

Themen für meine Vorträge, z. B. bei Vereinen

Bioland

1. 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: Pflege des Bodens, Kompostierung, Anzuchterde ohne Torf,...

Über die Sortenwahl und die Aussaat: Firmen und Verbände wie: ProSpecieRara, Bingenheimer, Dreschflegel,...

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.



2. Gärtnern mit dem Mond

Warum springen Zwiebeln manchmal nach dem Stecken wieder heraus? Manchmal bleiben Rote Bete monatelang knackig, manchmal sind sie bereits nach wenigen Tagen lahm. Wenn Sie erfahren wollen, warum das so ist und wie Sie die Nährstoffe in Ihrem Obst und Gemüse optimal ausreifen lassen erfahren Sie an diesem informativen Abend. Ebenso, wie Sie am schonendsten Kräuter für Salben und Tinkturen vorbereiten und wie Sie wann aus Wildfrüchten einen bekömmlichen Ansatzschnaps herstellen.

Christiane Denzel aus Liptingen, Bio - Gärtnerin seit 1989, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin erzählt über ihre Erfahrungen im Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern mit dem Mond in ihrer Bioland - Gärtnerei.

3. Genussvolles Garten Gemüse trifft seine wilden Wurzeln von Wald und Wiese

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! Beim Vortrag werden Erkenntnisse aus verschiedenen Ernährungslehren beleuchtet:

Traditionelle Chinesische Medizin, Makrobiotik (Hufeland), Waerland, Schnitzer, Budwig,...

Ergründen Sie mit Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin, die Geheimnisse vieler Gemüsesorten.

4. Lebensmitteln nach Empfehlungen der Heiligen Hildegard von Bingen

Als zehntes Kind einer Adelsfamilie wurde die achtjährige Hildegard gemäß ihres eigenen Wunsches als Zehnttaggabe in ein Benediktinerkloster gegeben. Der Benediktiner Orden war Vorreiter in der Kranke - und Sozialpflege zu ihrer Zeit. So kam die junge Hildegard früh in Berührung mit der wertvollen Klostermedizin. Im Laufe ihres Lebens wurde sie immer wieder krank und hatte dabei laut ihrer eigenen Aussage göttliche Visionen. So gibt es Schriften von ihr über Heilkunde, Ernährung, Biologie, spirituelle Kosmologie, Musik und Theologie. Die Heilige Hildegard erklärte schon im 12. Jahrhundert, dass 80% unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien! Am Vortragsabend lernen die Zuhörer einige Gemüse, Kräuter, Gewürze und Getreide aus der Sicht der Klosterfrau kennen.

Sie wurde offiziell erst 2012 heiliggesprochen, ihr kirchlicher Gedenktag ist der 17.09.

Verfolgen Sie mit Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin, das 'Gesehene' der Heiligen Hildegard von Bingen und erfahren Sie, welche Lebensmittel sie besonders empfahl und wo Sie selbst diese in Ihrem Alltag verwenden können.

5. Wildkräuter - 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 oberdrein 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



6. Einführung ins Waldbaden

Die heilende Wirkung der Grünkraft, von der bereits die Heilige Hildegard von Bingen schwärmte, tritt seit einiger Zeit ins Licht der modernen Forschung. Bei einem Besuch im Wald atmen wir gasförmige, organische Substanzen ein, die dann in unseren Blutkreislauf eintreten. Waldaufenthalte stärken nachweislich unser Immunsystem, ablesbar an der Erhöhung sogenannter körpereigener Killerzellen, welche Viren und Krebszellen bekämpfen. **Bei einem kleinen Waldspaziergang mit meditativen Pausen für alle sechs Sinne stellt Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin verschiedene Waldbäume und deren Besonderheiten ebenso vor, wie die vielen wilden Kräuter, die an den Wegrändern des Waldes zu finden sind.**

7. Traditionelle Bräuche und die dazu gehörenden Pflanzen im Jahreslauf

Sagenumwobene Pflanzen umgeben uns überall. Welchen Bäumen, Sträuchern und Kräutern 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 könnte:

