

# Mit Heilpflanzen durch das Jahr – Teil 1

*Ursel Bühring*

Jede Pflanze enthält heilkräftige Wirkstoffe. Doch erst ihre besondere Zusammensetzung und ein Gehalt an bestimmten Inhaltsstoffen in ausreichender Konzentration machen sie zur Arzneipflanze. Auch Nahrungspflanzen sind Heilpflanzen, das postulierte schon der Wanderarzt Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.): „Lasst eure Heilmittel Nahrungsmittel sein und eure Nahrungsmittel Heilmittel.“ Brokkoli, Zwiebel, Meerrettich, Heidelbeeren, Ingwer, Kohl, Kartoffeln und besonders das gesamte Register der Küchenkräuter und Gewürze leisten einen schmackhaften Beitrag zu unserer Gesundheit.

Jedes Jahr gedeihen sie aufs Neue und begleiten uns, die „grünen Freundinnen“ aus der Natur. Natur macht gesund. Nicht nur das „Einnehmen“ heilkräftiger Arzneidrogen übrigens. Eine Studie ergab, dass Patienten, die von ihrem Klinikzimmer aus einen Ausblick in die Natur hatten, schneller gesundeten und weniger Schmerzmittel brauchten als andere, die nur auf triste Hauswände schauen mussten. Allein schon das Farbspektrum zeigt Wirkungen: Grün entspannt, rot aktiviert. Die Pflanze heilt mit Farben und mit Duft (ätherischen Ölen), und jeder, der einen Waldspaziergang macht, spürt die Entspannung - auch das gehört zum Heilwerden.

Wer mit Heilpflanzen arbeiten und sie selbst sammeln möchte, braucht dazu einige Grundkenntnisse: Pflanzenwissen zum einen natürlich, aber auch, welcher Pflanzenteil medizinisch verwendet wird, und die Art und Weise wie gesammelt, getrocknet und aufbewahrt wird. Wissen, das man sich gut langsam mehrere Jahre aneignen kann, beispielsweise als „Heilpflanze des Monats“: also jeden Monat eine Pflanze. Nach drei Jahren sind das schon 36 Heilpflanzen.

Am besten, wir machen gemeinsam eine Wanderung durch das Jahr. Wir werden im Frühjahr die ersten frischen Blätter suchen, im Sommer die blütenreichen Kräuter ernten, im Herbst die Ernte einfahren in Form von Früchten, Samen und Wurzeln und im Winter die Küchenapotheke durchstreifen.

---

## DAS FRÜHJAHR BEGINNT

---

Die Natur erhebt sich aus dem Winterschlaf und das neue Pflanzenjahr beginnt. Sehnsuchtsvoll drängt es einen nach draußen, denn sobald die Sonne genügend Kraft hat, spitzeln erste Blätter heraus. Im noch lichten Laubwald sind es Bärlauchblätter; an feuchten Stellen zeigen sich vermehrt Kresse-Pflanzen, ob Brunnenkresse, das behaarte Schaumkraut oder etwas später, wenn der Kuckuck ruft, das Wiesenschaumkraut. Auf Wiesen entfalten sich allerzarteste Blätter



Foto: Ursel Bühring

von Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennnesseln und Löwenzahn, und es wird langsam bunt - die Frühlingsgöttin haucht den Blüten Farbe ein. Dem Veilchen sein Blau, den Schlüsselblümchen ihr Gelb und dem Gänseblümchen sein strahlendes Weiß. Nun kehrt auch sichtbares Leben in die Bäume zurück: Schlehenblüten erstrahlen in klarstem Weiß, Birkenblätter werden hellgrün und im April zeigen sich am Weißdorn Blüten und Blätter zugleich.

---

## KUR MIT FRÜHJAHRSKRÄUTERN

---

All dieses neue junge Leben ruft nach einer **Frühjahrskur**, die aus Wildkräutergerichten, Tees und Frischpflanzensäften besteht und ungefähr sechs Wo-

chen dauert. Mit diesem „Frühjahrsputz“ - der Volksmund bezeichnet das traditionsgemäß als „Blutreinigung“ - wird die „Frühjahrs müdigkeit“ vertrieben.

