



#### Auf Spurensuche nach Wild- und Heilkräutern

Entdecken Sie auf einer Wanderung der Ruhr entlang heimische Wild- u. Heilkräuter. Sie erfahren etwas über ihre Heilkraft sowie die richtige Trocknung und Aufbewahrung und lernen Anwendungsmöglichkeiten bei kleineren Alltagsbeschwerden kennen.

Freuen Sie sich auf eine schöne, interessante Wanderung und genießen Sie diese in Gemeinschaft mit anderen Kräuterinteressierten .

131.2A050L Hannelore Gutberger  
Sonntag, 2. Juni, 11-13.30 Uhr, 8 €  
TREFFPUNKT: S-Bahnhof Essen-Werden

#### Tees und Salate aus der Natur

Der Salat kommt von der Wiese, der Heiltee aus dem Wald und schmackhafte Knollen von der Ruderalfläche. Viele einheimische Pflanzenarten sind als Gewürz und Salat zu verwenden, ebenso besitzen viele Arten Inhaltsstoffe, die bei niederschweligen Erkrankungen helfen. Das Erkennen einiger wichtiger Arten, auch in Unterscheidung zu giftigen ähnlichen Arten, wird vermittelt. Ebenso, welche Verbote und Gefahren beim Sammeln einheimischer Pflanzen zu beachten sind.

131.2A055L Michael Godau  
Samstag, 9. Juni, 10-13 Uhr, 8 €  
TREFFPUNKT: Karnaper Str. / Ecke Alte Landstr.  
an der Haltestelle der U-Bahnlinie U 11

## HEILPFLANZEN

**Innere Harmonie durch Duftkräuter und Pflanzenblüten**  
Düfte schenken Wohlbefinden und Freude. Sie helfen bei der Bewältigung von Alltagsstress, Abgespanntsein, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und schlechter Laune.

Vorstellt werden geeignete Duftpflanzen, die unterschiedlich genutzt werden können, z.B. für Wohnraumbeduftung, Kräuterbäder und -kissen oder Badeöle. Die Verwendung von Rose und Lavendel, Ringelblume und Johanniskraut bei Befindlichkeitsstörungen werden besonders erwähnt.

131.3C301L Hannelore Gutberger  
Donnerstag, 14. März, 18.40-20.10 Uhr, 6 €, VHS

#### Grüne Hausapotheke – selbst hergestellt

Schon unsere Vorfahren kannten die Heilkraft der heimischen Kräuter und wussten sie für sich zu nutzen. Bei leichteren Alltagsbeschwerden, wie Erkältung, nervöser Unruhe, Kopfschmerzen, Einschlafproblemen, Insektenstichen, Wundbehandlung usw. kann man sich mit Heilkräutern gut selbst helfen. Sie lernen die Verwendungsmöglichkeiten von Heilkräutern und bewährte Rezepturen kennen. Tipps und Anregungen helfen Ihnen, Ihre eigene grüne Hausapotheke herzustellen.

131.3C303L Hannelore Gutberger  
Donnerstag, 11. April, 18.40-20.10 Uhr, 6 €, VHS

## GÄRTNERN

#### Urbanes Gärtnern in Essen

Mitten in der Stadt haben Menschen unterschiedlicher Herkunft und aller Altersstufen begonnen, gesunde Lebensmittel anzubauen, sie schaffen Begegnungsräume und knüpfen nachbarschaftliche Beziehungsnetze neu. Aus diesen Gemeinschaftsgärten berichten aktive urbane Gärtner von ihren Erfahrungen und Plänen.

131.3E309L Dr. Susanne Wiegel, Dr. Rudolf Rabe  
Donnerstag, 20. Juni, 19-21 Uhr, entgeltfrei, VHS

## GARTENFORUM ESSEN

Unter diesem Motto veranstaltet der Stadtverband Essen der Kleingärtner e.V. gemeinsam mit der Volkshochschule Essen informative Einzelveranstaltungen zu aktuellen Gartenthemen. Ziel ist es, den Gedankenaustausch zwischen Klein- und Hausgärtnern sowie Experten anzuregen.

