

Bewegung und Beständigkeit



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

ein bewegtes und arbeitsreiches Jahr liegt fast hinter mir und es wird an der Zeit, dass ich Ihnen einen Gruß sende. So wie sich die Tier- und Pflanzenwelt Schritt für Schritt in die Winterruhe verabschiedet, geht es auch für mich allmählich gemüthlicher zu. Es bleibt Zeit für einen Rückblick sowie für die Planungen und die Vorbereitungen des kommenden Jahres.

Es war ein dynamisches Jahr, das klimatisch wieder durch Extreme geprägt wurde. Das Klima verändert deutlich die Tier- und Pflanzenwelt und zehrt an den Reserven. Dadurch werden jedoch die schweren Bedingungen durch die enormen Eingriffe in die Natur und die belastenden Umweltverschmutzungen umso sicht- und spürbarer. Mehr und mehr Menschen fühlen sich verantwortlich, schauen über ihren Tellerrand hinaus und engagieren sich. Es freut mich ungemein, dass dieses Jahr viele bewegt hat, im wahrsten Sinne des Wortes.

Gibt es reichlich Veränderung und Entwicklung, ist es wohlthuend Beständiges und Verlässliches im Leben zu haben. Partner, Freunde, Haustiere, Arbeit, ... und vielleicht auch Pflanzen. Mich begleiteten unübersehbar einige bis zu 2 m hohe Nachtkerzenstauden, die sich ihren Platz vor meinem Bürofenster allein gesucht hatten. Ab Anfang Juni bis in den Spätherbst hinein beschenkten sie mich mit ihren leuchtenden Blüten. Zu jeder Abenddämmerung, das waren ca. 153, öffneten sich neue Blüten, die in die Nacht und in den anbrechenden Tag hinein strahlten.

Die ursprünglich aus Nord- bis Mittelamerika stammende Pflanze wurde erstmals 1612 in den berühmten botanischen Garten zu Padua in Europa angepflanzt. Sie wurde als fleißig blühende Zierpflanze, schmackhaftes Gemüse und wertvolle Heilpflanze geschätzt. Heute ist sie eine wichtige Nahrungspflanze für Nachtfalter. Auch Bienen finden sich noch in den Morgenstunden ein. Die vitaminreiche Wurzel, die geschmacklich an Schwarzwurzel erinnert, wird eher von Liebhabern gegraben. Aktuell steht ihr hochwertiges Samenöl, das vorwiegend aus ungesättigten Fettsäuren besteht und um 10 % Gammalinolensäure enthält, hoch im Kurs.

Das Öl ist nicht nur bedeutend in der Ernährung, z.B. senkt es hohen Blutdruck, stärkt das Immunsystem

verbessert die Wundheilung, generiert die Leber und verbessert die Hautspannung. Es wird in der Naturheilkunde bei prämenstruellem Syndrom, Ekzemen, Polyarthritiden, Verbrennungen, trockenen Augen, trockener Haut, brüchigen Nägeln, usw. eingesetzt. Die blühenden Sprossspitzen wirken entzündungshemmend und krampflösend bei Husten, Bronchialspasmen, Magen- und Darmkrämpfen. Die Blüten sind eine hübsche und leckere Speisendekoration, die jungen Blätter können für Suppen und Gemüse verwendet und die Samen sollten gemörsert oder gründlich zerkaut werden. Leichter und ergiebiger wird es allerdings, das Nachtkerzenöl im Speiseplan einzusetzen.

Ihr Durchhaltevermögen unbeirrt zu strahlen und zu nähren, Abend für Abend immer neue Blüten darzubieten, beeindruckten mich und gaben mir Kraft, Tag für Tag meine Frau zu stehen. Ich wünsche Ihnen ebenfalls Unterstützung in Ihrem täglichen Tun und eine liebevolle Adventszeit. Ihre Kristin Peters

Neuigkeiten

Christel Schoen hat als Herausgeberin ein bemerkenswertes Buchprojekt initiiert, das [Projekt Mut-mach-Buch](#). Entstanden ist eine Serie von drei Büchern, die krebserkrankten Menschen Mut machen möchte. Der dritte Band ist jetzt erschienen und in ihm beschreiben Fachleute aus unterschiedlichen Gesundheits- und Heilberufen ihre Arbeit mit Krebsbetroffenen. In ["KREBS: Gemeinsam sind wir stark"](#) finden Sie ebenfalls einen Beitrag von mir.

Für alle, die planen oder früh buchen möchten, die [Termine für das kommende Jahr](#) sind auf meinen Seiten eingetragen. Sie finden Sie auch gleich unter "Termine".

Wiederaufgelegt wurde von mir der [Workshop "Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit"](#). Des Weiteren gibt es eine neue [Fort- und Weiterbildung zur naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung](#), die offen für Interessierte und Profis ist und als Tagesworkshops angeboten wird.

Termine

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): 17. Januar 2020

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): 06. Oktober 2020

Workshop [Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 12. August 2020

[Fort- und Weiterbildung zur naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung](#): 19. Februar 2020

Weiterbildungsveranstaltungen in der [Medizinischen Bildungsakademie Neuruppin](#): 04. März 2020

Workshops

[Meditationsworkshop: Sich auf den Weg begeben](#): 08. Februar und 14. November 2020

[Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit](#): 15. Februar 2020

[Die Heilkraft der Düfte](#): 22. Februar 2020

[Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern](#): 21. März 2020

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 16. Mai 2020

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen, Heilsalben und Öle](#): 19.-21. Juni 2020 und 18.-20. September 2020

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 25. Juli 2020

[Geschenke aus der Kräuterküche](#): 21. November 2020

Kräuterwanderungen

[Kräuterwanderung im Erpetal](#): 25. April, 09. Mai, 06. Juni, 04. Juli, 08. August, 12. September und 03. Oktober

2020

[Kräuterwanderung am Dreetzer See](#): 02. Mai, 13. Juni, 05. Juli, 29. August und 26. September 2020

[Kräuterwanderung in der Kyritz-Ruppiner Heide](#): 15. August, 30. August und 13. September 2020

Seminare

[Seminar zur Einführung in die alte Tradition des Räucherns](#): 12. Dezember 2019 und 17. Juni 2020

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

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