Eine Frühjahrskur basiert auf dem Grundgedanken, dass nach dem Winter Stoffwechsel und Entgiftungsfunktion vermehrt angeregt werden sollen über die Ausscheidungsorgane Niere, Leber, Darm und Haut. Die Frühjahrskräuter leisten hierzu ihren Beitrag.

Wer die Zutaten selbst sammelt, sorgt damit zugleich für Bewegung an der frischen Luft. Bitte sammeln Sie nur, was Sie gut kennen: Bärlauch (Vorsicht: Nicht mit den Blättern des giftigen Maiglöckchens verwechseln), Brennnessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich, Vogelmiere oder Baumblätter von Birke, Weißdorn oder Linde. Damit können Sie die ganze Kur bedienen: feine Wildkräutergerichte, Teezubereitungen und Frischpflanzensäfte.

- Nehmen Sie die zarten Frühlingsblätter und genießen Sie sie klein geschnitten auf einem Butter- oder Käsebrod, in Quark, unter Joghurt oder das Gemüse gemischt. Oder Sie bereiten einen feinen Salat daraus zu, wobei das Dressing eher mild-süßlich-fruchtig sein sollte.
- Aus Blättern von Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Schafgarbe und Birke bereiten Sie sich einen Tee zu und trinken diesen 3-mal täglich über 4-6 Wochen. **Teezubereitung:** 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5-10 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Zusätzlich zur Teekur 2 l Flüssigkeit trinken, damit die gelösten Stoffe gut ausgeschieden werden können: Wasser, stark verdünnte Saftschorlen oder dünne Kräutertees eignen sich dazu.
- **Frischpflanzensäfte** kauft man gewöhnlich im Reformhaus oder in der Apotheke, zum Beispiel aus Brennnessel, Birke oder Löwenzahn. Verdünnen Sie diese Säfte im Verhältnis 1:5 (1 EL Saft und 5 EL Wasser, Apfelsaft oder Buttermilch), und nehmen Sie 3-mal täglich 1 EL ein (ca. 1 Flasche pro Woche). Oder Sie beginnen mit 1-2 EL Frischsaft pro Tag und steigern die Einnahme wöchentlich um 1 EL bis zur Tagesgabe von 6 EL. Kommt es am Anfang zu Durchfällen (im Sinne einer Reinigung), reduzieren Sie die Dosis. Sie möchten die Säfte selbst zubereiten? Dann zerkleinern Sie 3 EL klein geschnittene frische Kräuter in einem Mörser und füllen mit 5 Teilen Wasser, Apfelsaft oder Buttermilch auf. Oder Sie pürieren 2-3 EL frische Kräuter mit 1-2 EL Saft, drücken das

durch ein Tuch gut aus und verdünnen wie oben beschrieben.

#### WENN DER SOMMER NICHT MEHR WEIT IST

Am Sommeranfang hebt die Welt zu blühen an. Sommer ist die Zeit der Blütenfülle und würziger Kräuter. Viele Heilpflanzen haben erst in blühendem Zustand ihr heilkräftiges Wirkungsoptimum erreicht; man verwendet dann „herba“, das blühende Kraut. Dazu gehören jeweils die oberen Triebspitzen samt Blüten, Blättern und Stängeln. Zum Beispiel von Johanniskraut und Schafgarbe, Goldrute und Buchweizen, Thymian und gelbem Steinklee. Von anderen Sommerpflanzen verwendet man dagegen „flos“, die Blüten, wie bei Ringelblume, Kamille, Lavendel, Rose, Holunder oder Königskerze.

#### PFLANZENERNTE UND AUFBEWAHRUNG

Ernten Sie Pflanzen, die wie Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Salbei oder Thymian mit ihren Düften heilen, erst kurz vor oder um die Mittagszeit, weil dann die Bildung der ätherischen Öle auf Hochtouren läuft. Wollen Sie Pflanzen **trocknen**, entfernen Sie schmutzige und kranke Stellen, aber waschen Sie sie bitte nicht, das würde die zarten Zellen beschädigen und für einen Qualitätsverlust sorgen, wie auch jede Bruchstelle für Verluste an Wirkstoffen sorgt. Die beste Qualität an getrockneten Kräutern haben unzerkleinerte Pflanzenteile, die Sie luftig und schattig haben trocknen lassen und aromageschützt aufbewahren. Aber natürlich können Sie Sommerpflanzen auch frisch verwenden.