- Lichtmess am 2. Februar: Die Samen quellen auf, das Wachstum beginnt - die Zeit des Pläne Schmiedens. Welches sind die ersten essbaren Kräuter, die wir schon im Februar finden?
- Frühlingstagundnachtgleiche um den 21. März: Das Erwachen des Frühlings mit frischen Kräutern, Blüten und den ersten Ernteschätzen des Gartens feiern.
- Gründonnerstag, am Tag vor Karfreitag: Hier wurde traditionell eine grüne Suppe aus neun, wilden Kräutern hergestellt, die Neunkräutersuppe, die zur Erweckung unserer Lebensgeister im Frühling beitragen soll.
- Johannistag am 24. Juni bzw. Sommersonnwend - Johannisfeuer machen, übers Feuer springen, Stockbrot backen, Johanniskrautöl ansetzen,...
- Maria Himmelfahrt am 15. August und die traditionellen Kräuterbuschen, Auftakt für den: Frauendreißiger, so nennt man die 30 Tage zwischen 15.08. und 15.09. Sie sind gespickt mit Marien - Feiertagen. Dies ist die beste Zeit zum Kräutersammeln, denn nun seien sie am wirkungsvollsten. An einem Nachmittag oder Abend wird ein bunter Kräuterstrauß gebunden, der Heilkräuter für das ganze Jahr enthält. Was ist das Schnitterfest? Wie und wann trocknet man welchen Teil eines Krautes am besten?
- Herbsttagundnachtgleiche um den 21. September: Die bunten Farben des Herbstes bewusst wahrnehmen, sich meditativ auf die dunkle Zeit einstellen und die wilden Früchte der Hecken kennenlernen wären Thema dieses Vortrages.
- Michaeli am 29. September und Erntedank Anfang Oktober eignen sich besonders gut für den oben genannten Gemüsevortrag. Es handelt sich aber nicht nur um die Ernte auf den Feldern, sondern auch um eine persönliche Rückschau voller Dankbarkeit.
- Allerheiligen am 1. und Allerseelen am 2. November Totensonntag Ende November. Diese Zeit bietet viel mehr als Rübengeister und Kürbisse! Pflanzen zum Totengedenken und zum Abschied nehmen werden beschrieben. Eine Zeit des bewussten Loslassens.
- St. Martin am 11. November: Was gehört traditionell in die Martinsgans - und weswegen? Was hat es auf sich mit Beifuß, Majoran, Steinobst, Wurzelgemüse, Maroni und Rotwein?
- Advent, Wintersonnwende, Weihnachten und Neujahr: Woher kommt der Brauch des Adventskranzes und des Christbaumes? Winterliche Gewürze: Die Heilkraft von Zimt, Koriander, Nelken und Co,... Die dunkle Zeit des Jahres festlich und bewusst gestalten. Den Neubeginn nutzen, sich mitreißen lassen vom Zauber und der Kraft des Neuen.



Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin und Buchautorin spürt in Vergessenheit geratenen Traditionen nach und spannt informativ und meditativ den Bogen zu unseren heutigen Bedürfnissen und Fragen.

8. Vortrag mit praktischer Anwendung: Räuchern mit Kräutern

Entdecken Sie den Rhythmus der Jahreszeiten mit alten Bräuchen neu. Traditionell wurden heimische Kräuter und Harze aus fernen Ländern z. B. zur Stärkung der Gesundheit, zum Desinfizieren von Räumen, nach Krankheiten, Geburten und Todesfällen, zu spirituellen Zwecken, in persönlichen Umbruchzeiten und markanten Jahresfesten verräuchert. Man sagt, die Pflanzen gäben beim Räuchern ihre Seele preis! Traditionell gibt es verschiedene Räuchertage im Jahreslauf mit spezifischen Schwerpunkten, die während eines Räucherabends meditativ behandelt werden. Die Grundlagen des Räucherns werden bei jedem Thema beschrieben.



Einige Beispiele für Räucherabende, die flexibel gehandhabt werden können:

