

## Herzfreude



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

ein sehr fröhliches und wieder gern gefeiertes Jahreskreisfest steht vor Tür. Beltane oder auch Walpurgis wird am 30. April begangen. Vielerorts wird der Maibaum, meist eine Birke, aufgestellt und bewacht, Feuer entzündet und getanzt. Walpurgis zelebriert Lust und Freude und läutet die helle und warme Jahreszeit ein.

Auch die Natur zeigt jetzt ihre lustvolle und prächtige Seite. Nach und nach erblüht und grünt die Pflanzenwelt, Düfte durchströmen die Luft und Farben erfreuen das Auge. Die Insekten fliegen von Blüte zu Blüte und feiern Hochzeit. Die Vögel trällern ihre schönsten Lieder. Nach dem Winter ist es nun eine Wohltat im Freien zu verweilen. Die Energie dieser Zeit unterstützt das Aufnehmen, Annehmen und Genießen.

Es liegt eine leichte Freude, eine angenehme Beschwingtheit und inspirierende Frische in der Luft. Einige Pflanzen fördern diese Stimmung, z.B. die Zitronenmelisse aus dem Garten, die Lauchgewächse, wie Bär-, Wunder- oder Kohl-Lauch und der liebliche Waldmeister. Herzfreude, Maiblume, Sternleberkraut und Waldmutterkraut sind einige weitere Namen für den Waldmeister, der eng verwandt ist mit den Labkräutern, erkennbar an den quirlförmig angeordneten Blättern.

Bereits im 9. Jahrhundert ist die Herstellung der Waldmeisterbowle festgehalten worden: Schüttele den perlenden Wein auf das Waldmeisterlein. Sehr zu empfehlen, rasch stellt sich eine beschwingte Freude ein, wenn nicht sogar ein ordentlicher Spaß, nicht nur wegen des Alkohols. Verwendet wird das blühende oder kurz vor der Blüte stehende Waldmeisterkraut, das u.a. Cumarin und Gerbstoffe enthält. Er wirkt gefäßstabilisierend, entzündungshemmend, antiödematös, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, nerven- und herzstärkend. Er gehörte zum Maria Bettstroh, weil er die Geburt erleichtert, Wochenbettdepression verhindern hilft und die Nerven stärkt. Waldmeister ist eher mild und nicht krebserregend, sollte dennoch nicht überdosiert werden, da er dann Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen kann.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, den Frühling zu feiern oder gar mit einer Waldmeisterbowle zu begießen. Ich wünsche Ihnen eine freudige Zeit und verbleibe mit liebem Gruß

Ihre Kristin Peters

## Neuigkeiten

Meine Fähigkeiten in der naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung möchte ich nun gern in meiner neuen Heimat auch Menschen in ihrem Zuhause zur Verfügung stellen:

Mit breitgefächerten Erfahrungen in der Pflege, Sterbebegleitung und in naturheilkundlichen Anwendungen unterstütze ich zuverlässig betagte und pflegebedürftige Menschen in ihrem häuslichen Alltag. Gern begleite ich zu Veranstaltungen und Ämtern und helfe bei Anträgen und Formularen. Gemeinsam können wir einkaufen, kochen und essen. Dabei achte ich auf eine ausgewogene und passende Ernährung. Als geduldige ZuhörerIn stehe ich gern zur Verfügung und helfe, sinnstiftende Beschäftigung umzusetzen. Aufgrund meiner ganzheitlichen Ausbildung biete ich ergänzende Pflegemaßnahmen an, wie aromatherapeutische Einreibungen und Bäder, schmerzlindernde Massagen und beruhigende Wickel. Auch wenn der Abschied naht, bleibe ich gern: zu einen mit wohltuenden Maßnahmen an der Seite des Betroffenen und zum anderen mit entlastender Beratung für die Angehörigen.

**Angebote:** Betreuung (individuell abgestimmt, praktisch, fördernd), Psychosoziale Beratung, Begleitung zu Ämtern, Veranstaltungen, ..., gemeinsam einkaufen, kochen und essen, ergänzende Pflege (z.B. Einreibungen, kosmetische Angebote), naturheilkundliche Pflege (aromatherapeutisch, schmerzlindernd, ganzheitlich), Sterbebegleitung (schmerzlindernd, naturheilkundlich, spirituell)

**Für wen:** Betagte sowie Hochbetagte, Pflegebedürftige, Kranke und chronisch Kranke, demenziell Erkrankte, Palliativpflege für Kinder und Erwachsene, Sterbende

## Termine

### Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): der Einstieg in die laufende Ausbildung ist noch möglich (Paket 3 und 5), Start der nächsten Ausbildung am 02. September 2022

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): 15.-17. November 2022 und 29. November - 01. Dezember 2022

[Fort- und Weiterbildung zur naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung](#): Start 06. September 2022

[Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 09. Juli 2022

## Veranstaltungen

### Workshops

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 07. Mai 2022

[Die Heilkraft der Düfte](#): 13. Mai 2022

[Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern](#): 14. Mai 2022

[Die alte Heiltradition des Räucherns](#): 15. Mai 2022

[Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit](#): 28. Mai 2022

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen, Heilsalben und Öle](#): 17. bis 19. Juni 2022

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 09. Juli 2022

[Die heilsame Kraft der Naturbegegnung – Landschaftstherapie und Pflanzenheilkunde auf Mägede Talu \(Estland\)](#): 03. bis 07. August 2022

Kräuterwanderungen

[Kräuterwanderung im Erpetal](#): 21. Mai 2022

[Kräuterwanderung in der Kyritz-Ruppiner Heide](#): 27. August 2022

Seminare

[Seminar zur Einführung in die alte Tradition des Räucherns](#): 21. Juni 2022

Vorträge

[Vorträge und Workshops bei der Landesgartenschau Beelitz](#): 14. April - 31. Oktober 2022

**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](mailto:post@pflanzenheilkunde-brandenburg.de)

<https://www.pflanzenheilkunde-brandenburg.de/>

Strandpromenade 2  
16837 Flecken Zechlin