



Kräuternachrichten Nr. 23

Wintersonnwend 2024



grün & wild

Marina Delzer
Schöneberg OT Alt-Galow
Kanalstraße 3
16303 Schwedt/ Oder

kontakt@gruen-und-wild.de
gruen-und-wild.de

033338 - 85411
0162 203 60 55

Winterliche Schönheiten

Jetzt sind die kürzesten Tage und richtig hell will es tags oft auch nicht werden. Die letzten Bäume und Sträucher haben nun ihre Blätter verloren - im Garten und im Wald überwiegen die Brauntöne - die unsere sonnenhungrige Seele dann meist auch noch als grau wahrnimmt... Doch wie so oft in der Natur liegt die Schönheit im Verborgenen, im Kleinen. Wer achtet beim winterlichen Spaziergang schon auf die Zweige, die Knospen der Bäume. Doch betrachten wir die Knospen der verschiedenen Holzgewächse etwas näher, offenbart sich uns eine Fülle an Formen und Farben:

- Dipl.-Forstwirtin
- Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin Uckermark
- Zertifizierter Abschluss des Lehrganges Phytotherapie - Heilpflanzen kompetent anwenden



v.l.n.r. oben: Bergahorn, Weide, Hasel, Spitzahorn
 unten: Erle, Linde, Birke, Kornelkirsche, Esche

Ganz besonders begeistert mich die Tatsache, dass in jeder einzelnen Knospe gut geschützt ein ganzer Zweig mit Blättern, Blüten, Samen ruht. Und mit ihm das Versprechen auf den nächsten Sommer, in dem alles wieder grün wird und blüht, in dem es summt und farbenfroh leuchtet und der Kreislauf von neuem beginnt. Was für ein Wunder...

Darüber hinaus stecken in den Knospen auch jede Menge Heilkräfte. *Gemmotherapie** heißt dieser Zweig der Naturheilkunde, bei dem die Kraft der Knospen nach einem speziellen Verfahren gewonnen wird.

*gemma (lat.) = Knospe

Gedanken zum zu Ende gehenden Jahr

Die Zeit zwischen den Jahren, die Zeit der Rauhnächte birgt für mich jedes Jahr einen besonderen Zauber. Was war gut in diesem Jahr? Was nehme ich mit hinüber ins neue Jahr, das vielleicht noch nicht abgeschlossen ist? Welche Begegnungen hatte ich, welche Menschen sind mir wichtig? Was ist mir wichtig? Was erfüllt mich mit Demut? Wofür bin ich dankbar?

Liebe Kräuterfreundinnen, liebe Kräuterfreunde

ein sehr herzliches Dankeschön geht an Sie/an Euch für Euer Interesse an den Kräutern und Pflanzen, für die vielen Anregungen und interessanten Gespräche auf meinen Kräuterwanderungen - es ist

immer eine Bereicherung für mich - und für die vielen zugewandten Rückmeldungen, die ich immer wieder von Euch bekomme.

Ich wünsche Euch und Euren Familien frohe und besinnliche Festtage mit viel Zeit für gute Gespräche, Zeit für Gedanken und Spaziergänge in der Natur (vielleicht möchte der ein oder die andere mal die Knospen der Bäume näher betrachten...) und die allerbesten Wünsche für ein glückliches und gesundes neues Jahr 2025.

Die Termine für 2025 werden um den Jahreswechsel veröffentlicht unter:

grün & wild

Ein schöner, sehr alter Brauch ist es in den Rauhnächten im Haus zu räuchern. Folgende Kräutermischung eignet sich besonders gut für diese Zeit. Sie hat reinigende Wirkung und schafft eine positive Energie im Haus:



- 1 Teil Fichtenharz
 - 1 Teil Wacholderbeeren oder -zweige
 - 1 Teil Salbeiblätter
 - 2 Teile blühendes Beifußkraut
 - 2 Teile blühendes Eisenkraut
-

Noch ein Tipp für Naturbegeisterte:

Waldwanderungen der besonderen Art gibt es beim [Zeitenschreiber](#) und in seinem [Blog "Zeitenwanderer"](#) teilt er in kurzen Videos tolle Einblicke in die Natur

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte weiter.



grün und wild

Schöneberg OT Alt-Galow, Kanalstraße 3, 16303, Schwedt

Sie erhalten die Kräuternachrichten, weil Sie sich dafür angemeldet haben. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

[Besuchen Sie hier die Webversion](#) | [Newsletter abbestellen](#)

