



Botanikbrief Dezember 2023

Für Tinkurfans: Rezept für Desinfektionscreme

Desinfektionscreme selbst gemacht

Habt Ihr auch viele Tinkturen angesetzt in diesem Jahr? Und habt einiges übrig? Mit einigen kann man eine tolle Desinfektionscreme selbst machen. Die ist allerdings nur etwa ½ Jahr haltbar und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Als Öl könnten Mandel- oder Distelöl dienen beide ziehen schnell in die Haut ein). Bienenwachs und Lanolinanhydrid bekommt man in der Apotheke.

3 TL Bienenwachsplättchen
100 ml Öl
4 TL Lanolinanhydrid

zusammen leicht erwärmen, bis alles flüssig ist.

Dann die Tinkturen leicht erwärmen:

20 ml Thymiantinktur

20 ml Salbeitinktur (oder wenn Ihr habt, wie ich Einjährigen Beifuß nehmen)

Beide bei ca. 70 Grad zusammenrühren, in ein Schraubglas geben, kräftig schütteln, noch 3 Tr. ätherisches Öl Rosmarin und 3 Tr. ätherisches Öl Zitrone dazu, dann in Cremetöpfchen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren, ca ½ Jahr haltbar.

Für eine Portion reicht auch die halbe Menge, als Tinkturen eignen sich auch Gundermann und Engelwurz.



Creme gegen Rückenschmerzen

Viele Teilnehmer haben dieses Jahr Farntinktur angesetzt: gegen Nerven- und Gelenkschmerzen, gegen Rückenschmerzen und zur lokalen Gewebeentgiftung. Ich habe so viele Erfolgsstorys dazu gehört!!

Nun ist es weniger schwierig, die flüssige (dunkelbraune) Tinktur auf einem Knie auszubringen oder sich dort einen feuchten Verband damit anzulegen, aber schon viel anspruchsvoller, sich damit den Rücken selbst einzureiben, denn (wie Heike aus meinem Kurs meinte ☺) bis man mit der Hand am Rücken ist, liegt die Hälfte der Tinktur schon auf dem Badezimmerfußboden ... Ich hab versucht, es in eine Sprühflasche zu geben, ist auch nicht viel besser ...

Hier nun die ultimative Lösung: **Das Rezept von oben, dazu aber 40 ml Farntinktur!! (Und je 3 Tr. äth. Öle Litsea, Kampfer, Myrte, wenn Ihr mögt: unterstützt die entgiftende und schmerzlindernde Wirkung) Alles Gute!**



„Händchen“ und „Herzchen“: Die eingerollten Spitzen des Adlerfarn

Aus diesen obersten eingerollten Spitzen wird ab April die Farntinktur angesetzt, ca 1:5, also ca. 100 g frische Farnspitzen, klein geschnitten und eingelegt in 500 ml Wodka, 3 Wochen stehen lassen, abgießen, in dunklen Gläsern aufbewahren.

Salbe kochen?? Echt???

Mit dem Spiegel vor dem Kühlschrank ...

Ich koche gerne **Salben**, Salben deshalb, weil sie einfach ewig halten, aus nur wenigen Zutaten bestehen, schnell gemacht sind und NICHT im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen. Selbst gemachte **Cremes** dagegen müssen oft in den Kühlschrank, da die „wässrigen“ Anteile der Zubereitung anfällig sind für allerlei Mikroben. Und wer möchte schon morgens seine Schmink- und Cremestündchen vor dem Kühlschrank verbringen?! Ich jedenfalls nicht ... Nun aber habe ich es entdeckt, die absolute LieblingsCREME!

Ungeliebte Geschenke ...

Manchmal brachten mir in meinen Kursen Teilnehmerinnen gekaufte Aloe vera mit. Ich musste dann immer dankend ablehnen. Aloe vera-Gel schimmelt sehr schnell und muss daher, wenn es in Produkten verarbeitet wird, ungeheuer stark konserviert werden!! Also waren dort Konservierungsstoffe wie Methyl- oder Propylparabene drin, Stoffe, von denen schon seit Jahrzehnten bekannt ist, dass sie Krebs fördernd sein können. Dann waren die Präparate oft auf Erdölbasis (auf der Zutatenliste heißt das Petrolatum oder Paraffinum liquidum), dazu noch mit Parfüms versetzt. Aus der Zutat „Parfüm“ auf der Zutatenliste lässt sich leider nicht ersehen, ob ein künstlicher Duftstoff oder nur ein reines ätherische Öl drin ist. Und da ich ein Naturkosmetikfan bin, kam das alles für mich nicht in Frage.

