag geht es in der **KräuterGartenWerkstatt** um die **[Vermehrung der Weiden](#)** und am **Freitag 17.April** tauchen wir ein in die **[Heilkraft der Weide](#)** machen Tee, Urtinktur und Wickel und

vieles mehr.

Und am Samstag **18. April**, bei der **Kreativen KräuterWerkstatt** - [WeidenStäbe, Glockengeflecht und Chaotechnik](#), flechten wir Kugeln, Herzen, Füllhörner, Windlichter, Stäbe... - jede was sie möchte - jeder was er möchte.

Am Sonntag nachmittag, 19. April, gibt es wieder ein [KüchenApotheke](#) - diesmal liegt auch hier unser Schwerpunkt bei den Weiden und was man daraus machen kann. Morgens ist die Deutsche Wanderakademie zu Gast - im Wasenhof gibts die [frühlingsfrische Povernahrung und Weide](#) dann gehts mit Ingeborg auf Tour. Beide Veranstaltungen lassen sich auch gut verbinden zu einem schönen **WasenhofErlebnisSonntag**. Bei allen Weiden Veranstaltungen hat es noch ein paar freie Plätzchen - wir freuen uns auf Euren/Ihren Besuch!

In der darauf folgenden Woche beginnt die große **Wildkräuterküche** - an vier übers Jahr verteilten Tagen suchen und entdecken wir die vergessene Schätze aus Wald und Wiese. Wir starten gleich durch mit vielen stärkenden, antibiotisch wirkenden Pflanzen - ein Frühjahrsputz für Körper und Seele - und ganz nebenbei eine Stärkung des Immunsystems - **mit der frischen Melisse, mit Bärlauch, Thymian & Co gegen Viren und Bakterien** - mit Inhaltstoffkunde (z.B: wie und warum Saponine schleimlösend sind...) und mit großem Skript mit vielen Infos und Rezepten. Beim [IntensivSeminar](#) hat es **noch einige Plätze frei** - das Wochenendseminar ist bereits ausgebucht.



Die **SeifenSeminare** sind auch bereits alle **ausgebucht** - und da ja nächstes Jahr die letzte Prüfung stattfindet und ein paar von Euch noch die Seifen brauchen, bieten wir am **Sonntag, den 31. Mai** noch ein **Zusatzseminar [KräuterSeifen für Einsteiger](#)** an. Bei den Salz-, Haar- und Filzseifen und bei den Seifenpflanzen/Pflanzenseifen gibt es eine Wartesliste. Manchmal klappts ja noch - einfach probieren und uns mailen.

Am **17./18. Juni** (intensiv), bzw. am **19./20. Juni 2020** lade ich Dich ein in **meine Wunderwelt der Öle und Salben**. Seit meiner Kindheit - nun schon ziemlich genau seit 50 Jahren - kaum zu glauben, hab vorhin nachgerechnet :-[- also seit meiner Kindheit stelle ich Kräuteröle und Salben her. Diesen großen Erfahrungsschatz möchte ich gerne mit Dir teilen, damit unser **wunderbares, altes Wissen um die Kraft der Kräuteröle** erhalten bleibt und nicht verloren geht. Ich zeige dir, die Vielfalt der Kräuteröle - wie man auch in nassen Jahren, oder bei wenig Zeit gute Öle herstellt - was Siede- und Sonnenauszüge sind - warum die Erntezeit der Pflanzen fest verbunden ist mit der Qualität, dem Duft und der Haltbarkeit der Öle.

Wir kochen Salben und Cremes, wirklich ganz ohne chemische Zusätze (wenn man weiß wie, geht das ganz einfach!!), und vieles mehr. Natürlich, wie immer im Wasenhof, mit großem Skript, feiner BioVerpflegung und allen Materialien - unsere Preise sind keine Mogelpackung - alles drin - alles sichtbar und kalkulierbar.

Unser "normales" [Kräuter & Öle](#), das bei 12 TN startet, hat nur noch 2 freie Plätze und [Kräuter & Öle - "intensiv"](#) - das KleingruppenSeminar ab 6 bis max. 12 TeilnehmerInnen - da gibt es noch einige freie Plätze.



Meine Highlights in diesem Jahr ist unsere **gemeinsamen Kreativen KräuterWerkstätten**:

- ganz besonders freue ich mich auf die **Goldrute** - das [Gold der Solidago mit Sy](#) Elisabeth Geis, ein goldenes Seminar mit Färben über dem Feuer... Wir nähern uns der großen Nieren-Blasenpflanze von einer ganz neuen Seite - am 11. - 13. September 2020 am Ende der Sommerferien - gern zusammen mit der KräuterWerkstatt am 10. buchen (die gibts dann fast geschenkt dazu ;-)) - die beiden ergänzen sich super. Ich hab sie nur deshalb "getrennt" angeboten, weil einigen, die nächstes Jahr die Prüfung machen möchten, noch Praxistage fehlen....

