

## Themenauswahl für Vorträge von Christiane Denzel:

### Biologischer Gemüseanbau

Bio? Wie geht das? Synthetische Düngemittel und Spritzmittel weglassen? Was macht man denn dann stattdessen? Solche Fragen höre ich häufig.

Dieser Abend soll eine kurze Einführung bieten und Fragen beantworten:

Über den Anbau: Bodenpflege, Kompostierung, Anzuchterde ohne Torf, ...

Über die Sortenwahl und die Aussaat: Firmen, Verbände, ... Und welche Rolle spielt der Mond?

Über die Düngung: Gründüngung, Fruchtfolge und Mulchen, die drei Säulen des biologischen

Düngens ohne Tiere. Zudem Jauche aus Pflanzen, effektive Mikroorganismen, Pflanzen als Helfer, ...

Über den biologischen Pflanzenschutz: Mechanische Maßnahmen, Nützlinge und Gegenspieler, wie Pflanzen anderen Pflanzen helfen können u. v. m.

**Christiane Denzel aus Liptingen, Bioland-Gärtnerin seit 1989, Heilpraktikerin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin, Buchautorin berichtet über ihre Erfahrungen und Tricks in ihrer Bioland-Gärtnerei Breite Wies'.**



**Breite Wies'**

**Bioland**

### Wildbienen und andere bestäubende Insekten

80 % unserer Lebensmittel sind auf Bestäubung angewiesen, diese wird zu ca. drei Vierteln von Wildinsekten übernommen! Was kann jede und jeder von uns tun, um den Tierchen zu helfen? Gibt es besonders beliebte Pflanzen? Wie baut man eine sinnvolle Nisthilfe für Wildbienen? Gibt es auch einfache Hilfen für andere fleißige Helfer? Können Wildbienen stechen? Wie funktioniert das mit der Eiablage in den Röhrchen? Solch spannenden Fragen widmen wir uns an diesem Vortragsabend.

**Christiane Denzel aus Liptingen, Bioland-Gärtnerin seit 1989, Buchautorin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin berichtet über ihre Erfahrungen mit Honigbienen, wilden bestäubenden Insekten & anderen Nützlingen in ihrer Bioland-Gärtnerei Breite Wies'.**

### Überraschende Einblicke in die Welt der Schmetterlinge

Die faszinierenden Gaukler des Sommers – wie leben sie? Was brauchen sie?

Womit können wir helfen? Bunte Blumenwiesen für Falter, Futterpflanzen für Raupen

– aber welche? Und was machen Schmetterlinge im Winter? Tag- und Nachtfalter, woran kann man sie unterscheiden und wozu überhaupt? Wieso sind Falter wichtig für eine leckere Pizza?

**Christiane Denzel aus Liptingen, Bioland-Gärtnerin seit 1989, Heilpraktikerin, Buchautorin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin entführt sie in die Welt dieser Flugkünstler.**

**Seit Jahren begleitet sie Schmetterlinge vom Ei bis zum Falter in ihrer Bioland-Gärtnerei Breite Wies'.**



### Praxisnahe Ideen für naturnahe Gärten

Trockenmauern und Spaltenbeete, Gartenteiche und Sumpfflächen, Blumenwiesen und Magerrasen, heimische Heckensträucher und Solitärgehölze, wassergebundene Bodenbeläge und begrünte Kiesbeete, ein Sandarium für Wildbienen, Käferkeller und andere Totholz-Elemente auch Gemüsebeete und Kompostmieten können ein Ort der biologischen Artenvielfalt sein. Gut geplant sind all diese Elemente wichtige Lebensräume für dutzende Pflanzen und Tiere. Rückzugsbereiche für selten gewordene Arten zu schaffen, ist glücklicherweise vielen Menschen ein Anliegen geworden. Was kann jede und jeder von uns mit wenig oder etwas mehr Aufwand im Garten, auf dem Balkon oder durch ein bewusstes Einkaufsverhalten tun? Ein Abend, der nachhaltige ökologische Alternativen zu englischem Rasen, Thujahecke und Betonfläche aufzeigt. Übrigens, ich bin Mitglied im Naturgarten-Verein – hier gibt's viele tolle Tipps!

