



Im Vergehen der Neuanfang

Schneeglöckchens Weckruf

Ich läute zwar für Elfenohren,
doch hört mich manches Menschenkind.
Als Glöcklein werde ich geboren,
zum Frühlingsahnen auserkoren,
mein Stimmchen trägt der laue Wind.

Geschwister sprießen in der Runde,
sie tragen Frohmut, streuen ihn.
Ein Freudenruf in aller Munde,
es kommt der Lenz! Die frohe Kunde
versend ich durch die Lande hin.

© Ingo Baumgartner
aus der Sammlung Winter



Liebe Freundinnen und Freunde der Freiburger Heilpflanzenschule,

Noch ist es Winter und wir müssen uns warm anziehen, wenn wir in die Natur gehen – und trotzdem spüren wir überall, dass der Frühling nicht mehr weit ist. Die Natur steht in den Startlöchern und entwickelt sich beim kleinsten Sonnenstrahl mit Riesenschritten fort.

Aber eben: aus dem winterlichen Ruhen kann wieder Kraft für frühlingshaftes Erwachen entstehen! Erst muss es Winter werden, erst muss „gestorben“ werden, bevor Neues entstehen kann. Wir alle kennen das genauso – oft muss sich eine Türe schließen, damit eine neue Tür aufgehen kann.

**Und so freuen wir uns sehr, gemeinsam mit Euch zusammen eine neue Türe aufzumachen!
Denn am 1. Januar 2013 durften wir das wunderbare Lebenswerk von Ursel Bühring – die Freiburger Heilpflanzenschule - übernehmen. Ursel Bühring möchte sich wieder vermehrt um ihre liebsten Aufgaben – dem Unterrichten, dem Schreiben und der Natur – widmen können und hat deshalb die Schule an uns weitergegeben. Sie bleibt uns und der Schule weiterhin als geschätzte Dozentin erhalten und unterstützt uns zusammen mit dem wunderbaren FHS-Team.**

Wer wir sind:

Cornelia Roth hat in Zürich Pharmazie studiert und als naturheilkundlich ausgerichtete Apothekerin viele Jahre in der Schweiz gearbeitet. Zuletzt hat sie als Geschäftsführerin die deutsche Tochtergesellschaft eines Schweizer Herstellers homöopathischer und pflanzlicher Arzneimittel geleitet. Sie hält seit vielen Jahren in der Schweiz und in Deutschland Vorträge sowie Aus- und Fortbildungsseminare zur Homöopathie und Pflanzenheilkunde. Außerdem ist sie Mitherausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift (DHZ) und Autorin.

Hans-Joachim Stern hat viele Jahre im Bankwesen gearbeitet. Als Diplom-Kaufmann, Mitbegründer und ehemaliger Geschäftsführer einer Waldorfschule bringt er seine betriebswirtschaftlichen Kenntnisse ein und ist vertraut mit den Erfordernissen einer ganzheitlichen Bildungsinstitution. Darüber hinaus hat er in den letzten Jahren als Dozent für Naturheilkunde in ganz Deutschland Vorträge und Seminare gehalten.

Wir sind glücklich, zusammen Euch allen die Freiburger Heilpflanzenschule in eine bereichernde, spannende und weiterhin erfolgreiche Zukunft zu führen, um möglichst vielen Menschen die facettenreiche Welt der Heilpflanzen nahe zu bringen!



Neue Kooperation in Hannover – für unsere Freunde im Norden ☺



Die langjährige Freundschaft mit Irene Kolbe, der Leiterin der Heilpraktikerschule „spektrum“ in Hannover, hat zu einer Zusammenarbeit im Bereich **Pflanzen und Spagyrik** geführt.

Daraus ist ein Lehrgang entstanden, in dem an 12 Kurstagen insgesamt vier Dozenten den Teilnehmern spagyrisches Praxiswissen aus verschiedenen Blickwinkeln vermitteln. Damit wird ein breites Spektrum der im Praxisalltag vorkommenden Erkrankungen abgedeckt – eine ideale Ergänzung zu den jeweiligen therapeutischen Schwerpunkten der Teilnehmer.

Das Konzept der Spagyrik nach Zimpel, bei dem Pflanzen unseres Kontinents als Ausgangssubstanzen verwendet werden, ist uns hierzulande meist nicht vertraut, obwohl dahinter uraltes Heilwissen steht, das man auch in den drei anderen großen Säulen der Naturheilkunde, der Phytotherapie, der Klassischen Homöopathie sowie der TCM wiederfindet.

