

Ich halte alle Vorträge annähernd frei und bringe viele Materialien und Bilder zur Veranschaulichung mit. Da ich selbst Buchautorin bin, ist eine kleine Bücherauswahl von mir und anderen Verfassern ebenfalls mit dabei.

Alle Vorträge sind bewusst ohne technische Hilfsmittel aufgebaut, da ich selbst abgedunkelte Räume als sehr einschläfernd für alle Beteiligten empfinde und den Augenkontakt zu meinen Zuhörern nicht verlieren möchte!

Bitte sagen Sie mir im Vorfeld, welchen Vortrag Sie sich wünschen, wie viele Personen Sie etwa erwarten und um was für eine Gruppe es sich handelt. So kann ich mich individuell auf Sie und ihre Teilnehmer vorbereiten.

Auf Wunsch bekommen Sie ein kurzes Skript zum Selbstkostenpreis für die Teilnehmer.

- Biologischer Gemüseanbau

Bio? Geht das überhaupt? Einfach synthetische Düngemittel und all die 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 und Verbände: ProSpecieRara, Bingenheimer, Dreschflegel, ... Keimproben, ... und der Mond? Auch bei der Lagerung?

Über die Düngung: Gründüngung, Fruchtfolge und Mulchen, die drei Säulen des biologischen Düngens ohne Tiere. Außerdem Jauche aus Pflanzen, effektive Mikroorganismen,...

Über den biologischer Pflanzenschutz: Mechanische Maßnahmen, Nützlinge und weniger beliebte Insekten, wie Pflanzen anderen Pflanzen helfen können...

Christiane Denzel aus Liptingen, Bio - Gärtnerin seit 1989, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin berichtet über ihre Erfahrungen und Tricks ohne den Einsatz von Giften in ihrer Bioland - Gärtnerei.



- Wildbienen und andere Bestäuber

30% unserer Lebensmittel müssen bestäubt werden. Davon werden 80% von Wildinsekten bestäubt! Leider stehen von unseren in Mitteleuropa heimischen Wildbienenarten 2/3 auf der Roten Liste der bedrohten Tierarten! Was kann jede, jeder von uns tun? Gibt es besonders beliebte Pflanzen? Was sind häufige „Fehler“ beim Bau eines Insektenhauses? Gibt es auch einfache Hilfen für die fleißigen Helfer? Können Wildbienen stechen? Wie funktioniert das mit der Eiablage in den vielen Kammern?

Diese und noch mehr Fragen werden an diesem Vortragsabend behandelt und beantwortet.

Christiane Denzel aus Liptingen, Bio - Gärtnerin seit 1989, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin berichtet über ihre Erfahrungen mit Honigbienen, wilden bestäubenden Insekten und anderen Nützlingen in ihrer Bioland - Gärtnerei.

- 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.

Die Heilige Hildegard von Bingen erklärte schon im 12. Jahrhundert, dass 80% unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien! 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 und Kräuterpädagogin, die Geheimnisse vieler Gemüsesorten.**



- Wildkräuter - Last oder Chance?

(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, sagenumwobene 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.

Staunen Sie, was Sie alles essen und genießen können - nicht nur in Ihren grünen Smoothies!

Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin bringt Ihnen einige gängige Wildpflanzen mit und erläutert deren Wirkungsweise und mögliche Zubereitungsarten.

(Auf Anfrage und gegen Aufpreis mit „Versucherle“ und Rezept)



- Bräuche und deren Pflanzen im Jahreslauf

Sagenumwobene Pflanzen umgeben uns überall. Welchen Bäumen, Kräutern und Sträuchern haften mythologische Bedeutungen an? Alte Bräuche und vergessene Traditionen leben mancherorts wieder auf und wir besinnen uns auf unsere kulturellen Wurzeln. Dabei entdecken wir sowohl den Rhythmus der Jahreszeiten bewusster als auch viele Pflanzen und Düfte, die uns durch den Sonnenlauf begleiten und diesen begreifbar werden lassen.

