

anderen Nadelbäume flach, biegsam und stechen nicht. Die Eibe hat keine Zapfen, sondern rote Früchte.



Eibe



Fichte

Feierabend-Newsletter

Wie verblüffend, das grosse Weiss, welches letzte Woche so mir nichts dir nichts unseren Verkehr lahmgelegt und uns alle ein bisschen verzaubert hat.

Mit den kürzesten Tagen und den längsten Nächten ist es Zeit, alles ein bisschen ruhiger anzugehen. Genau so, wie es uns der grosse Schnee letzte Woche gelehrt hat. Die Natur ruht, viele Blätter sind schon von den Bäumen geweht, die Nächte sind lang und dunkel.



Mit Tannenzweigen, Efeuranken und Misteln holen wir uns etwas Grün in die Stube, Symbole für Unsterblichkeit und Wiedergeburt des Lebens. Ebenso schön: mit dem Weihnachtsbaum holst du dir auch eine kleine Apotheke oder sogar eine kulinarische Entdeckung ins Haus. Zum Wegwerfen ist er nämlich viel zu schade! Die Nadeln von Fichte und Tanne enthalten viel Vitamin C. Sie sind abwehrstärkend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, keimhemmend und schleimlösend. Weiterverwenden geht allerdings nur, wenn du ganz sicher bist, dass dein Baum aus biologischer Forstwirtschaft stammt. Und Vorsicht, nicht verwechseln: Die Nadeln der *Eibe* sind hochgiftig. Sie sind im Unterschied zu denjenigen der

Wildes Waldsalz

5 Esslöffel Steinsalz
5 Esslöffel Fichtennadeln
3 Streifen Bio-Zitronenschale

Alles mixen (duftet umwerfend!) und anschliessend ca. 24 Stunden auf einem Blech trocknen lassen.

Lust auf mehr Nadelbaumerlebnisse?

Dann komm mit auf den Spaziergang «**Schätze im Winterwald**» am **18. Januar**. Wir suchen Fichten nach Harz ab, kochen am Feuer eine wärmende Suppe und rühren eine heilende Harzsalbe zum Mitnehmen.

Nähere Infos: www.taraxxatum.ch

Dezember ist Marktzeit

Dieses Jahr bin ich an gleich zwei Weihnachtsmärkten:

Am **Sonntag, 8. Dezember** 12:00 – 19:00 in Cham (Stand Nummer 37 auf dem Platz vor der Bibliothek)

Am **Sonntag, 15. Dezember** am Bazar Pazzo in Luzern. Mit meiner Freundin Christine verkaufe ich handgemachte Holzfiguren und Tierli für das Atelier uratj ([Atelier URATJ](#)), Täschchen-Unikate aus Polsterstoffen und natürlich allerlei aus Kraut und Unkraut.



Weihnachtsgeschenke für Hand, Kopf und Herz

Salbenwerkstatt (Fr. 28.-)

DIY (do it yourself) ist trendy!

Du machst deine Heilsalbe einfach selber. Alle Zutaten und ein genaues Rezept findest du im schönen wiederverwendbaren Täschli.

Es gibt drei Varianten:

Schmerzsalbe (Entzündungen, Gelenkschmerzen, Muskelkater)

Aua-Stift (Insektenstiche, leichte Verbrennungen)

Beinwellsalbe (Knochenverletzungen, Prellungen, Zerrungen)

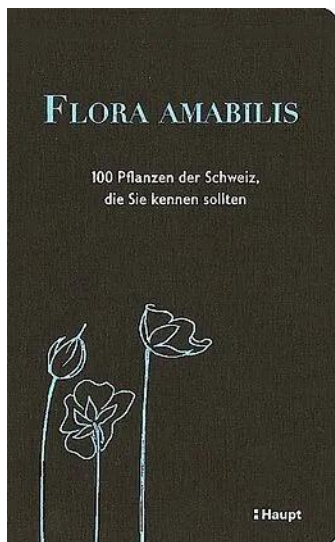


Für deine umweltbewusste Tochter, den netten Nachbarn, die sportliche Bikerin.

Meine Buchentdeckung 2024

«*Flora Amabilis*» von Adria Möhl mit Zeichnungen von Denise Sonney.

100 liebenswerte Pflanzen, humorvoll porträtiert auf je einer Text- und Bildseite mit Informationen zu Botanik, Geologie und Historie.



Für alle Natur- und Bücherfreunde

Räuchermischung (Fr. 8.-)

«Frische Brise», «Tröst», «Reinigung», «Glück», «Kreativität» oder was immer du brauchst.



Als kleines Mitbringsel, Wichtelgabe, im Adventskalender oder einfach.

Nacht für Nacht gehen wir nun der Wintersonnenwende am 21. Dezember entgegen. Ich wünsche dir Atempausen in der Natur, am knisternden Feuer, in der warmen Stube, allein oder mit Familie und Freunden.



Mit herzlichen Grüßen

Regula