**Christiane Denzel aus Liptingen, gelernte Landschaftsgärtnerin, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Buchautorin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin berichtet über ihre Gartenprojekte, die leicht nachzubauen sind und über „Fehler“, die dabei leider häufig gemacht werden.**

## Genussvolles Gemüse trifft seine wilden Wurzeln von Wald und Wiese (alternativer Titel:)

### Wildes und Zahmes von Garten und Feld)

**Bekannte und weniger bekannte Garten-Gemüse. Wo kommen sie her?**

**Mit wem sind sie verwandt? Wie können sie unserer Gesundheit helfen?**

Die meisten unserer Gemüsearten sind aus vor Kraft strotzenden, wilden Kräutern und Wurzeln gezüchtet worden. Ihre ursprüngliche Herkunft gibt noch immer Aufschluss über deren Inhaltsstoffe und Wirkungsweise. Bei richtigem Anbau und schonender Verarbeitung steht Ihnen eine ganze „Apotheke“ zur Verfügung. Der Arzt Hippokrates sagte schon ca. 400 v. Chr. „Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein!“ Lauschen Sie einen Abend lang, bei welchen Beschwerden welche Gemüsesorten und ihre wilden Verwandten Abhilfe schaffen können!

**Ergründen sie mit Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin, die Geheimnisse vieler Gemüsesorten.**



Die **Heilige Hildegard von Bingen** erklärte schon im 12. Jahrhundert, dass 80 % unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien! Dieser Vortrag kann auch nach den Richtlinien der Klosterfrau gehalten werden. **Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter und Gewürze werden hierbei ganz nach ihren Vorgaben beleuchtet.**

## Wildkräuter: Unkraut oder Urkraut – ein Perspektivwechsel (alternativer Titel:)

### Wildes von Wald und Wiese – geschmackvoller, gesunder Genuss!

An Wald- und Wegesrändern, an Hecken und Feldrainen, auf Wiesen und Feldern, in unseren Gärten – überall wachsen wahre, wilde Schätze, die nur auf uns warten! Erfahren Sie mehr über traditionelle, saganumwobene, wildwachsende Kräuter. Sie reinigen uns innerlich, verleihen uns neue Kräfte, helfen unserem Immunsystem und schenken uns obendrein unerwartete Geschmackserlebnisse!



Die Menge an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen ist in Wildpflanzen um ein Vielfaches höher, als in den aus ihnen gezüchteten Gemüsesorten – und sie sind gratis – überall! Staunen Sie, was Sie alles essen und genießen können – nicht nur in Ihren grünen Smoothies!

**Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin, Buchautorin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin bringt Ihnen gängige Wildpflanzen mit und erläutert deren Wirkungsweise und mögliche Zubereitungsarten.**

*(Auf Anfrage mit „Versucherle“ und Rezept, auch eine kleine Führung auf Ihrem Gelände ist möglich.)*

## Vortrag mit Workshop: Wild- und Heilkräuter und ihre Verarbeitung

*(Dieses Thema kann ich sehr flexibel handhaben, je nach Begebenheiten wie Gruppengröße, Küche, sonstige Räumlichkeiten, Jahreszeit etc., aber auch je nach Ihren Wünschen, Art der Gruppe bzw. des Vereins ...)*

Beispiele: Einen Heil-Tee mischen, Ringelblumensalbe oder Erkältungsbalsam rühren, Johanniskrautöl ansetzen, Badesalz schichten, selbst einen wilden Likör kreieren, würziges Wildkräuter-Pesto machen, Butter schütteln und zu frischem Kräuterbutter verarbeiten, spannende Essigkräuter kennenlernen und einlegen, Kräutersenf herstellen, einen Gewürzhonig rösten, Kräuter der Heiligen Hildegard von Bingen verarbeiten, Brennesselkaviar braten und gleich genießen ...

Führung, z. B. auf den Wiesen, an den Hecken vor Ihrer Haustür:

Gerne komme ich auch zu Ihnen und Ihrer „Wunschgruppe“, Familie, Firma, Ihrem Fest, ...