## GÄRTNERN

#### Winterschnitt an Obstbäumen

Der richtige Schnitt von Obstgehölzen führt zu früherem und erhöhtem Ertrag. Anhand von Obstgehölzen in der Kleingartenanlage werden grundlegende Schnittregeln erläutert und demonstriert.

131.3E051L Markus Buick  
Sonntag, 17. Februar, 15-18 Uhr, entgeltfrei  
HEISINGEN, Kleingarten Lanfermannfähre,  
Eingang Schiffsanlegestelle

#### Düngen – aber richtig!

Eine ausgewogene Nährstoffversorgung ist die Basis für die Gesundheit der Pflanzen. Richtige Düngung erfordert einige Kenntnisse über das Standortangebot, den Bedarf der angebauten Pflanzen und den richtigen Zeitpunkt. Falsche Düngung kann im schlimmsten Fall zum Verlust der Pflanze führen.

131.3E053L Markus Buick  
Freitag, 15. März, 17-18.30 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, Kleingartenanlage, Vortragsraum, Schnütgenstr. 17

#### Der Anbau von Kräutern

Heil- und Küchenkräuter aus dem eigenen Garten erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Am Beispiel der Kräuterspiralen und des Kräutergartens in der Kleingartenanlage werden Lebensansprüche und Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern erörtert.

131.3E055L Markus Buick  
Sonntag, 14. April, 15-18 Uhr, entgeltfrei  
HEISINGEN, Kleingarten Lanfermannfähre,  
Eingang Schiffsanlegestelle

#### Krankheiten und Schädlinge an Nutz- und Zierpflanzen

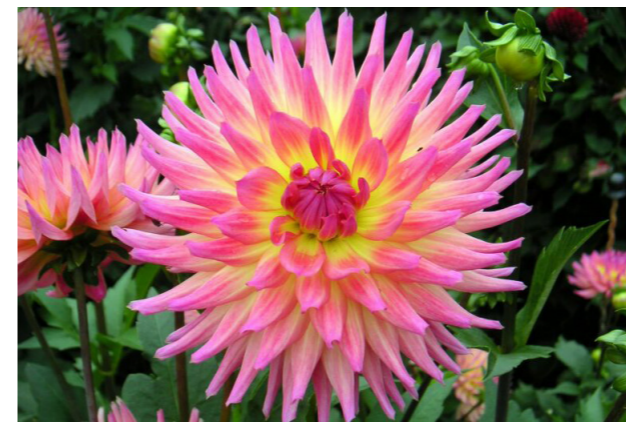
Eine angemessene Bekämpfung bei Pflanzenkrankheiten und Schädlingsbekämpfung ist nur möglich, wenn wir die Ursachen erkennen.

131.3E057L Markus Buick  
Sonntag, 28. April, 15-18 Uhr, entgeltfrei  
HEISINGEN, Kleingarten Lanfermannfähre,  
Eingang Schiffsanlegestelle

#### Der Anbau von Kräutern

Heil- und Küchenkräuter aus dem eigenen Garten erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Am Beispiel der Kräuterspiralen und des Kräutergartens in der Kleingartenanlage werden Lebensansprüche und Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern erörtert.