Ein Traum

Bei diesem meinem neuen Liebling weiß ich nun, was drin ist! Und die Zutatenliste ist nicht so ellenlang wie bei handelsüblichen Cremes. Warum nicht wieder zurück zur Einfachheit? **Einfach nur eine Zutat!** Aloe vera-Gel!! Ich habe nun erst mal alle meine Aloe veras umgetopft, damit sie auch in Zukunft ordentlich Masse liefern.

„Wonach riechst du denn?!“

Die Aloe vera ist einfach ein Traum! Am einfachsten ist es, das Blattgel direkt auf die Haut zu schmieren. Ich habe bei meinen Kräuterkursen in diversen Gartenmärkten unterschiedliche Aloe veras gesehen, die alle etwas anders riechen, manche nach Gurke, manche nach nichts und wenn ich sie ausprobiert hatte und nach Hause kam, sagte mein Liebster schon mal: „Wonach riechst du denn?!“ Das muss man eben aushalten! Man schneidet ein Stück Blatt ab,

quetscht es entweder aus (das Gel fließt raus) oder schält das ganze Blatt und reibt sich die Gelblattinnenseite auf die Haut.

Aloe vera kann alles?

So richtig schwärmen durfte ich von meinem Aloe-Schatz auch schon einmal schon einmal im Fernsehen bei hier und heute.

Sie ist auf der ganzen Welt als Heilpflanze bekannt und im alten Ägypten schon galt sie als „Pflanze der Unsterblichkeit“. Da wo man das Blatt anschneidet, heilt sie sich in kürzester Zeit selbst! Die Inhaltsstoffe sind vielfältig:

Schleimstoffe, Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, ein Stoff namens Acemannan, der das Immunsystem auf Trab bringt u.a.. Sie findet Anwendung bei

- Verbrennungen
- bei Wunden
- bei Infektionen mit Pilzen, Viren, Bakterien
- trockener Haut
- Sonnenbrand
- Allergien
- Insektenstichen
- Juckreiz
- Verstauchungen
- Prellungen
- Fördert die Narbenheilung
- Kühlt, spendet Feuchtigkeit

148 Produkte im Bad ...

Für die Kosmetik-Anwendung ist vielleicht interessant, dass sie 4 mal schneller als Wasser in die Haut eindringt, die natürliche Feuchtigkeit erhält und gegen Hautrötung, Akne, raue Haut und zur Pflege von Haut und Haaren verwendet werden kann ... da bleibe doch keine Wünsche mehr offen!! **Wozu dann noch 148 andre Präparate im Badezimmerschrank haben, wenn man mit einer Pflanze ALLES bedienen kann?**

Meine Lieblingssalbe aus der Phytarochule

Nun habe ich durch die Phytarochule ein Rezept für eine wirklich herrliche Creme bekommen. Mit ein paar Abwandlungen ist die „fluffige Körpercreme“ nun zu meiner persönlichen Lieblings-Gärtner-Salbe geworden. Warum?

1. Sie ist superlange haltbar
2. Sie zerschmilzt bei mir auf der Haut
3. Ich kann selbst die Düfte hinzufügen, je nach Stimmung (Was Erotisches? Was Einschläferndes? Düfte für ihn? Will ich nach Garten riechen?)
4. Sie sieht ansprechend aus (weiß)
5. Sie besteht aus minimal wenigen Zutaten und hat damit so gut wie kein Allergiepotehtial.
6. Sie fettet meine trockene Haut so nachhaltig wie kaum eine gekaufte!