#### KAMILLENBLÜTEN

Aus **Kamillenblüten** (die Echte Kamille besitzt einen hohlen Blütenkopf und duftet wunderbar aromatisch!) bereiten Sie einen Tee zu, der äußerst wirkungsvoll ist bei allen entzündlichen Magen-Darmstörungen, vor allem wenn sie mit Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall einhergehen. Kamillenblüten schützen sogar vor Geschwüren im Magen-Darmbereich und lassen diese schneller abheilen. Kamillentee beruhigt den nervösen Magen oder ein überreiztes „Nervenkostüm“ und lindert Menstrua-



Foto: Peter Pretscher

tionskrämpfe. In der Kinderheilkunde ist er unentbehrlich bei Zahnweh und Bauchschmerzen. Bei Erkältungen genauso wie bei Hauterkrankungen nutzt man die keimwidrigen Eigenschaften der ätherischen Öle, die gegen Viren, Bakterien und Pilze wirken. So ist Kamillentee äußerlich angewendet ein bewährtes Wundheilmittel: als Sitzbad lindert er Windeldermatitis, als Dampfbad beruhigt er die Haut bei Akne und lindert Nebenhöhlenentzündungen. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum spülen oder gurgeln Sie mit Kamillentee.

### SCHAFGARBENKRAUT

Tee aus blühendem **Schafgarbenkraut** („herba“) können Sie vielseitig einsetzen: als „Frauenmittel“ bei Menstruationsbeschwerden, es wirkt krampflösend, keimhemmend, menstruationsregulierend und blutstillend. Als „Bauchwehkraut“ lindert die bittere Schafgarbe Verdauungsstörungen, wirkt gallefördernd und krampflösend. Und weil Bitterstoffe die Darmdrüsen aktivieren, fördern sie einen geregelten Stuhlgang.

Bei Verdauungsstörungen mit einer Leber-Gallen-Beteiligung, bei Entgiftungs- oder Fastenkuren unterstützt eine **Schafgarbenaufgabe** auf der Leber die Entgiftung. So geht es: 6 EL Schafgarbenkraut mit ½ l heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen in eine Schüssel und noch 1 l heißes Wasser zugießen. Ein Tuch, auf „Lebergröße“ gefaltet, damit tränken, kräftig auswringen und über der Leber anlegen. Ein größeres Außentuch darüber legen und mit einem langen Wollschal um den Bauchbereich straff fixieren - und ruhen (ca. 20 Min.). Dann die feuchten Tücher entfernen und die gleiche Zeit nachruhen. 1-3 Wochen einmal täglich anwenden.

### THYMIANTEE

**Thymiantee** sollten Sie in Erkältungszeiten stets parat haben: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt“, – so rühmen die Worte aus dem Volksmund das „Antibiotikum der armen Leute“, das auf natürliche Weise die Abwehrkräfte stärkt und vor Grippe schützt. Blühendes Thymiankraut enthält auswurfördernde Saponine (Seifenstoffe)



Foto: Peter Pretscher

sowie keimhemmende und krampflindernde ätherische Öle, die das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen und sich gegen die häufigsten Erreger von Atemwegsinfekten richten. Somit ist Thymian eines der wichtigsten Mittel gegen krampfartige Bronchitis, festsitzenden Husten und Keuchhusten. Außerdem lindert er mit seinen krampflösenden und verdauungsfördernden Eigenschaften Blähungen, Magen-, Bauch- und Menstruationskrämpfe, regt die Sekretion von Speichel und Magensaft an und fördert damit Appetit und Verdauung. Äußerlich können Sie ihn als antibakterielles und desodorierendes Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum nutzen oder als Gesichtswasser bzw. als Dampfbad bei Akne und unreiner Haut.