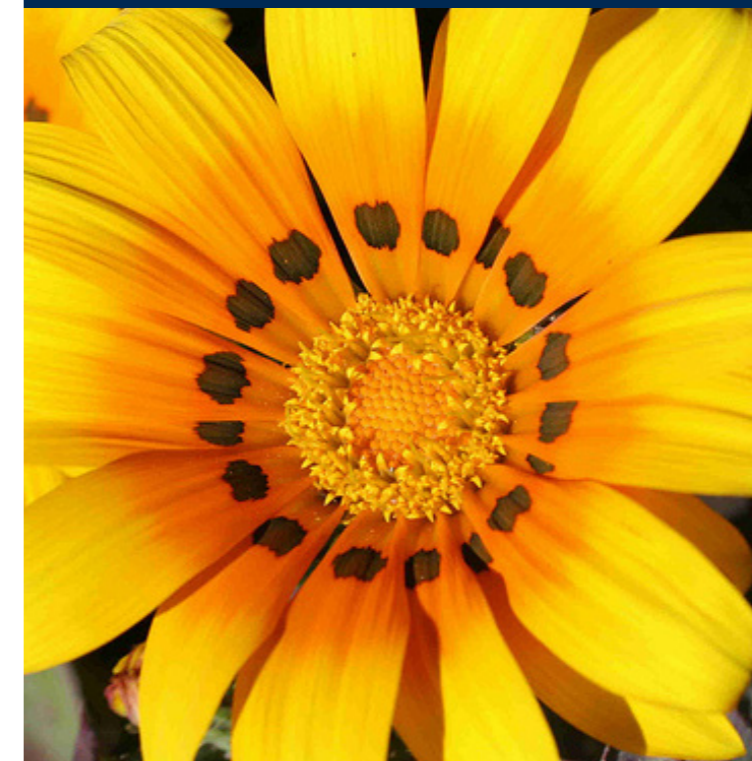
131.3E059L Markus Buick  
Sonntag, 26. Mai, 15-17 Uhr, entgeltfrei  
HEISINGEN, Kleingarten Lanfermannfähre,  
Eingang Schiffsanlegestelle



#### Sommerschnitt an Obstbäumen

Entgegen landläufiger Meinung erweist sich der Sommerschnitt nicht nur für einige wenige Obstsorten als verträglicher. Die Schnittregeln werden in der Kleingartenanlage am vorhandenen Obstgehölzbestand erläutert und demonstriert.

131.3E061L Markus Buick  
Sonntag, 9. Juni, 15-18 Uhr, entgeltfrei  
HEISINGEN, Kleingarten Lanfermannfähre,  
Eingang Schiffsanlegestelle, Linie 141 und 155 in ca.  
600 m Entfernung



Volkshochschule  
Essen

2013

## Natur und Garten



Volkshochschule Essen  
Burgplatz 1  
45127 Essen

fon (02 01) 88-43 100  
fax (02 01) 88-43 003  
@ info@vhs.essen.de  
www.vhs-essen.de

STADT  
ESSEN

# MENSCH UND NATUR

## Epigenetik – Wir sind mehr als die Summe unserer Gene! Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund Ruhr (NABU)

Die vollständige Entschlüsselung des menschlichen Erbgutes (Genom) in 2001 war ein Meilenstein für die Lebenswissenschaften. Trotz aller Euphorie wurde klar, dass „neben“ den Genen noch weitere Faktoren die Körperfunktionen regulieren. Diese sogenannten epigenetischen Veränderungen legen z. B. fest, ob und wann Gene überhaupt aktiviert werden oder inaktiv bleiben. Heute ist offensichtlich, dass auch Umwelteinflüsse incl. Nahrungskomponenten solche Veränderungen beeinflussen können. Das hat unabsehbare Konsequenzen, z. B. für die Behandlung von Krankheiten bis zum Selbstverständnis des Menschen über sein Schicksal.  
131.3E001L Monika Lachner  
Mittwoch, 6. März, 19-21 Uhr, entgeltfrei, VHS



## Vogelzug – Wie können Vögel das leisten? Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Wie navigieren Vögel und welche organischen Voraussetzungen haben sie dazu? Welchen Nutzen bringt Ihnen diese enorme Anstrengung und welchen Gefährdungen sind sie ausgesetzt?  
131.3E021L Marie-Rose Joos  
Mittwoch, 27. Februar, 19-21 Uhr, entgeltfrei, VHS

## Heiße Tipps für coole Naturfotos – ein Tierfotograf verrät seine Geheimnisse Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund Ruhr (NABU)