Rezept „Fluffige Gärtnercreme“

- a) **75 g Bio-Sheabutter und 50 g Bio-Kakaobutter in einem sauberen Gefäß im Wasserbad schmelzen (nicht über 40 Grad)**
- b) **In einem anderen Gefäß 90 g Pflanzenöl (z.B. Mandelöl oder das selbst angesetzte Heilöl mit Kräuterauszügen oder wie meine neueste Kreation zeigt Nachtkerzenöl) mit bis zu 30 Tr. ätherischen Ölen mischen**
- c) **Das Pflanzenöl in die erwärmte Mischung schütten**
- d) **Alles in den Gefrierschrank stellen, bis sich eine feste Oberflächenschicht auf der Masse bildet (20-30 Min.)**
- e) **Mit einem normalem Mixer (mit dem man auch Kuchenteig rührt) mixen, und sahnig schlagen. Die Creme muss genau wie Sahne gerührt werden! Also bitte nicht nach einer Minute schon aufgeben, sondern so lange weiter rühren, bis sich eine eischneeähnliche köstliche aussehende sahnige Konsistenz ergibt.**
- f) **In saubere Cremetöpfchen abfüllen.**

Diese Creme hat keine Wasserphase, ist daher mindestens ein halbes Jahr haltbar, auch ohne Konservierung und ohne Kühlschrank. Sie zieht gut in die Haut ein, auch wenn die Konsistenz später an Wachs erinnert. Als ätherische Öle kann man die nehmen, die man am liebsten mag. Ich liebe Nelke, Bergamotte, Lemongras. Andere mögen Magnolie, Jasmin, Ingwer, Zimt oder Vanille.

Es gibt **2 Schwierigkeiten**: Die Sheabutter braucht sehr lange zum Schmelzen, daher am besten in dünne Scheiben schneiden und erhitzen. Und zum Schluss: Tatsächlich mindestens 5 Minuten mixen! Erst dann ergibt sich das „Fluffige“.

Diese wertvolle Creme mit wertvollsten Ölen (teurem Mandelöl und noch teurerem Nachtkerzenöl !!! Machen wir am 7.7. 2024 beim neuen Kurstag Kräuterapotheke Theorie.

Der besondere Tipp: Neurodermitiker oder Menschen mit sehr trockener Haut können statt des Mandelöls selbst angesetztes Johanniskrautöl als Zutat nehmen. Mehr Pflege geht nicht! Dies riecht dann allerdings eben nach Johanniskrautöl, leicht säuerlich-herb und ist dann möglicherweise nicht (wie bei obigem Rezept mit Nelkenöl und anderen Parfüm-Düften) als Aphrodisiakum-Creme zu gebrauchen.

Wenn ich die Salbe benutze, zerschmilzt sie auf meiner Haut wie Butter. Nun, wie Kakaobutter eben! Die hat extra für uns ihren Schmelzpunkt zwischen 30 und 38 Grad angesetzt. Sonst würde ja auch Schokolade nicht im Mund schmelzen, sondern sonstwo schon! Ich kann also mal wieder davon ausgehen, dass die Pflanzen das alles für uns machen.

Eine Freundin von mir hatte auch einmal so einen Pott Salbe gerührt und kam nicht gleich zum Abfüllen. Sie stellte das Zeug also in den Kühlschrank. Ihr Mann, ein wahrer Gourmet (meine Leser ahnen es schon), plünderte oder naschte schon mal gerne die neuen Kreationen, die sie in ihrer Kräuterküche produziert hatte und dieser **Sahnepott** ☺ sah aber auch zu appetitlich aus! Also gab er einen großen Schlag davon auf seine Schale Himbeeren ...

***Grünzeug in meinem Garten aktuell: Die letzten
Grünlinge für den Dezember-Smoothie:***



Dieses Schätzchen blüht gerade zwischen den Minzen. Lecker, sag ich nur! Die Kohl-Gänsedistel, knackig, saftig und mit Milchsafte!! Dieser Milchsafte (nur dieser, nicht der von den Wolfsmilchgewächsen!!), unterstützt das Immunsystem!!



Das Wald-Schaumkraut in all meinen Blumenkästen, lecker kressig

....



Die Vogelmiere, vorgestern hatte ich einen süßen Smoothie nur mit Vogelmiere, uih, das schmeckte speziell ..., blüht auch unter Schnee!!