### GOLDRUTE

**Goldrutentee** („herba“) steigert die Leistung der Nieren, wirkt harntreibend, entzündungshemmend und krampflösend, schmerzlindernd und keimwidrig. Deshalb ist er ein „Muss“ bei Blasenentzündung. Bewährt hat sich der Tee der Echten Goldrute auch zur Vorbeugung bei Harnsteinen und Nierengrieß



Foto: Peter Pretscher

und bei Reizblase, sowie begleitend bei rheumatischen Beschwerden und stoffwechselbedingten Hauterkrankungen. Goldrute ist auch in Venenmitteln enthalten, weil das enthaltene Flavonoid (Rutin, gelber Farbstoff) die Gefäßwände der Kapillaren schützt und abdichtet und damit Ödemen entgegen wirkt – wie Buchweizenkraut.

### BUCHWEIZENKRAUT

**Buchweizenkraut** (nicht die Früchte, sondern „herba“, die oberen blühenden Triebspitzen) sorgt für eine gute Durchblutung bis in die feinsten Kapillaren. Im Buchweizenkraut befindet sich ein hoher Gehalt an Rutin, das die Gefäße schützt und abdichtet, die Brüchigkeit und übermäßige Durchlässigkeit von



Foto: Peter Pretscher

Blutgefäßen reduziert und deren Elastizität erhöht. Das erschwert die Bildung von Ödemen (Wasseransammlungen im Gewebe) bei venösen Stauungen, mindert Spannungsschmerzen und Schweregefühl in den Beinen und fördert den Durchfluss im Kapillarsystem. Die antioxidativen Flavonoide helfen, schädliche Sauerstoffradikale abzufangen, schützen damit Zellen und beugen der Arteriosklerose vor. Buchweizenkraut können Sie als Tee trinken!

## RINGELBLUME

**Ringelblume:** Die Eigenschaft der Ringelblume,



Foto: Ursel Bühring

Wunden schnell und komplikationslos abheilen zu lassen, machten sie zu einer der bekanntesten Wundheilpflanzen. Wann immer die Haut entzündlich und trocken ist, wirkt die milde Ringelblume ohne Nebenwirkungen und zuverlässig entzündungshemmend, keimwidrig und wundheilungsfördernd. Sie wird ausnahmslos gut vertragen und eignet sich deshalb besonders zur Hautpflege für die sensible Baby- und Altershaut, in der Kosmetik bei sensibler, trockener, zu Allergien neigender Haut und für die Selbstmedikation. Bestens bewährt haben sich deshalb Anwendungen bei entzündlichen Haut- und Schleimhautrekrankungen wie Ekzemen, Venenentzündung oder Hämorrhoiden (Sitzbad), wunden Brustwarzen stillender Mütter, wunden Kinderpopos, Windeldermatitis oder Wundliegen (vorbeugend einreiben), aber auch bei Verbrennungen (bis 2. Grades) und zur schnelleren Wundheilung nach Operationen.

Spülungen der Mund-Rachen-Schleimhaut bei Mundschleimhautentzündung, nach Zahnextraktionen, bei Parodontitis, Mandelentzündung (Tonsillitis) haben sich genauso bewährt wie der Einsatz von Ringelblume bei Sportverletzungen, Schnitt-, Biss- und Risswunden oder aufgeschürften Knien und zur Wundreinigung. Verdünnte Ringelblumen-Lösung: 1 TL Tinktur auf 2 EL Wasser oder lauwarmen Ringelblumentee.

## TEEZUBEREITUNG

1–2 TL getrocknete Kräuter mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und 7-10 Minuten bedeckt ziehen lassen, anschließend abgießen. 3-mal täglich 1 Tasse Tee 3 bis maximal 6 Wochen lang trinken bzw. äußerlich anwenden.

Damit nähert sich der Sommer seinem Ende zu. Das erste Halbjahr verabschiedet sich, es verweht warm, duftend und bunt, um einer anderen Qualität Platz zu machen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich in diesem Frühjahr und Sommer die Zeit schenken, genau hinzuschauen – nicht nur, um Heilpflanzen korrekt einsetzen zu können, sondern auch, weil nur in der Ruhe sich Wesentliches offenbart.