Patienten spagyrisch zu begleiten schafft die Möglichkeit, neben häufig gut geeigneten Fertigarzneien auch individuelle Rezepturen aus einer großen Zahl von Heilpflanzenessenzen zu erstellen. Mit solchen Individualrezepturen eröffnen sich auch bei chronischen und austerapierten Krankheitsverläufen neue Wege zur Linderung oder sogar Heilung.

Jedes Modul kann einzeln gebucht werden, Voraussetzung ist allerdings die Teilnahme an einem Einführungsseminar – das nächste findet am Samstag, 16. Februar statt!

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
spektrum Ausbildungsstätte für Heilpraktiker
Irene Kolbe
Herthastraße 18, 30559 Hannover
Telefon Schule 0511 - 52 56 14
ausbildung@heilpraktiker-spektrum.de
www.heilpraktiker-spektrum.de



Die nächsten Seminare:

Samstag, 16. Februar 2013, 10:00 bis 18:00 Uhr

Einstieg in die spagyrische Therapie – Arbeiten mit individuellen Rezepturen

Referenten: Cornelia Roth und Hans-Joachim Stern

Samstag, 23. Februar 2013, 10:00 bis 18:00 Uhr

Frauenheilkunde in der Spagyrik

Referentin: Cornelia Roth

Es sind noch wenige Plätze frei -> bitte rasch anmelden!

Samstag, 6. April 2013, 10:00 bis 18:00 Uhr

Kinderheilkunde in der Spagyrik

Referentin: Cornelia Roth

Räuchern zu Lichtmess / Imbolc 1./2. Februar oder zunehmender Februarmond

„**Symbolik:** Das Samenkorn hat gekeimt und treibt dem Licht entgegen

Lichtmess ist ein stilles Fest, ein Fest des Berührtwerdens vom jungen Licht des Tages. Zu Lichtmess hat das Licht, das zur Sonnenwende geboren wurde, endgültig gesiegt. Es ist merklich heller geworden und das Abendbrot kann wieder bei Tageslicht gegessen werden.

Bei den Kelten war das Fest der Göttin Brigit geweiht, eine Göttin der Dichte- und Schmiedekunst sowie der Geburten. Sie war auch Schutzpatronin der Ärzte und Hebammen. An Lichtmess wurden Kerzen, Wachs- und Bienenstöcke mit dem Rauch segnender Pflanzen geweiht. Diese Kerzen waren darauf schutzmagisch wirksam. Sie wurden im Lauf des Jahres bei Gewitter, Geburt oder Krankheit angezündet.

Es war ein großes Fest des Neubeginns, denn nach der langen Winterzeit, in der alle Fenster und Türen gegen die Kälte fest verriegelt waren, wurden sie nun weit geöffnet und Haus und Hof mit reinigendem Räucherwerk geräuchert. Man nannte dies die „Krankheitsdämonen vertreiben“ und dies war nach dem langen Winter im stickigen Raum sicher sehr nötig.

Lichtmess ist auch heute ein idealer Tag, um die Wohnung und das Haus mit Rauch zu reinigen und zu segnen. In einem Reinigungs-Räucherungsritual können wir neue Impulse und „frischen Wind“ herbeirufen. „

Entnommen aus:

Marlies Bader, Räuchern mit heimischen Kräutern,
Goldmann Verlag München, 2008

Reinigende Räuchermischung zur Lichtmess:

2 Teile	Salbei
2 Teil	Lavendel
1 Teil	Beifuß
½ Teil	Engelwurz, zerkleinert
1 Teil	Wacholderspitzen
2 Teil	Thymian
1 Teil	Fichtenharz

Wie wird geräuchert?

Die sorgsam getrockneten Pflanzen und das Fichtenharz werden in einem Mörser etwas zerkleinert. Für die eigentliche Räucherung benötigt man nun ein feuerfestes Gefäß, um die Räuchermischung zu verbrennen. Dazu gibt es folgende Möglichkeiten:

Stövchen



Ein Stövchen ist ähnlich aufgebaut wie ein Duftlämpchen. Eine bis zwei Prisen der Räuchermischung wird auf das Sieb gegeben, das Teelicht angezündet und schon kann es losgehen!

Räucherschale



Für eine intensivere Räucherung ist eine Räucherschale bestens geeignet. In diese feuerfeste Schale gibt man etwas Sand. Da drauf kommt eine Räucherkohle, die zuvor seitlich über einer Flamme entzündet wurde. Erst wenn die Kohle gleichmäßig glüht, streut man eine Prise der Räuchermischung drauf. Verteilen Sie den Rauch mit einer Feder, einem Fächer oder durch Herumgehen mit der Schale im ganzen Raum. Nach 3-6 Minuten die verkohlten Kräuter von der Kohle abstreichen und neue aufstreuen.