Gemeinsam können wir Pflanzen bestimmen und sammeln, dabei erfahren Sie, wofür wir Sie sie verwenden können, evtl. stellen wir gemeinsam kleine Speisen oder ähnliches her – sprechen Sie mich an!

**Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin, Buchautorin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin erklärt die jeweils verwendeten Kräuter und leitet deren sinnvolle Verwendung bzw. Zubereitung an.**

## Bräuche und die dazugehörigen Pflanzen im Jahreslauf

Sagenumwobene Pflanzen umgeben uns überall. Welchen Bäumen, Kräutern und Sträuchern haften mythologische Bedeutungen an? Mithilfe alter Bräuche besinnen wir uns auf unsere kulturellen Wurzeln. Dabei entdecken wir den Rhythmus der Jahreszeiten und viele Pflanzen und Düfte bewusster.

**Einige Beispiele für Vorträge**, deren Ankündigungstext weiter ausgearbeitet werden kann:

Lichtmess, was sind die ersten essbaren Kräuter, die wir schon im Februar finden? Das Licht kommt zurück!

Gründonnerstag und seine grüne Neunkräutersuppe, zur Erweckung unserer Lebensgeister im Frühling.

Johannisfeuer bzw. Sommersonnwend-Feuer mit Stockbrot backen und Kräutersträuße binden.

Maria Himmelfahrt, wir treffen uns zum traditionellen Kräuterbuschen-Binden.

Frauendreißiger, die Tage zwischen 15.08. und 15.09. sind gespickt mit Marien-Feiertagen.

Dies ist die beste Zeit zum Kräutersammeln – und wie trocknet man sie am besten?

Michaeli und Erntedank eignen sich besonders gut für den Gemüsevortrag (s. o.)

Allerheiligen, mehr als Rübengeister & Kürbisse! Pflanzen um Abschied zu nehmen.

St. Martin: Was gehört traditionell in die Martinsgans – und weswegen?

Was hat es auf sich mit Beifuß, Steinobst, Wurzelgemüse, Maroni und Rotwein?

Advent: Gewürze in Honig – die Heilkraft von Zimt, Koriander, Kardamom, Nelken & Co.

**Christiane Denzel aus Liptingen, Gärtnerin, Heilpraktikerin, Buchautorin und Kräuterpädagogin spannt den Bogen von früheren Traditionen zu unseren heutigen Bedürfnissen und Fragen.**



## Gemeinsam den Maiaustrieb der Bäume genießen

Wir sind ein Teil der Natur, im Wald wird unser Immunsystem besonders effektiv gestärkt.

In Japan ist „**Waldbaden, Shirin Yoku**“ eine anerkannte Heilmethode. Auch die heilige Hildegard von Bingen rühmt die „Grünkraft“, wie sie diese nennt. Mit etwas Baum- und Kräuterkunde erwartet Sie ein informativer, kleiner Waldrundgang mit meditativen Elementen.

## Vortrag mit praktischer Anwendung: Räuchern mit Kräutern

Traditionell wurden heimische getrocknete Kräuter und Harze aus fernen Ländern z. B. zum Desinfizieren von Räumen, zur Stärkung der Gesundheit, nach Krankheiten, Geburten und Todesfällen, zu spirituellen Zwecken, in persönlichen Umbruchzeiten und markanten Jahresfesten verräuchert. Es gibt verschiedene Räuchertage im Jahreslauf mit spezifischen Themen, die während eines Räucherabends meditativ behandelt werden.

**Einige Beispiele**, die flexibel gehandhabt werden können:

Allerheiligen, Allerseelen, 1. und 2. November. Tage des Umbruchs, des Loslassens und der Trauer. Wir wappnen uns an diesem Abend für die dunkle Zeit des Jahres.

Raunächte, als Raunächte bezeichnet man die Nächte zwischen Weihnachten und dem Erscheinungsfest am 6. Januar. Diese Zeit wird auch „zwischen den Jahren“ genannt, weil sie rechnerisch zwischen Sonnen- und Mondjahr liegt. Eine Zeit sowohl des Rückblicks als auch der Vorschau, der inneren Einkehr und der Erneuerung. Die Zeit für Vorsätze, um im neuen Jahr etwas zu ändern, ist gekommen!