Der Beinwell, immer noch in meinem Garten, immer wieder frische Blätter, meine tägliche Vitamin-B-Versorgung für die Nerven.



Und dieses Schätzchen landete dann saftig und weich auch im Smoothie. Der Rainkohl, mein Liebling!! Grüne Blättchen davon noch mitten im Winter!

Wald-Studien: Ein Spaziergang gegen ... Alles!

43 ältere Frauen machten einen einstündigen Spaziergang durch den Wald, 19 weitere gleichzeitig durch die Stadt. Vorher und nachher wurden Blutdruck, Lungenkapazität und Elastizität der Adern kontrolliert. Ich denke, alle Leser wissen intuitiv das Ergebnis, oder?

Bei den Waldspaziergängern **sank der Blutdruck**, die Lungenkapazität nahm zu, die **Elastizität der Adern verbesserte sich**. Bei der Stadtgruppe veränderte sich nichts. (Studie aus Korea)

Eine weitere Studie brachte folgende Sensation zutage: **Das Gehen im Wald** aktiviert die sog **T-Killerzellen**. Das sind weiße **Blutkörperchen** (eine spezielle Sorte Lymphozyten), **die Krebszellen abtöten!!** Ursache dafür (im naturwissenschaftlichen Sinne ☺) sind Stoffe, die von Bäumen in die Luft abgegeben werden, Substanzen, die die Bäume selbst vor Krankheitserregern schützen. Spaziergänger atmen diese Stoffe (Phytonzyden) ein und deren Immunsystem verbessert sich dadurch!

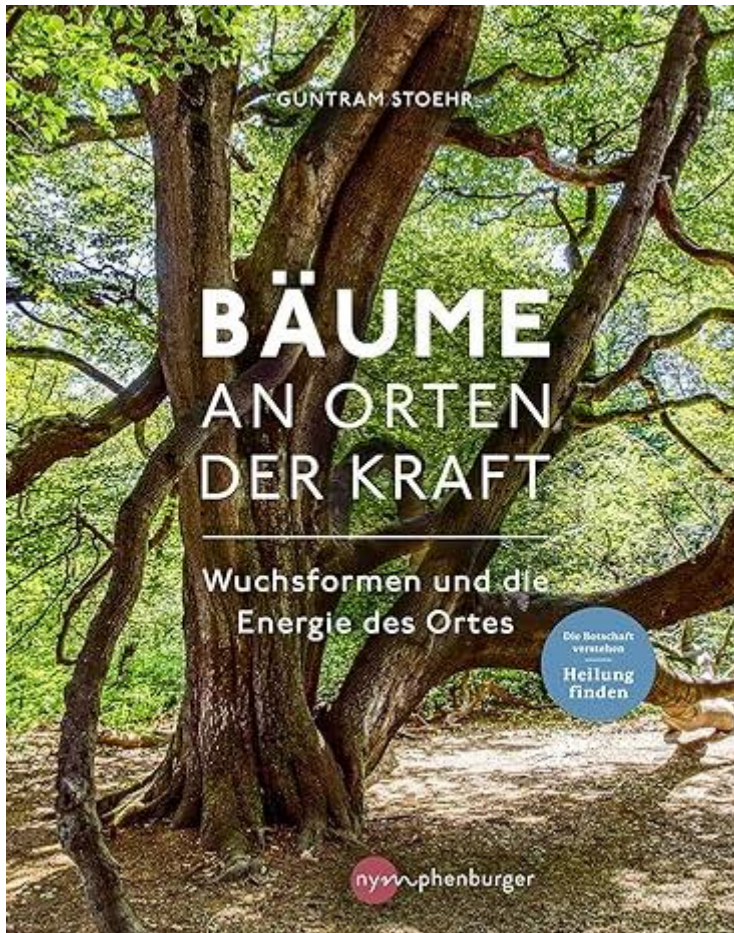
Krebsvorbeugung in seiner einfachsten Form: Ab in den Wald!

Übrigens: Phytonzyden, nie gehört das Wort, weder im Straßburger (DAS Werk für die Uni, lateinischer geht's nicht) noch im Internet ...