Wir wünschen Euch lichtvolle Momente beim Ausprobieren!

Kapuzinerkresse ist Arzneipflanze des Jahres 2013 - „das pflanzliche Breitband-Antibiotikum“

Der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg hat die Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gewählt, weil die darin enthaltenen Senföle die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen können und daher seit Jahrzehnten zur Behandlung von Infekten eingesetzt werden. Die Anregung für die Kapuzinerkresse kam aus der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg (Prof. Uwe Frank).



Kapuzinerkresse enthält nicht nur viel Vitamin C, für die medizinische Wirkung sind vielmehr ihre Glucosinolate von noch größerer Bedeutung. Glucosinolate findet sich vor allem in Kreuzblütlern (*Brassicaceen*). Sie sind für den scharfen Geschmack verantwortlich und werden bei der Einnahme enzymatisch in Senföle (Isothiocyanate = ITC) umgewandelt, die die Vermehrung von verschiedenen Bakterien, Viren und Pilzen hemmen können und zudem einen hyperämisierenden (durchblutungsfördernden) Effekt aufweisen.

Groß angelegte Studien in den letzten Jahren kamen zu dem Ergebnis, dass Kapuzinerkressenkraut zusammen mit Meerrettichwurzel bei Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Bronchitis und akuter Blasenentzündung wirksam und gut verträglich sind. Das eingesetzte Präparat erwies sich als gleichwertig gegenüber einer Standard-Therapie mit Antibiotika, bei deutlich geringerem Nebenwirkungspotential.

Seit 2010 durchgeführte Untersuchungen legen sogar eine hemmende Wirkung bei dem pandemischen Influenzavirus H1N1 nahe. Daneben besteht längerfristig die Hoffnung, dass die Senföle den in Deutschland immer noch ansteigenden Gebrauch von Antibiotika mit der zunehmenden Problematik der Resistenzen senken können. So scheint die Kapuzinerkresse noch ein größeres Potential zu besitzen, was für die Wahl zur Arzneipflanze des Jahres 2013 mitentscheidend war.

Die über Mauern kletternde oder am Boden kriechende Pflanze mit ihren leuchtend gelb-orangen bis roten Blütenblättern findet sich in vielen Gärten. Genießer zieren mit den essbaren Blüten ihren Salat und nutzen dazu auch die frischen, fast kreisrunden Blätter. Der deutsche Name bezieht sich auf die Form der Blüten, die an die Kapuzen von Mönchskutten erinnert.

Die Kapuzinerkresse gehört zur Familie der Kapuzinerkressengewächse, die wiederum zur Gattung der Kreuzblüterartigen (*Brassicales*) gehört. Sie ist also kein Kreuzblütler. Es handelt sich um einen Neophyten, so werden Pflanzenarten bezeichnet, die erst nach den großen Entdeckungen nach 1500 nach Europa gekommen sind.

Heimat ist das Andengebiet Perus und Boliviens, sie wurde aber auch in den kühleren Regionen Mittel- und Südamerikas angebaut. Bereits die Inkas nutzten sie als Garten- und Heilpflanze, und zwar vor allem als Schmerz- und Wundheilmittel. Mönche wie der Jesuit Bernabé Cobo (1582-1657) haben sich mit der Heilkunde der Indianer befasst und dabei auch die Kapuzinerkresse beschrieben. In der Volksmedizin der Indianer Südamerikas wird die Pflanze heute noch bei Hautkrankheiten, Skorbut, Vergiftungen, Kopfschmerzen, Husten und Bronchitis verwendet. In der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts wurde die Kapuzinerkresse auch in Europa bekannt. Der berühmte ‚Hortus Eystettensis‘ von 1613 bietet ein Bild der kleinen Kapuzinerkresse. Zunächst galt sie vorwiegend als Zierpflanze. Im 18. Jahrhundert wurde sie vor allem gegen Skorbut eingesetzt, was aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes durchaus sinnvoll ist. Eine intensivere wissenschaftliche Beschäftigung mit der Kapuzinerkresse erfolgte im 20. Jahrhundert.

