



Grünes Licht Nr. 1



ANNE LOHMANN **bewusst sein mit Pflanzen**
Heilpraktikerin
Tannenweg 35a · 50374 Erftstadt-Liblar
Tel: 02235-98823-35 Fax: 02235-98823-54
www.annelohmann.com
info@annelohmann.com

Thema:

Warum etwas entgiften, was wir viel besser vermeiden könnten

Den Auftakt zu den Gastvorträgen im ESS KULTUR PUR Seminar hat in diesem Jahr Heike Schröder gemacht. Sie ist Baubiologin und Autorin des Buches „Plastik im Blut“.

Das Thema gehört zum Halbjahreszyklus „Entgiftung“ und hilft uns zu verstehen, dass wir keine pflanzliche Entgiftung brauchen, wenn wir uns erst gar nicht vergiften!

Die gute Nachricht ist – nach drei Monate ohne Plastikkontakt sind alle Plastik-Weichmacher, die wir sonst in unserem Blut vorfinden – von alleine (!) wieder ausgeschwemmt. Wenn wir weiter kein Plastik verwenden, bleibt das auch so. Aber ich will nicht vorgeifen. Nochmal zurück zum Vortrag:

Für mich wirklich interessant war, dass ich mir noch nie wirklich klar gemacht hatte, dass einmal produziertes Plastik niemals mehr von diesem Planeten verschwindet. Ein viel kleinerer Teil als wir denken, wird recycelt oder wird verbrannt. Der ganze Rest wird nur von den Elementen – Wind, Sand, Meer – in immer kleinere Teile zerrieben. Im Spülsaum unserer Meere können wir deshalb inzwischen überall Mikroplastik finden – kleine bunte Teile in allen Farben.

Auch war mir nicht klar, dass die Kosmetikindustrie völlig selbstverständlich Mikroplastik einsetzt – kleine weiße Schmirgelpartikel, die in unseren Seifen, Peelings und Zahnpasten als zugelassene Zutat enthalten sind.

Und mir war nicht klar, dass andere Länder auf der Welt viel weiter sind als Deutschland, was das schlichte Verbot von Plastik angeht – zum Beispiel von Plastiktüten.

Die gesundheitlichen Folgen von Plastik kann man zwar prinzipiell überall nachlesen – zum Beispiel im Buch von Heike Schröder – sie aber kompakt nochmal vor Augen geführt zu bekommen, erhöht die Motivation.

Der für mich entscheidendste Punkt an dem Abend war aber ein anderer. Bisher habe ich zu den Menschen gehört, die *versuchen*, Plastik zu minimieren. Letztlich aber *glauben*, dass es im Grunde nicht möglich ist. Diese Vorstellung konnte ich an diesem Abend revidieren. Der für mich interessanteste Teil war der, wo wir uns mit den Alternativen zu Plastik-einkauf- und Verwendung beschäftigt haben. Und tatsächlich: Es geht! Es macht sogar Spaß! Und es ist heute viel leichter, als es das noch vor fünf oder zehn Jahren war.

Wir haben also an diesem Abend Vorratsdosen aus Edelstahl und Glas gedreht und gewendet. Wir haben erfahren, wie man mit einem Dampfbesen putzmittelfrei reinigen – und damit nicht nur Putzmittel, sondern vor allem auch Plastikbehälter für Putzmittel einsparen kann. Wir haben Seife kennengelernt, die man nicht nur für die Hände, sondern auch

für die Haare benutzen kann. Zahnpasta aus dem Glasspender, einen Wasserkocher aus Edelstahl ohne das winzigste Plastikteil im Sieb- oder Ausgussbereich. Wir haben Bezugsquellen für Bio- Nudeln aus Papierpackungen entdeckt und Läden im Internet und regional, wo man verpackungsfrei Lebensmittel, Kosmetik und Haushaltsbedarf einkaufen kann. Wir haben Taktiken besprochen, wie man an der Käsetheke mit weniger Plastik nach Hause geht und wie man zuhause die Frischhaltefolie durch Wachspapier ersetzen kann.

Einkaufsbeutel aus Baumwollnetzen für die Gemüsetheke kannte ich schon und benutze ich bereits. Aber die Anzahl der „to-go-Becher“, die pro Stunde in Deutschland weggeworfen wird, ist schon beeindruckend. Die meisten von uns dachten, sie wären aus Pappe, mit Kunststoff beschichtet sind sie aber trotzdem. Deshalb ist ein to-go Becher aus Porzellan (mit Kautschuk-Ring) oder einer aus Edelstahl eine coole Alternative. Trinkflaschen aus Glas mit Keramik-Gummi-Deckel – zum Beispiel meine geliebte *soul bottle* (siehe Foto) habe ich eh schon benutzt. Aber auf die Idee, dass man auch in Glas einfrieren kann, war ich noch nicht gekommen. Einfach auf einen großen Einfüllrand achten, nur 2/3 befüllen und den Deckel erst später drauf machen. Schließlich haben wir noch beraten, wie man aus Joghurt sehr einfach und preiswert selber Frischkäse machen kann und aus Kokosflocken Kokosmilch, aus Mandeln Mandelmilch und aus Haferflocken Hafermilch. Für alles gibt es eine Lösung.

Kurzum es war ein super gelungener und super interessanter Abend, der uns alle hochmotiviert zurückgelassen hat. Wer das Thema vertiefen will, kann das zum Beispiel mit Heike Schröder's Buch tun. Oder – ein Tipp von *Evi Lüpschen* vom Bioland-Betrieb Gut Onnau – mal einen Vortrag anhören zum Thema *Zero Waste*. Nächste Woche ist zum Beispiel einer in Kerpen. Oder ein bisschen auf der Internetseite www.zerowasteladen.de stöbern. Geht ja zum Glück heute dank Internet alles auch überregional.

Und hier noch die Termine und die Links zur Anmeldung für die nächsten offenen Abende:

10. 04. um 17.30 Uhr

Klären und Entgiften mit Heilpflanzen

08. 05. um 17.30 Uhr

Schonmal über Aluminium nachgedacht

05. 06. um 17.30 Uhr

Essbare Wildpflanzen im Park von Schloss Türnich

Termine 2018

Phyto-Salutogenese Selbstcoaching

Selbstcoaching I
der Weg der Achtsamkeit
14. 04. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

Selbstcoaching II
der Weg des Körpers
05. 07. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

Selbstcoaching III
der Weg der Seele
06. 10. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

Selbstcoaching IV
der weibliche Weg
05. 12. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

ESS KULTUR PUR Einführungstage

12. 04. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

07. 07. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

04. 10. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

07. 12. 2018, 9.30 – 18.00 Uhr

Phyto-Salutogenese Fachkreis-Seminare

Fachseminar I
Pflanzen rund um den
gesunden Schlaf
08. – 10. 03. 2018
9.30 – 18.00 / 17.00 Uhr

Fachseminar II
Pflanzen zur körperlichen und
seelischen Reinigung
31. 05. – 02. 06. 2018
9.30 – 18.00 / 17.00 Uhr

Fachseminar III
Pflanzen für ein Frauenleben
30. 08. – 01. 09. 2018
9.30 – 18.00 / 17.00 Uhr

Fachseminar IV
Pflanzen als Fundament für
unsere Vitalität
15. – 17. 11. 2018
9.30 – 18.00 / 17.00 Uhr