Maria Lichtmess, 2. Februar. Dieses Fest soll uns helfen, das Erwachen der Natur im Neuen Jahr bewusster wahrzunehmen. Manchmal braucht es einen Impuls, um Samen in sich selbst keimen zu lassen. Es ist ein reinigendes Fest, nach dem „inneren Frühjahrsputz“ kann es losgehen mit dem inneren Wachstum!

**An einem Räucherabend werden jeweils zwei bis drei Räucherungen durchgeführt. Dabei erklärt Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin einiges über die Hintergründe des jeweiligen Brauches, des Räucherns und über die Wirkung der dabei verwendeten typischen Kräuter und Harze. Lassen Sie sich ein, auf einen Ausflug in Ihr Inneres! Genießen Sie einen informativen, meditativen und entspannten Abend voll betörender Düfte.**



## Mit Hausmitteln und Kräutern fit durchs Jahr

### **Wie können wir unsere Abwehrkraft stärken und unsere Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen?**

Egal, ob uns eine Erkältung plagt, der Kopf nach der Fastnacht brummt, der Magen rebelliert, die Verdauung zu flott oder zu träge ist, der Bewegungsapparat schwächelt, der Nacken spannt, wir uns eine kleine Verletzung zugezogen haben, ein Insektenstich juckt – gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen.

Als Wickel, ätherisches Öl, Gewürz, Tee, Tinktur oder Salbe – einfache Hausmittel bieten eine Fülle an Möglichkeiten, um Körper und Seele zu stärken.

**Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin und Buchautorin nimmt uns an diesem Abend mit in die Welt der alten Hausmittel und heilsamen (Kloster-)Kräuter. Sie verrät bewährte Rezepte, gibt praktische Tipps und zeigt, wie viel Kraft in der Natur steckt.**



## Kinder an Pflanzen, Garten und gesunde Ernährung heranführen

Lorenz: „Man schützt nur, was man liebt, man liebt nur, was man kennt.“

Oder nach Pestalozzi? „Lernen mit Kopf, Herz und Verstand.“

Oder doch nach Konfuzius? „Sage es mir, und ich vergesse es;  
zeige es mir, und ich erinnere mich;  
lasse es mich tun, und ich behalte es.“

Seit 2001 biete ich auf meinem Betrieb diverse Programme für Kinder an. Wer ebenfalls mit Kindern zu einem der oben genannten Themen arbeitet, bekommt an einem solchen Abend sicher viele neue Ideen.

Es werden zahlreiche, selbst entwickelte Spiele gezeigt, geeignete Materialien zur Veranschaulichung ausprobiert, Kräuterreime kennengelernt, der Umgang mit Handpuppen erläutert, didaktische Kniffe und viele Vorschläge, was man mit Kindern machen kann werden herausgegeben.

**Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Buchautorin, Kräuter-, Bauernhof- & Biodiversitäts-Pädagogin, seit 1980 Mitarbeiterin in der evangelischen Kinderkirche, spricht darüber, wie man Kindern die Zusammenhänge der Natur näherbringen kann. Gründerin von „ArtenVielfalt für Alle“.**



**Alle Vorträge halte ich annähernd frei und bringe viele Materialien zur Veranschaulichung mit.**

**Manche Vorträge sind bewusst ohne technische Hilfsmittel aufgebaut, bei anderen kommen aussagestarke Fotografien zum Einsatz. Bei Bedarf kann ich einen Beamer mitbringen.**

**Bitte sagen Sie mir im Vorfeld, welchen Vortrag Sie sich wünschen, wie viele Personen Sie erwarten und um was für eine Interessengruppe es sich handelt. So kann ich mich individuell auf ihre Teilnehmenden vorbereiten. Auf Wunsch erhalten Sie für die Zuhörenden ein kurzes Skript zum Selbstkostenpreis.**

**Christiane Denzel, 07465/2515, breitewies@t-online.de, [www.breitewies.de](http://www.breitewies.de)**



Website AVA



Website Breite Wies'



Facebook



Instagram



YouTube monatsweise



YouTube 2 aktuell