In den letzten Jahren hat es in der Fotografie gewaltige Veränderungen gegeben. Von neuen, preiswerten Kameratypen profitieren nicht zuletzt Naturliebhaber. Ihre Kameras werden zum jederzeit verfügbaren optischen Notizbuch für Motive vom fernen Kranichschwarm bis zum Facettenauge einer Libelle. Rainer Müller vom Bund Deutscher Tierfotografen spricht über fotografische Ausrüstung und das angemessene Verhalten des (Tier-)Fotografen sowie Tabus am Standort. Er vermittelt Kenntnisse der zu fotografierenden Objekte und nennt Kriterien für die Bewertung von Fotos.  
131.3E031L Rainer Müller  
Mittwoch, 17. April, 19-21 Uhr, entgeltfrei, VHS

# NATURKUNDLICHE REISEBERICHTE

## Hawaii – Naturwunder in der Südsee

Fast 4000 km vom amerikanischen Kontinent entfernt liegen die Hawaii-Inseln Hawaii, Oahu, Maui und Kaua'i mitten im Pazifik. Vulkanismus und enorm unterschiedliche Niederschläge ließen vielfältige und spektakuläre Landschaften entstehen. Durch die isolierte Lage entwickelte sich eine eigenständige Pflanzen- und Tierwelt, darunter Arten, die nirgendwo sonst auf der Welt vorkommen. Die Bilder stellen landschaftliche Höhepunkte sowie die auffallendsten Vertreter der Pflanzen- und Tierwelt vor.  
131.2B091L Dr. Rainer Guttman  
Donnerstag, 25. April, 19-21 Uhr, 6 €, VHS

## Inseln der Karibik – Regenwald und Trockenbusch

Tropenidylle mit Palmenstränden, Kolibris in üppig blühenden Hotelgärten: So werben Reisekataloge für die Karibik. Tatsächlich gibt es in den karibischen Staaten beeindruckende Naturräume, aber auch erhebliche ökologische und soziale Probleme. Der Vortrag stellt die meist leicht erreichbaren Nationalparks der Inseln vor, aber auch die auffälligsten Tiere



und Pflanzen, die man in den Städten antrifft: von Jamaica über die Kleinen Antillen mit Guadeloupe, St. Lucia, Dominica und Grenada bis Trinidad vor der Küste Südamerikas. Nachhaltige Beobachtungen in tropischen Regenwäldern und Begegnungen mit ungewöhnlichen Tieren sind möglich, wenn man die Touristenpfade verlässt.  
131.2B093L Dr. Rainer Guttman  
Donnerstag, 16. Mai, 19-21 Uhr, 6 €, VHS

# NATUR - EXKURSIONEN

## Frühlingsauftakt im Nationalpark Eifel Busexkursion in den deutsch-belgischen Grenzraum bei Aachen

Das Landschaftsbild des deutsch-belgischen Grenzraums in der Nordeifel südlich von Aachen bietet einzigartige Besonderheiten: Von Mitte April bis Anfang Mai läutet die gelbe Wildnarzisse zu Hunderttausenden den Frühling ein. Die ausgedehnten Buchenwälder des Nationalparks zeigen ihr erstes zartes Grün und lassen noch viel Licht auf die

prachtvollen Frühblüher Teppiche. Die Exkursion erfolgt mit dem Bus als Hin- bzw. Rückfahrt und als Rundfahrt durch das Monschauer Heckenland. Von 2 bis 3 Wanderausgangspunkten unternehmen wir kurze Wanderungen (zusammen ca. 12 km). Der Tag endet mit einer Schiffsfahrt auf dem Rursee und einem Bummel durch das Städtchen Heimbach.

131.2A019L Alfred Brüll

Samstag, 20. April, 8-20 Uhr, 50 € (inkl. Fahrtkosten)