In einer weiteren Studie, einer Befragung bei 335 Reha-Patienten, gaben mehr als drei Viertel der Befragten an, dass die **Spaziergänge im Wald am meisten zu ihrer Gesundheit beigetragen** hätten ...



Meine Buchempfehlung Bäume an Orten der Kraft!!

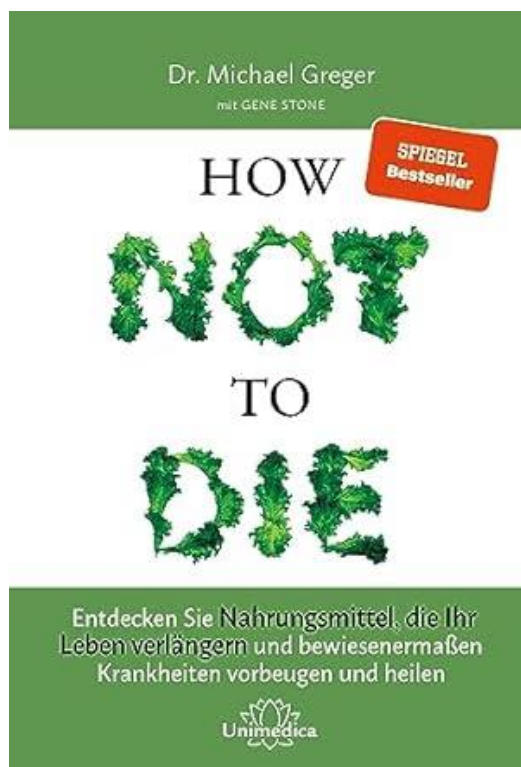


Schon lange sammle ich „Baumgesichter“ und urige Bäume und spüre oft an deren Wuchsorten eine besonders schöne Energie, ich finde sie einfach und weiß, dass man dort Kraft tanken kann. Und hier ist ein „Bestimmungsbuch“ für Baumenergien! So viele Baumformen habe ich wiedererkannt mit den gleichen „Gefühlen“ verbunden, wie hier beschrieben! Kann ich super empfehlen! Auch die Seminare mit Guntram Stoehr in Irland, Deutschland ... hab schon einige mitgemacht! Das Buch kostet 30 Euro, gibt es aber auch gebraucht. Wer meine **Baumgesichtersammlung** sehen möchte: Einmal im Jahr beim Seminar Mythos Baum im Oktober im Bochum. Die Teilnehmer schicken mir danach immer viele Bilder von ihren Baumgesichtern ... und gehen ganz verändert nach Hause



How not to die ...

Als ich dieses Buch im Bücherschrank fand, fand ich es zuerst so richtig SZ unverschämt! How not to die, ist das nicht ziemlich vermessen?! Ich habe es schon oft zitiert, ich finde es toll! Es liest sich sehr unterhaltsam, alles fing mit seiner Großmutter an ... mittlerweile gibt es endlich die deutsche Übersetzung, 166.000 mal schon in deutsch verkauft, es lohnt wirklich! Aus all den tollen Kapiteln (gegen jede Krankheit ein Kapitel mit Ernährungsempfehlungen) macht er zum Schluss einen 12-Punkte -Plan für jeden Tag. Punkt 1 ist sehr einfach: Ein Teelöffel Hanfsamen (gibt es bei dm, schmeckt, gut, ins Müsli...) Punkt 2 sind 2 Portionen Grünzeug am Tag, Punkt 3 sind 2 weitere Portionen Gemüse am Tag .. usw. und Punkt vier kriegen meine Teilnehmer bei den Touren zu hören: Eine Portion aus der Kreuzblütlerfamilie. Dazu gehören alle Kohlsorten (Grün-, Rosen- Rot-, Blumenkohl Brokkoli, Kohlrabi), aber auch aus der Wildnis Rucola, Wald-Schaumkraut, Knoblaucrauke sowie Rettichsorten, Kresse. ... das sind die krebsvorbeugendsten Gemüse, einige antibiotisch, Darmsanierer usw. Dieses Buch ist sehr unterhaltsam, über ein Viertel des Buches sind Quellenangaben über klinische Studien!!! S.465 bis S. 640 !!! Also alles belegt ... supi! Ihr seht schon am Titel, dass GRÜNZEUG der Schlüssel zur Unsterblichkeit ist!