Weitere Informationen – www.uk-wuerzburg.de

Ursel Bühring schreibt zu der Kapuzinerkresse in ihrem Buch „Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag, Stuttgart, 2007, auf S. 148:

Inhaltsstoffe:

Senfölglykoside, viel Vitamin C und B, Flavonoide, Karotinoide und Mineralien

Indikationen:

geschwächte Immunabwehr, Atem- und Harnwegsinfekte, Nebenhöhlenentzündungen und grippale Infekte

Zubereitungen:

Getrocknet verliert die Kapuzinerkresse ihre heilende Kraft und auch ihre ursprüngliche Schärfe. Daher frisch als Salatdekoration oder Essig kosten oder als Tinktur bzw. Fertigpräparat anwenden.

Kapuzinerkresse – Essig nach U. Bühring

Eine schöne Art, diese Pflanze roh zu konservieren!
Dazu guten Weißwein- oder Apfelessig locker mit Blüten füllen.
Öfters schütteln, damit alle Blüten mit Essig bedeckt sind. Schon nach einer Woche kann der Essig verwendet werden, wobei die Blüten nicht abgeseiht werden müssen.

Seminare an der Freiburger Heilpflanzenschule

U. Bühring:

Mitreißender Vortrag oder zum Gähnen langweilig? - Heilpflanzen-Pädagogik (F-13 HP)

Voll des Wissens über Heilpflanzen? Ein erstes Angebot oder das feste Ziel, die eigenen Kenntnisse an andere weiterzugeben? Nur: Im persönlichen Rucksack befinden sich zwar Fachkompetenz in Sachen Heilpflanzen und Phytotherapie, aber weder pädagogische noch rhetorisch-didaktische Kompetenzen. Sicher, es gibt Naturtalente, aber wer sich darauf nicht verlassen möchte vor seinem ersten Vortrag, holt sich lieber eine gesunde Basis. Dann stehe ich fest mit beiden Beinen vor dem ersten Publikum und vermittele diesem nicht nur „etwas“, sondern ich erreiche es, halte sein Interesse wach und reiße es wenn möglich sogar mit! Schließlich sollen ja die Teilnehmer zum nächsten Vortrag, Exkursion oder Seminar wieder kommen!

Nein: Ein guter Inhalt setzt sich nicht von alleine durch, Form und die Art der Vermittlung sind fast ebenso wichtig. Der Inhalt bestimmt nur zu 60 Prozent, die Darstellung dafür zu 40 Prozent, wie die Teilnehmer meinen Kurs erlebt haben und was sie davon mit nach Hause nehmen!

Doch wie baue ich einen Vortrag auf, der die Teilnehmer abholt, spannend bleibt und den roten Faden bis zum Ende behält? Wie gestalte ich Einleitung, Hauptteil und Schluss so, dass mein Vortrag in bleibender, in guter Erinnerung bleibt? Wie trete ich in der anschließenden Diskussionsrunde souverän auf, wie gehe ich klug mit Störenfriedern und Besserwissern um? Präsentieren kann man trainieren und lernen.

Der klassische Aufbau: wie ein Schulaufsatz

Mit meiner **Einleitung** gewinne ich die Zuhörer und breche das Eis - sie sollte also spannend sein und neugierig machen. Das gelingt nicht mit „Es freut mich, dass Sie so zahlreich erschienen sind“, sondern eher mit einem überraschenden Einstieg, etwas humorvollem, einer persönlichen Geschichte oder einer spannenden Behauptung.

Der **Hauptteil** muss logisch aufgebaut und für Alle verständlich sein in Inhalt, Sprache und Lautstärke! Drum: lebendig, spannend und persönlich-emotional vortragen, mit bildhaften einfachen klaren Sätzen – und die Pausen dabei nicht vergessen! Lange, verschachtelte Sätze monoton oder zu schnell gesprochen lassen die Zuhörer einnicken! Nichts langweiliger zum Beispiel als lange Tiraden unaussprechlicher Inhaltsstoffe. Es braucht – neben der vorhandenen Fachkompetenz – klare Strukturen und einen roten Faden, in Wort und Bild, das heißt auch im PowerPoint. Und eine Natürlichkeit und Sicherheit im Auftreten und in der Körpersprache, Blickkontakt zum – gesamten – Publikum! Am besten ein bisschen flirten mit dem Publikum – dazu gehört auch Lächeln! Und meine eigene Begeisterung über das Vortragsthema steckt an; das bleibt!

Den **Abschluss** bildet ein starker Schlusssatz, mit dem Sie das Gesagte nochmals mit einer Aussage in die Köpfe bringen. Aber bitte nicht „Danke für Ihre Aufmerksamkeit“.