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

- Lichtmess, was sind die ersten essbaren Kräuter, die wir schon im Februar finden?
- Gründonnerstag und seine grüne Neunkräutersuppe, zur Erweckung unserer Lebensgeister im Frühling. Die Nähe zu Ostern, zur „Wiedergeburt der Natur“ ist kein Zufall!
- Johannisfeuer bzw. Sommersonnwend - Feuer mit Stockbrot backen und Kräutersträuße

C. Denzel Kontakt: Tel.: 07465/2515, breitwies@t-online.de, www.breitwies.de

- binden. Die Bedeutung des Festes wird ebenfalls erläutert (für Familien geeignet)
- Maria Himmelfahrt und die traditionellen Kräuterbuschen als Auftakt für den:
 - Frauendreißiger, die Tage zwischen 15.08. und 15.09. sind gespickt mit Marien-Feiertagen. Dies ist die Zeit zum Kräutersammeln, denn nun sind sie am wirkungsvollsten. Was ist das Schnitterfest? Wie trocknet man Kräuter am besten?
 - Michaeli und Erntedank eignen sich besonders gut für den Gemüsevortrag (s. o.)
 - Allerheiligen, Totensonntag. Mehr als Rübengeister und Kürbisse! Pflanzen zum Totengedenken und zum Abschied nehmen. Ab nun gehören die Kräuter der Natur!
 - St. Martin: Was gehört traditionell in die Martinsgans - und weswegen? Was hat es auf sich mit Beifuß, Majoran, Steinobst, Wurzelgemüse, Maroni und Rotwein?
 - Weihnachten: Woher kommt der Brauch des Adventskranzes und des Christbaumes? Winterliche Gewürze: Die Heilkraft von Zimt, Koriander, Nelken und Co,...
- Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin spürt mit Ihnen in Vergessenheit geratenen Traditionen nach und spannt den Bogen zu unseren heutigen Bedürfnissen und Fragen.**



- Vortrag mit praktischer Anwendung: Räuchern mit Kräutern

Entdecken Sie den Rhythmus der Jahreszeiten mit alten Bräuchen neu.

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. Man sagt, die Pflanzen geben beim Räuchern ihre Seele preis! Traditionell gibt es verschiedene Räuchertage im Jahreslauf mit spezifischen Schwerpunkten, 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 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.

Kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie sich auf einen Ausflug in Ihr Inneres ein! Genießen Sie einen meditativen, entspannten Abend voll betörender Düfte.



- Vortrag mit Workshop: Heilkräuter und ihre Verarbeitung

(Dieses Thema kann ich sehr flexibel handhaben, je nach Begebenheiten wie Küche, sonstige Räumlichkeiten, Gruppengröße, Jahreszeit etc., aber auch je nach ihren Wünschen und 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, einen Gewürzhonig rösten, Kräuter der Heiligen Hildegard von Bingen intensiv, Bennnesselkaviar braten und gleich aufessen...
- Führung über die Wiesen vor Ihrer Haustür, Pflanzen bestimmen und erfahren wofür wir sie verwenden können,...

Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin erklärt die jeweils verwendeten Kräuter und leitet deren richtige Verwendung bzw. Zubereitung an.



- Die Anlage eines naturnahen Gartens

Trockenmauer, Gartenteich, Blumenwiese, Hecke, wassergebundene Bodenbeläge, ... Gut geplant sind all dies 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 mit seinem Einkaufsverhalten tun?

Ein Abend, der nachhaltige ökologische Alternativen zu englischem Rasen, Thujahecke und Betonwüste aufzeigt. Wir sind Mitglied im Naturgarten - Verein!

Christiane Denzel aus Liptingen, ursprünglich Landschaftsgärtnerin, selbstständige Bioland - Gemüse - Gärtnerin seit 1992, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin berichtet über ihre Gartenprojekte, die leicht nachzubauen sind und über „Fehler“, die dabei leider häufig gemacht werden.

- Kinder an Pflanzen, Ernährung und den Garten heranzuführen

Was man kennt, das lernt man lieben, und was man liebt, das schützt man.

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

C. Denzel Kontakt: Tel.: 07465/2515, breitwies@t-online.de, www.breitwies.de

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, Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin und seit 1980 Mitarbeiterin in der evangelischen Kinderkirche spricht darüber, wie man Kindern die Natur und Pflanzenwelt näher bringen kann.