- Raunächte werden die 12 Nächte zwischen Weihnachten und dem Erscheinungsfest am 6. Januar bezeichnet. Diese Spanne wird auch „zwischen den Jahren“ genannt, weil sie rechnerisch zwischen Sonnen- und Mondjahr liegt. Es ist eine Zeit, der Selbstbesinnung, der Unterbrechung und der Erneuerung. Eine Zeit des Rückblicks und der Vorschau. Eine Zeit für „gute Vorsätze“, für Veränderung im neuen Jahr.
- Maria Lichtmess liegt am Ende der Weihnachtszeit am 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 eine Zeit des Frühjahrsputzes, der Reinigung - im Inneren wie im Äußeren.
- Ostern und Frühlingstagundnachtgleiche liegen nahe beieinander. Die Tage werden länger und das Grün kehrt zurück! Eine Zeit, in der die Natur zu neuem Leben erwacht und wir Menschen ebenfalls einen Neuanfang wagen können. Die beste Zeit, Neues zu beginnen!
- Das Fest des Heiligen Johannes liegt um den Termin der Sommersonnwende am 24. Juni, einer der beiden großen Wendepunkte des Jahres. Ein Fest der Sonne und des Lichtes.
- Herbsttagundnachtgleiche, Michaeli und Erntedank lassen einen milden, dankbaren Blick zu. Die Natur zeigt sich bunt in warmen Farben, die Pracht der Felder, Gärten, Hecken und Wälder scheint unerschöpflich. Die Zeit des Sammelns und des Genießens ist gekommen. Aber auch die Zeit der rauen Herbststürme und der grauen Nebeltage.
- Allerheiligen am 1. November läutet eine Zeit des Umbruchs, des Loslassens und der Trauer ein. Die Zeit der inneren Einkehr beginnt. Wir wappnen uns mit der Räucherung für die dunkle und kalte Phase des Jahres und stärken uns.
- Advent, lateinisch für Ankunft. Die Zeit der Trauer liegt gerade hinter uns. Nun folgt die Zeit der Andacht, eine Zeit voller Hoffnung auf die Geburt unseres Lichtbringers, eine Zeit des Wartens zwischen Fasten und Feiern! Thema sind hier zudem die Gewürze des Advents.

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 informativen, meditativen und entspannenden Abend voll betörender Düfte.

9. Vortrag mit Workshop: Heilkräuter und ihre Verarbeitung

Dieses Thema kann man sehr flexibel handhaben, je nach Begebenheiten wie Küche, sonstige Räumlichkeiten, Gruppengröße, Jahreszeit, etc. und je nach ihren Wünschen!

- 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 frischer Kräuterbutter verarbeiten, spannende Essigkräuter kennenlernen und einlegen, einen Gewürzhonig rösten, Kräuter der Heiligen Hildegard von Bingen probieren, 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.



10. Wildbienen und andere Bestäuber - Warum sind sie so wichtig?

Drei Viertel unserer Kultur- und Blütenpflanzen sind auf Bestäubung von Insekten angewiesen. Honigbienen übernehmen ca. ein Drittel dieser Arbeit. Der Rest geht auf das Konto wilder Bestäuber wie Wildbienen, zu denen auch Hummeln zählen, Schwebfliegen, Käfer, Schmetterlinge, Wespen, Fliegen, ... Aber deren Lebensraum schwindet.



Was kann jede, jeder von uns tun? Gibt es besonders beliebte Pflanzen? Warum sind heimische Pflanzen so wichtig? Können Wildbienen stechen? Gibt es einfache Hilfen für die fleißigen Helfer? Was sind häufige „Fehler“ beim Bau eines Insektenhauses? Wie leben diese Tierchen? Wie funktioniert das mit der Eiablage in den einzelnen 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.

11. Artenvielfalt statt Einheitsgrün- Anlage naturnaher Gärten und Firmengeländen

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.



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

12. Kinder an Natur, Pflanzen, Garten und Ernährung heranführen

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

Oder nach Pestalozzi: Lernen mit Kopf, Herz und Verstand.

Oder 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 bei einer Fortbildung bei mir sicher viele neue Anregungen.

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

Einige Beispiele:

Regenwurmkasten bauen, Vogelfutter selber machen, Produkte aus Bienenwachs wie Kerzen ziehen oder Salbe rühren, anhand von Reimen Kräuter lernen und verarbeiten, kindgerechte Zubereitungen mit frischem Obst und Gemüse, Artenvielfalt für Kinder erlebbar machen, einfaches Filzen mit Schafwolle, Ideen zu allen Jahreszeiten, Geschichten erzählen, Kniebuch mit Bildern selbst gestalten, Themen mit allen Sinnen behandeln,...

Christiane Denzel aus Liptingen, selbstständige Bioland - Gärtnerin, Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin, Bauernhofpädagogin, Buchautorin und seit 1980 Mitarbeiterin in der evangelischen Kinderkirche zeigt, wie man Kindern Natur, Ernährung, Insekten, die Pflanzenwelt und vieles mehr näher bringen kann.

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!

Selbstverständlich kann ich aber auf Wunsch wirklich wunderschöne Bilder digital mitbringen und meine Vorträge damit an Ihrer Leinwand untermauern.

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.

[C. Denzel Kontakt: Tel.: 07465/2515, breitwies@t-online.de, www.breitwies.de](mailto:C.Denzel@t-online.de)