Frische Wildkräuter!

Frische Smoothies oder Salate mit Wildkräutern heilen allerlei Krankheiten! Die Photonen, die von gerade gepflückten Kräutern ausstrahlen sowie der Mineral- und Vitaminreichtum der Wildkräuter ist phänomenal und wird von kaum einem gekauften Gemüse oder Obst erreicht. Unterhaltsam zu lesen und **sehr motivierend!**

Dr. med. John Switzer Wildkräuter-Vitalkost – Energienahrung der Zukunft



Dr. med. John Switzer

Wildkräuter- Vitalkost

*Energienahrung
der Zukunft*

Beiträge 2005 – 2013

**Ayurveda Health
& Beauty Verlag**

Der Weihnachtsstern ...

Bei dem Wort denken die einen an die biblischen Geschichten, die anderen botanisch an den „Modespatz!“ mit roten Blättern in Sternform, jawoll! Roten Blättern! Nicht Blütenblättern. Der „Stern“ ist nicht die Blüte! Die Blüte ist ein kleines unscheinbares Gerät, in gelb-grün, was ohne die roten Blätter gar nicht auffallen würde. Und die sind für die Kolibris. Gibt es hier nicht? Nee, aber in ihrer Heimat in Mexiko und extra für **seine Lieblinge** macht der Weihnachtsstern da reichlich Nektar. Und die roten großen Blätter, damit die Lieblinge den auch finden.

Und woran Ihr bestimmt nicht denkt! **Hochgiftig!** Wolfsmilchgewächs!! Die heißen so, weil die Milch so scharf sein soll wie ein Wolfsbiss, giftig, ätzend, Ekzeme und Blasen auslösend und Krebs erregend. In ihrer Heimat in Mexiko wird die Pflanze 6 m hoch, bei uns fristet sie ein kurzes Dasein, schon ein kurzer Kälteschock (jetzt bei Frost gekauft) führt zum Verdorren ebenso wie Staunässe. Wieder zum Blühen kommt sie nur an „Kurztagen“, was wir in unseren Wohnungen dank Kunstlicht ja niemals haben. Nur künstliches „Verdunkeln“ schafft eine zweite Blüte ... Und ohne Kolibris dürft ihr auch nicht auf Samen hoffen ...



Foto Wikipedia

Kurse mit mir



WIR SAMMELN UNSER ESSEN SELBST! KRÄUTERTOUR MIT FESTLICHER VERKOSTUNG

Wir sammeln unseren eigenen Kräutersalat!

- Tour am schönen Kemnader Stausee
- Mit Vitamintabellen und allerlei Kostprobchen
- Smoothie zum Probieren, 2 Likörchen zum Probieren
- Skript, Sammeltütchen
- festliche Verkostung mit großem Salat in Haus Oveney
- dazu selbst gemachte Kräuterbuttersorten, 2 Stück und
- Brennesselsamenpesto, pikant! Und Gemüsequiche
- essbare Blüten
- Quiz mit Exotenkräutern, Blüten und Aromaquiz
- **Donnerstag, 18. Juli 2024, 18-21 Uhr, BOCHUM-Oveney, Treffpunkt: Oveneystr. Parkplatz an der Minigolfhütte: DER BESONDERE GENUSS! EIN BELIEBTES GESCHENK! 65 Euro** pro Person, zahlbar bar vor Ort, auch als Gutschein erhältlich. Bitte anmelden!

...