Und dann die Facts:

Für welche Institution spreche ich, wer sind meine Zuhörer und was sind ihre Erwartungen, wie viel Zeit und welche Ausstattung habe ich zur Verfügung? Findet die Veranstaltung draußen (Exkursion) oder drinnen statt, wie gestalte ich einen aussagefähigen Flyer dafür, und was soll es kosten?

Wir haben genau dafür eine **neue Fachausbildung** mit ausgesuchten Referenten ins Leben gerufen, deren Ziel es ist, die Teilnehmenden durch den Erwerb didaktischer Handlungskompetenz zu befähigen, ihr erworbenes Fachwissen und eigene Erfahrungen aus dem jeweiligen Bereich professionell weiterzugeben.

In diesem dreiteiligen Seminar haben Sie Gelegenheit, ein vielseitiges Repertoire an Methoden und Möglichkeiten kennenzulernen und zu erproben. Ebenso erhalten Sie Gelegenheit bereits gemachte Erfahrungen zu reflektieren, um damit zu einer Erweiterung Ihrer Möglichkeiten zu kommen.

In den Modulen I und II werden die inhaltlichen Schwerpunkte Planung und Ausschreibung von Veranstaltungen, zielgruppenorientierter Einsatz von Methoden (z.B. Vorträge, Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Spiele etc.) und Medien (z.B. Handouts, Heilpflanzen etc.) sowie Erkennen von gruppendynamischen Prozessen und der Umgang mit schwierigen Situationen behandelt.

Das dritte Modul beschäftigt sich mit der Umsetzung des Gelernten. In der abschließenden Prüfung präsentiert jede/r Teilnehmer/in vor der Gesamtgruppe eine Sequenz mit individuell gewähltem Schwerpunkt.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in Phytotherapie.

Dozentinnen des Fachausbildung Heilpflanzen-Pädagogik:

Christel Glück-Baisch und Andrea von Sengbusch, **Phyto-Fachbegleitung:** Ursel Bühring

Termine

Fr-So 22.03.-24.03.2013 / Fr-So 07.06.-09.06.2013 / Fr-So 13.09.-15.09.2013

Wollten Sie auch immer schon wissen, wie das denn so war mit den Hexen?**„Ein Streifzug durch die Kulturgeschichte der Heilkräuter“****FS-13/1**

Rudi Beiser gibt am **Sa bis So 16./17. Februar** mit seinem Seminar „Ein Streifzug durch die Kulturgeschichte der Heilkräuter“ einen spannenden Einblick in die Geschichte der Pflanzenheilkunde.

Diese ist so alt wie die Menschheit selber. Seit Anbeginn haben sich die Menschen mit Pflanzen und ihre Wirkungen auseinandergesetzt – seien es die weisen Frauen, die „in der Hecke hocken“ und zu Hexen wurden, seien es die Schamanen, die auch in der heutigen Zeit wieder an Bedeutung gewinnen. Die Jahreskreisfeste, das Kräuterbrauchtum, der Liebeszauber u.v.m. sind fest verknüpft mit Pflanzen.

Lernen Sie in diesen zwei Tagen Pflanzen im Bereich Heilkunde und Zauberei von einer neuen Seite kennen! Bitte rasch anmelden – es sind nur noch ganz wenige Plätze frei!

Heilpflanzenstammtisch 2013

Der Heilpflanzenstammtisch lädt alle Interessierten zu einem offenen Erfahrungsaustausch zum Thema Heilpflanzen ein. Im Voraus findet in der Regel eine kleine Exkursion statt.

Dieses Jahr findet der Heilpflanzenstammtisch dreimalig im **Jesuitenschloss in Merzhausen** statt.

Treffpunkt für die Exkursion ist jeweils um 16.30 Uhr. Wer nur an den Stammtisch kommen möchte, ist um 18 Uhr herzlich willkommen.

Erster Termin:

Donnerstag, 21. März 2013

Thema: Frühlingserwachen in der Pflanzenwelt

Weitere Informationen bei Friedericke Schäck, Tel: 07633 501 81



Erscheinungsweise:

1x im Quartal

Nachdruck, Vervielfältigungen oder sonstige Verwertung von Beiträgen - auch auszugsweise - nur mit besonderer Genehmigung der Herausgeberin.

Kostenloser Newsletter der

Freiburger Heilpflanzenschule

Inhaber: Cornelia Roth und

Hans-Joachim Stern

Zechenweg 6

79111 Freiburg

Tel.: (+49) 0761-556 559-05

Fax: (+49) 0761-556 559-06

info@heilpflanzenschule.de

www.heilpflanzenschule.de