- wunderbar werden sicher wieder die drei duftenden [YogaAbende mit Hannah](#) Wiggerhauser - am 5. Mai, 23. Juni und 14. Juli 2020 - **gern weitersagen!** Da sind es bis jetzt leider noch viel zu wenig Anmeldungen - das ist sehr schade,

denn die Abende im Herbst waren soooo schön und so tief und sind für "alte Yogahasen" ebenso gut geeignet wie für ganz "neue". Besonders schön fand ich die innige Verbindung der verschiedenen Ebenen - die Unterstützung der Themen durch unsere heimischen Heilpflanzen und den feinen Duft, den sie uns schenken.

Hannah hat eine ganz wunderbare ruhige Art uns tief in unser Inneres zu führen und den Abend mit Ruhe und Liebe zu gestalten. Wie beim letzten Mal werden wir wieder eine individuelle, passende Räucher- oder Duftmischung zusammenstellen - jeder für sich. Freu mich, wenn Du mit dabei bist! (10 -12 TN)

- interessant werden sicher auch die **Kreative Kräuterwerkstatt Doldenblütler mit Reinhard** Huber am 5. Juli und die **HeuWerkstatt mit Stefan** Konzack am 11./12. Juli - bei diesen beiden Seminaren hat es jeweils noch 2 Plätze frei.

Stöbert einfach mal durch (hier ist die [Jahresübersicht](#)) - wir freuen uns heute schon auf Deinen Besuch!

Das **Programm für 2020** gibt es auch in Druckform (fast alles drin) oder per Mail.

Ja, und nun am Schluß meines Mails noch **die versprochene ImmunsystemStärkung.**

Die frischen Kräuter des Frühlings helfen uns immer das Alte des Winters loszulassen, neue Kraft zu tanken und alle unsere Zellen zu erneuern und da ja gerade im Winter die Er-Kält-ungen zu uns kommen - nicht nur als asiatische Viren - so können wir vorbeugend und begleitend doch gleich mal einiges tun.

Wie wäre es denn mal mit einer oder zwei **kleinen Kneipp-Anwendungen.**

Wenn Du noch nicht erkältet bist und warme Füße hast, dann könntest Du wie wir, meine Ulrike und ich, am Montag eine kleine Eiswassertour im Waldbächle unternehmen - kurz und lustig - dann gleich wieder rein in die Socken und Schuhe - und die Füße sind herrlich warm - in Sekundenschnelle!



Falls es Dir schon kalt ist und Du vielleicht schon leichte fröstelige Anzeichen hast oder bereits erkältet bist, dann liebe ich das **ansteigende Fußbad.**

Du kannst es einfach mit Wasser oder auch mit einem Kräutertee machen, z.B. mit Linde oder Thymian o.ä. Ich mach es meist so, dass ich einen großen Eimer mit warmem Wasser fülle - so warm, dass es für meine Füße angenehm ist. Dann kommt neben mich der Wasserkocher voll kochendem Wasser, das ich langsam und schluckweise nachgieße - bitte vorsicht! nicht an die Beine kommen! - wenn alles Wasser drin ist, sind meine Füße durchwärmt. Dann reibe ich die heißen Füße ein mit einem feinen Harzbalsam (-intensiv- oder Lavendel), auch das unten beschriebene Kräuteröl, das "Erkältungsöl" oder ein Engelwurz balm sind gut geeignet, Danach zieh ich warme Socken drüber und geh sofort mit Wärmflasche ins Bett - am anderen Morgen bin ich wie neu geboren. Selten brauch ich dieses feine Ritual mehrfach, wenngleich man es auch aus einfachen Genußgründen tun könnte. Besonders schön ist es, wenn ich mit meinem Eimer im Wohnzimmer eingemummelt vor meinem Holzofen sitze und bei einer feinen Tasse Kräutertee in die Flammen schaue... Winterurlaubsfeeling pur. ;-:-)



Als **Tee** würde sich zur Zeit eignen: der frische Thymian, Huflattichblüten, ein paar Tannen/Fichten/Kiefernadeln, Wegerich, Engelwurz, **Melisse (besonders bei Viren superspitze!!)**... - auch der Oregano schaut schon raus. Getrocknete Teekräuter wären z.B: Lindenblüten, Thymian, Huflattich, Schlüsselblümchen, Veilchen... (Einen guten **Gewürztee zur Stärkung des Immunsystems** hatten wir ja im Herbst im Infomail. Du findest es noch

auf unserer Homepage unter Seminare-Infomails - ich glaub es steht sogar im Titel drin.)

Und das **absolut geniale NaturAntibiotika** ist jetzt der **frische Bärlauch** - natürlich geht auch Knoblauch - viele dieser feinen Frühlingskräuter ind im Salat oder auf dem Butterbrot, in der Suppe oder im Gemüse viel besser verarbeitet als im Tee. Bei mir gibt es zur Zeit im Garten schon viel feinen Bärlauch, Vogelmiere (schmeckt nach jungen Maiskölbchen), die jungen Gierschblättchen, Brennesselgipfelchen (vor dem Roh-essen abwellen!), die kleinen Löwenzähnen und Pipaue, Hirtentäschelchen und viele mehr zeigen die ersten Blättchen. Knospen knabbern ist natürlich auch wunderbar und stärkend! Bitte immer alles liebevoll und sorgsam ernten! Und das Dankeschön nicht vergessen! Auch beim einfachen Naschen im Garten und unterwegs tanken wir pure Grünkraft! Viriditas, wie es Hildegard von Bingen nannte.