KRÄUTERAPOTHEKE SELBST GEMACHT

Termine 2024 Kräuteraapotheke selbst gemacht, **Praxiskurs**

Samstag, 11. Mai 2024, 10-16 Uhr

Samstag, 6. Juli 2024, 10-16 Uhr

Samstag, 27. Juli 2024, 10-16 Uhr

Samstag, 17. August 2024, 10-16 Uhr

Sonntag, 6. Oktober 10-16 Uhr

- Kleine Theorie: Wie legt man eine Hausapotheke an?
- Mit Tee und Tinkturen, Kräuterkissen, Pulvern und Bädern?
- Wir rühren 2 Salben für jeden
- Jeder setzt seine eigenen Tinkturen an, mindestens 10: fürs Immunsystem, gegen Husten, gegen Pickel, gegen Gicht und Rheuma, zur Entgiftung, gegen Warzen, Bittermittel, das in die Schuhe stellt :-) u.v.m.
- Heilkräuter werden gestellt: alle bio, je nach Monat andere, z.B. Wermut, Mutterkraut, Salbei, Thuja, Melisse, Lavendel, Storchschnabel für Rescuetropfen ...
- Exkursion am schönen Kemnader See zum Sammeln und Kräuter kennen lernen
- Gemeinsames Mittagessen 13.00 Uhr draußen in Haus Oveney (auf eigene Kosten, Speisekarte [hier](#):)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Brettchen, 1 Messer, etwa 20 kleine 50 ml Gläschen, dazu einige 100 ml oder größere, helle Schraubdeckelgläschen, Etiketten oder Eddingstift und 2 Flaschen Wodka.

Kosten: 100 Euro pro Person (incl. dickem Skript, 2 Salben, Kräutern und Likörchen), bei Anmeldung zu bezahlen an paypal (uschi.stratmann@web.de), oder Überweisung

Treffpunkt: 10 Uhr BOCHUM, Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, an der Minigolfhütte), Wir tagen in Haus Oveney. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

Zusätzlich gibt es für alle Teilnehmer die Möglichkeit, an dem weiterführenden Theoriekurs teilzunehmen, der nur einmal im Jahr stattfindet.

NEU!!!

KRÄUTERAPOTHEKE THEORIEKURS

Kräuterapotheke selbst gemacht, **Theoriekurs** für alle Teilnehmer der obigen Kurse

Welches Kraut bei welcher Krankheit?

7. Juli 2024, 10-15 Uhr, 90 Euro

Treffpunkt: 10 Uhr BOCHUM, Parkplatz Oveneystr. (Sackgasse, an der Minigolfhütte), Wir tagen in Haus Oveney. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.

Auf vielfachen Wunsch: Hier wird ausführlich behandelt, wie man Erkältung, Magen-Darmbeschwerden, Gelenkbeschwerden, Nervenbeschwerden, Migräne, Rheuma etc. behandeln kann. Außerdem rühren wir eine **kostbare Anti-Aging-Salbe :-)** mit **dem Super-Nachtkerzenöl und Mandelöl und Sheabutter, ein Traum für trockene Hände ...!!**. Da die die Tinkturentage aus Praxis bestehen und da die Theorie meist zu kurz kommt, gibt es hier für alle Teilnehmer den ausführlichen und spannenden Theorieteil dazu, mit fast allen Kräutern zum Anfassen, Riechen, Probieren, Raten..

Alle Termine: www.kraeutertour-de-ruhr.de



Danke!

Ich hatte ein wunderschönes, lustiges, lehrreiches, erfüllendes Jahr. Dank Euch!!
Es hat mir super viel Spaß mit Euch gemacht!!

Die Erfolgsgeschichten, wenn Ihr selbst Eure Kräuter angewendet habt, haben mich richtig glücklich gemacht!

Vielen Dank für Eure Begleitung, Euer Vertrauen, Eure Beiträge, Eure Anregungen, Euren Eifer und die Bereitschaft, alles mitzumachen! Und dafür, dass Ihr meine Bücher lest.

Eure Geschichten und Bemerkungen haben meine Rundbriefe gewürzt, mein Wissen erweitert und mein Leben bereichert. Dank Euch darf ich heute meinen Traumberuf machen, denn es muss ja auch immer Leute geben, die sich die ganzen „Weisheiten“ anhören, ☺ ... Danke, danke danke!!

Ich freue mich auf viele weitere schöne Begegnungen, Geschichten und Enthusiast(inn)en! Ich freue mich auf Euch!

Alles Gute für Euch alle, eine schöne ruhige gesunde Adventszeit, einen guten Rutsch und ein wundervolles gesundes Jahr 2024 wünsche ich Euch allen!! Ganz herzliche Grüße von Ursula