## FORTSETZUNG FOLGT

Sie dürfen sich freuen: In der Mitglieiderschrift 4/2011 setzt Ursel Bühring ihre Wanderung durch das Jahr mit vielen praktischen Tipps zu den Pflanzen in Herbst und Winter fort. Lesen Sie auf den folgenden Seiten auch den Bericht von Annette Kerckhoff über ihren Besuch in der Heilpflanzenschule von Ursel Bühring.

### Ursel Bühring (Heilpraktikerin, Krankenschwester, Naturpädagogin und Phytotherapeutin)



Ursel Bühring ist die Gründerin und Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule und seit vielen Jahren als Dozentin für Heilpflanzenkunde in verschiedenen Institutionen und auf Tagungen und Kongressen im In- und Ausland tätig. Für ihr

Engagement in der Heilpflanzenkunde wurde ihr 2001 der „Regiopreis für Gesundheit und Ernährung“ vom Kulturförderkreis der Wirtschaft verliehen.

Ursel Bühring ist bekannt als Autorin von Heilpflanzenartikeln in Fachzeitschriften und Fachbüchern; 2005 erschien ihr „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“. Außerdem wirkt sie seit Jahren in verschiedenen Radio- und Fernsehsendungen mit.

# Frauen in der Naturheilkunde: Ursel Bühring

Annette Kerckhoff

Ursel Bühring ist eine der führenden Heilpflanzenexpertinnen Deutschlands. Im Herbst 2003 hielt sie auf der Wanderung von NATUR UND MEDIZIN einen beeindruckenden Vortrag. Seitdem stand die Einladung im Raum, sie in ihrer Freiburger Heilpflanzenschule zu besuchen. Im Sommer 2010 war es soweit.

Flirrende Hitze, Mittagssonne, Stille. Es war einer der heißen Augusttage im vergangenen Jahr. Etwas außerhalb von Freiburg liegt die Heilpflanzen-Schule von Ursel Bühring, gut erreichbar mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, dennoch eingebettet in die umliegenden Weinberge. Das rote Albertus-Magnus-Haus leuchtet in der Sonne, kleine Grüppchen sitzen vor dem Haus und diskutieren. Man merkt schon beim Betreten des Geländes, dass hier ein etwas anderer Geist zu Hause ist. Im Garten vor dem Eingang verstreut stehen Skulpturen der Künstlerin Maria Keller.

## DIE HEILPFLANZENSCHULE

In der ersten Etage befindet sich die Heilpflanzenschule. Allein an der Aufteilung der Räume wird klar, auf welcher unterschiedlichen Art und Weise man

hier Heilpflanzen kennen lernen kann: Linkerhand eine Teeküche mit zahlreichen Arzneiteemischungen in dunklen Schraubgläsern, im Eingang wartet auf einem Tischchen eine Kanne mit einem sommerlich fruchtigen kühlen Tee, eine Schale mit selbstgebackenen Keksen. Dahinter ein geräumiger "Praxisflur", in der die Kursteilnehmer Tinkturen, Kräuteröle oder Salben herstellen, mit Wildkräutern kochen, Blüten verarbeiten. Mörser, Gläser, Schüsseln und Tiegel stehen bereit. Daneben die Bibliothek zum Lernen, Lesen und Schmökern in dicken Wälzern mit einem Thema: Heilpflanzen.

Das Zentrum der Schule ist der große Klassenraum. An der Wand hängen Bilder und Notizen der Teilnehmer des laufenden Kurses. Man erfährt darauf, was sie bewegt, diese Schule zu besuchen. Vorne, an der Tafel, steht Theoretisches über die Flavonoide, die



Pflanzenfarbstoffe, die in dieser Kurseinheit besprochen werden. Kamille und Goldrute stehen in einer Vase auf dem Pult. An der Rückseite des Raumes sind zwei lange Tische mit Arzneimitteln zum gerade besprochenen Thema aufgebaut.