TREFFPUNKT: Alte Volkshochschule, Bushaltestelle Hollestrasse, Abfahrt 8 Uhr



## Kalk – ein Stoff mit Vergangenheit und Zukunft Geologische Exkursion in die Kalkeifel zur Zeit der Orchideenblüte

Riffbildungen im Devon mit erdgeschichtlich folgenden dynamischen Prozessen bildeten die „Kalkmulden“ in der Eifel. Neben der Rohstoffgewinnung bietet diese Kulturlandschaft u.a. Raum für eine einzigartige Flora, den auf Kalkböden gedeihenden Orchideen. Hier sind ca. 30 verschiedene Arten heimisch. Themenschwerpunkte der Exkursion sind die Ursachen der Kalkentstehung, Kalkgewinnung und -verarbeitung. Insbesondere aber werden Standorte der zu dieser Zeit blühenden Orchideen erwandert. Theoretische Grundlagen und organisatorische Informationen bietet der Vorbereitungsabend am Donnerstag, den 23. Mai von 19 bis 21 Uhr in der VHS, Burgplatz.  
131.2A021L Alfred Graff  
Samstag, 25. Mai, 8-18 Uhr, 24 € (ohne Fahrtkosten)



# EMSCHEREXPEDITION

## Die Wasser-Route zwischen Margarethenhöhe und BernePark In Zusammenarbeit mit den Emscher-Freunden, der Emschergenossenschaft, der Arbeitsgemeinschaft Neues Emschertal und den RegioGuides

Die abwechslungsreiche Fahrradtour (30 km mit Rückweg) führt von Süd nach Nord durch das Tal des Borbecker Mühlenbachs, eines Nebenlaufes der Emscher. Einige Abschnitte des Baches sind naturbelassen und idyllisch, andere werden gegenwärtig im Zuge des Emscher-Umbaus naturnah umgestaltet. Links und rechts des Borbecker Mühlenbachs zeigen die Siedlung Margarethenhöhe oder auch das neue Thyssen-Krupp-Quartier, welche Attraktivität Essener Stadtquartiere aus unterschiedlichen Epochen haben. Bereits auf Bottroper Stadtgebiet gelegen wird der BernePark erreicht, ein Industriedenkmal der besonderen Art. Aus der ehemaligen, unzugänglichen Kläranlage ist im Rahmen der EMSCHER-KUNST.2010 eine für die Bevölkerung offene Parkanlage entstanden.  
131.2A031L N. N.  
Sonntag, 26. Mai, 11-16 Uhr, 12 €  
TREFFPUNKT: MARGARETHENHÖHE, Eingangsportal, Sommerburgstraße/Ecke Stensstraße

## Der Frühling ist da – Buchen, Veilchen und Feuersalamander

Es ist Frühling. Auch die Wälder der Stadt Essen stehen nun in voller Blütenpracht. Scharbockskraut, Wiesenschaumkraut, Waldveilchen, Buschwindröschen und viele weitere Arten verwandeln den Waldboden in ein Blütenmeer. Auf einer Exkursion durch den Kruppwald in Essen-Bredeney können wir viele Pflanzen sehen, schmecken, riechen und fühlen. Nebenbei erleben wir den Gesang von Zaunkönig, Amsel und Zilpzalp und können vielleicht einen Feuersalamander beobachten.  
131.2A081L Michael Godau  
Samstag, 20. April, 10-13 Uhr, 8 €  
TREFFPUNKT: Hügelweg / Ecke Kirchmannshof, Haltestelle der Linien 101, 107 und 194 in rund 300 m Entfernung



Ein Stück Urwald mitten im Herzen des Ruhrgebietes  
Urwaldbestände vermutet man nicht in Deutschland und schon gar nicht im dicht besiedelten Essen. Doch dieser Gedanke trägt. Auf dem Gelände der ehemaligen Zeche Zollverein ist ein Wald entstanden, den es in dieser Form nur hier im Ruhrgebiet gibt. Neben Birken, Robinien und Bergahorn sind über 50 weitere Gehölze zu finden. Dazu eine Vielzahl an Stauden, Kräutern und Farnen. Nachtigall, Kuckuck und Grünspecht, aber auch Kreuzund Geburtshelferkröte, Molche und Eidechsen bewohnen diesen Zauberwald.  
131.2A085L Michael Godau  
Donnerstag, 16. Mai, 17.30-20.30 Uhr, 8 €  
TREFFPUNKT: Gelsenkirchener Str. an der Haltestelle „Zeche Zollverein“ der Straßenbahnlinie 107