Übrigens haben Brennesseln dreimal so viel Vitamin C wie der Grünkohl - nur so am Rande - und auch die anderen Wildkräuter sind absolute Powernahrung! Bärlauch kann sehr gut Schwermetalle ausleiten..... Und dazu noch alle kostenlos! - aber nicht umsonst!!

Und wie war das mit dem **Kräuteröl**?

Ach ja, ein Kräuteröl bei Erkältungen, das hab ich Dir ja versprochen. Nun eigentlich müßte man meinen, dass man um die Zeit auf keinen Fall ein Öl herstellen kann - weit gefehlt! - natürlich würde ich in dieser Zeit kein Öl für den guten Vorrat herstellen, aber wenn wir nunmal jetzt krank werden und jetzt etwas brauchen und die Vorräte vom letzten Jahr halt verbraucht sind, dann geh ich am liebsten in meinen Garten oder in den Wald. Meine Oma sagte immer: Man nehme so man hat! - Genau - So mach ich es - ich geh raus und schaue, was ich ernten könnte - was gibt es - und wirklich immer! und nach den Stürmen ja besonders viel - finde ich Äste von Tanne, Fichten, Kiefern, Douglasien - ich beschnuppere sie, probiere eine Nadel (erst lutschen, dann einmal draufbeisen, weiterlutschen...) dann entscheide ich, was ich mitnehme. Dann gibt es jetzt meist etwas Thymian, Oregano, Wegerichblätter, Huflattichblüten, hab auch eine Ringelblumenblüte gefunden, zwei kleine duftende Veilchen (eines fürs Öl) und ein paar Schlüsselblumenblütchen (nur die ganz aufgeblühten, die anderen bleiben stehen), auch die Samenstände der Monarden sind noch ganz fein duftend und natürlich die antiviral wirkende Melisse, die muss auf jeden Fall mit

- zuhause schneide oder pflücke ich die Kräuter auseinander und gebe sie sofort in gutes (Bio-) **Olivenöl**.

Das Glas wird nun für **mind 2 Stunden im Wasserbad erhitzt** - das Wasser darf fast sieden, aber das Glas sollte noch "ruhig" auf dem Topfboden stehen (so ist die Temperatur genau richtig).

Gern stell ich es auch für einige Tage bei uns auf den Holzofen.

Nun ist das ÖL bereits **fertig für den Gebrauch**. Wenn ich nur wenig Öl brauche, lass ich den Rest noch weiterhin stehen und ausziehen. Wenn mich das Glas stört, dann seihe ich ab und geb das Öl in eine dunkle Glasflasche (Lagerung: kühl, trocken, dunkel) - die restlichen Kräuter übergieße ich mit heißem Wasser, lass sie kurz ziehen und mache ein wunderbares immunsystemstärkendes Fußbad daraus!

Erkältungsöl: Bei Babies und Kleinkindern mache ich kein Harz und (fast) kein ätherisches Öl dazu - das ist nicht notwendig! Bei älteren Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen können wir das Öl aromatherapeutisch verfeinern mit ganz wenigen Tropfen ätherischen Öls - die NaturAntibiotika - z.B. Lavendel, die Grasöle (Cymbopogons wie Lemongras, Palmarosa, Citronella..), auch Oregano und Bergbohnenkraut... wären gut, aber hier bitte max. 1 Tr., denn es sind sehr scharfe Öle!

Und falls Ihr eine Grippe oder einen anderen Virus eingefangen habt, dann hilft ein Tropfen echtes Melissenöl sehr gut (es ist sehr teuer und oft gefälscht - ein ml kostet ca 20€ - wenn 10ml 5 € oder sogar wenige kosten handelt es sich meist um indische Melisse - ein Cypogon - das sind auch gute Öle, allerdings mehr gegen Bakterien).

Übrigens ist für mich draußen schlafen auch stärkend... - vielleicht magst Du es bei uns mal ausprobieren? Ein kleiner Foto-Vorgeschmack auf den Sommer...



So, nun ist es wieder ein ganzer Roman geworden.

Ich hoffe, dass es Dich trotzdem gefreut hast und Du vielleicht die eine oder andere Info brauchen kannst. Am meisten freue ich mich, wenn wir uns bald mal wiedersehen - vielleicht bei einem der Seminare oder an einem offenen Tag, in der Praxis oder halt einfach mal so - ganz egal -

Ich wünsch Dir einen guten, gesunden und behüteten Frühling
und viele schöne, frühlingfrische Pflanzenschätze, die Dich stärken und Dein Herz erfreuen!

Viele herzliche Grüße vom Wasenhof
Deine alte Kräuterfee ChrisTine



- ganz in Frauenmantel und Seide - Vielen Dank liebe Sy!!

Sa hat meinen Lieblingsrock gefärbt und geschneidert und die Tücher sind vom Seminar...
Und vielen Dank Annette für´s Biddle :-)