### GENAU HINSCHAUEN IM GARTEN

Die Klasse ist unterwegs im großen, aus mehreren Teilen bestehenden Garten der Heilpflanzenschule, um sich die Flavonoid-Drogen in Natura anzuschauen. Zu Hause wird sich jeder der Schüler im nächsten Monat eine der Pflanzen heraussuchen und intensiv studieren. „Man muss in der Pflanzenheilkunde lernen, ganz genau hinzuschauen, sich mit den Details zu befassen, sich mit allen Sinnen dieser Pflanze zu nähern, sich zu vertiefen. Deswegen studieren die Schülerinnen und Schüler jeden Monat eine einzelne Pflanze, diese dann aber intensiv. Das ist mindestens genauso wichtig wie der große, flüchtige Überblick“, erklärt Ursel Bühring, als wir über einen schmalen Pfad in den hinteren, noch verwunscheneren Teil des Gartens stapfen. Hierhin kann man sich zurückziehen, um die Natur zu genießen, um auszuspannen. Über Jahre haben Ursel Bühring und ein Heilpflanzengartenverein diese Gartenlandschaft mit Beeten, Teichen, Unterschlupfen, Ruheoasen angelegt.

### VERBINDUNG VON GEIST UND SINN

Das Konzept der Schule von Ursel Bühring ist in der heutigen Zeit außergewöhnlich: Mit der Entwicklung der Schulmedizin wurde auch in der Phytotherapie – die sich von nun an „rationale Phytotherapie“ nannte – mehr und mehr Wert auf die genaue Analyse der Inhaltsstoffe und standardisierte Arzneimittel gelegt. Botanik, Gestalt, Geschichte und volkstümliche Verwendung traten weit in den Hintergrund, die sinnliche Erfahrung der Pflanze erst recht. Außerhalb der Hochschulen entwickelten sich Strömungen der Pflanzenheilkunde, denen jedoch in aller Regel der Zugang zu wissenschaftlichen und phytopharmakologischen Erkenntnissen fehlte. Ursel Bühring verbindet diese beiden Pole, Geist und Sinne, moderne Erkenntnisse und Erfahrung, Praxis und Kulturgeschichte des Heilens. An ihrer 1997 gegründeten Heilpflanzenschule unterrichten Praktiker wie Wissenschaftler, beispielsweise über neue Erkenntnisse der Infektabwehr durch Cranberry, Senföhl und Korianderöl. Das umfangreiche Ausbildungsskript von Ursel Bühring – seit 2005 im Sonntagverlag als „Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde“ erhältlich, gibt das breite Spektrum eindrucksvoll wieder.



Foto: XXXXXXXX

### ANERKENNUNG UNTER FACHLEUTEN

Der Weg dahin war nicht immer einfach. Ursel Bühring arbeitete 30 Jahre in der Krankenpflege. Trotz beruflicher Erfolge zog es sie immer wieder zu den Heilpflanzen hin. Ein Schlüsselerlebnis war die Erzählung einer kräuterkundigen Freundin, die ihren schwerkranken Säugling, weil sie nicht stillen konnte, mit dünner Pastinakensuppe fütterte – und das Kind wieder gesund wurde.

Über drei Jahre hörte sie sich neben der Arbeit als Gasthörerin medizinische Vorlesungen an, machte anschließend die Heilpraktikerprüfung. 1989 entschied die mittlerweile allein erziehende Mutter, sich voll und ganz den Heilpflanzen zu widmen. Sie wurde zunächst Naturpädagogin und gab Kurse zur Wildkräuterküche. Trotz der finanziellen Unsicherheit ging es weiter: „Alle Türen gingen fast von selbst auf. Ich fühlte mich wie eine Knospe, die nach unendlich langem Winter die ersehnte Frühlingssonne spürte und sich zu öffnen begann.“

In der Schweiz, einem Zentrum der Phytotherapie, konnte sie als einzige Nicht-Medizinerin an den Ausbildungsseminaren der SMGP (Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie) teilnehmen. 1997 dann das große Wagnis: die Gründung der Frei-

burger Heilpflanzenschule, zunächst im kleinen Kreis, dann mit einer schnell wachsenden Zahl hochkarätiger Dozenten und zusätzlichen Ausbildungsangeboten. Es folgten Kooperationen mit dem Uniklinikum Freiburg und dem dortigen Zentrum für Naturheilkunde sowie der Ökostation Freiburg. Ursel Bühring ist als Autorin von Heilpflanzenartikeln und Fachbüchern in Funk und Fernsehen bekannt. Der freundschaftliche Kontakt zu Frau Dr. Carstens entstand bei einem gemeinsamen Fernsehauftritt in der Talkshow des Pfarrers Fliege zum Thema Naturheilkunde.

### EIN IMPONIERENDER LEBENSWEG

Ursel Bühring hat Beeindruckendes geleistet. Was an ihrem Lebensweg am meisten imponiert, Mut macht und aufrüttelt: Ursel Bühring hat sich ihren

Weg selbst gesucht – und ist losmarschiert, Schritt für Schritt. Aus eigener Kraft, aus innerem Antrieb. Sie hat sich selbst um Ausbildungen und Prüfungen gekümmert, ein Haus gemietet, einen Garten angelegt, ein 700-seitiges Lehrbuch geschrieben. Hat neu geschaffen, was es vorher nicht gab. Sie ist damit nicht nur eine große Heilpflanzenkennerin, sondern Vorbild für alle Frauen, die ihre Träume verwirklichen wollen.

### Freiburger Heilpflanzenschule

Zechenweg 6  
79111 Freiburg  
Tel +49 (0) 761-55 65 59 05  
Fax +49 (0) 761-55 65 59 06  
info@heilpflanzenschule.de  
www.heilpflanzenschule.de

### BÜCHER VON URSEL BÜHRING:

Praxis-Lehrbuch der modernen  
Heilpflanzenkunde,  
2. erw. Auflage 2009, Sonntagverlag,  
720 Seiten, 127 Abb.,  
69,95 EUR

Alles über Heilpflanzen, erkennen,  
anwenden, gesund bleiben,  
Ulmer Verlag,  
361 Seiten, 161 Farbfotos, 71 Zeichnungen,  
29,90 EUR



Meine  
Heilpflanzenschule,  
mit Ursel Bühring  
die Kraft der Natur  
entdecken,  
2009, Kosmos Verlag,  
224 Seiten, 220 Fotos  
und Zeichnungen,  
19,95 EUR

## Mitteilungen der Geschäftsstelle

NATUR UND MEDIZIN erreichen Sie:  
Am Deimelsberg 36 - 45276 Essen  
Telefon (0201) 56 305 70 - Fax (0201) 56 305 60  
www.naturundmedizin.de - E-Mail: info@naturundmedizin.de

Die Zeitschrift von NATUR UND MEDIZIN erscheint sechsmal im Jahr. Sie wird allen Mitgliedern von NATUR UND MEDIZIN im Rahmen der Mitgliedschaft ohne besondere Bezugsgebühr geliefert.

Der Jahresbeitrag für Mitglieder der Fördergemeinschaft NATUR UND MEDIZIN beträgt im Inland mindestens 36,- EUR, im europäischen Ausland 41,- EUR und in Übersee 57,- EUR.

Die Mitgliedschaft beginnt automatisch mit der Einzahlung des Beitrags auf eines unserer Konten (Bankverbindungen auf der Rückseite der Zeitschrift). Die Mitgliedschaft gilt zunächst für ein Jahr und erlischt automatisch, wenn sie nicht für ein weiteres Jahr durch Zah-

lung des Mitgliedsbeitrags verlängert wird. Einzugsermächtigungen gelten bis auf Widerruf und sind jederzeit kündbar.

Die nächste Mitgliederzeitschrift erscheint Ende März 2011.

Ihre Mitgliedsnummer, die linke Zahlenfolge nach dem \*-Zeichen (\*123456), finden Sie auf dem Adressenaufkleber auf der Rückseite der Mitgliederzeitschrift.

Rechts stehend ein Beispiel, wie Sie Ihre Mitgliedsnummer finden:

In diesem Fall ist die farblich hervorgehobene Zahl die Mitgliedsnummer von Frau Mustermann.

