

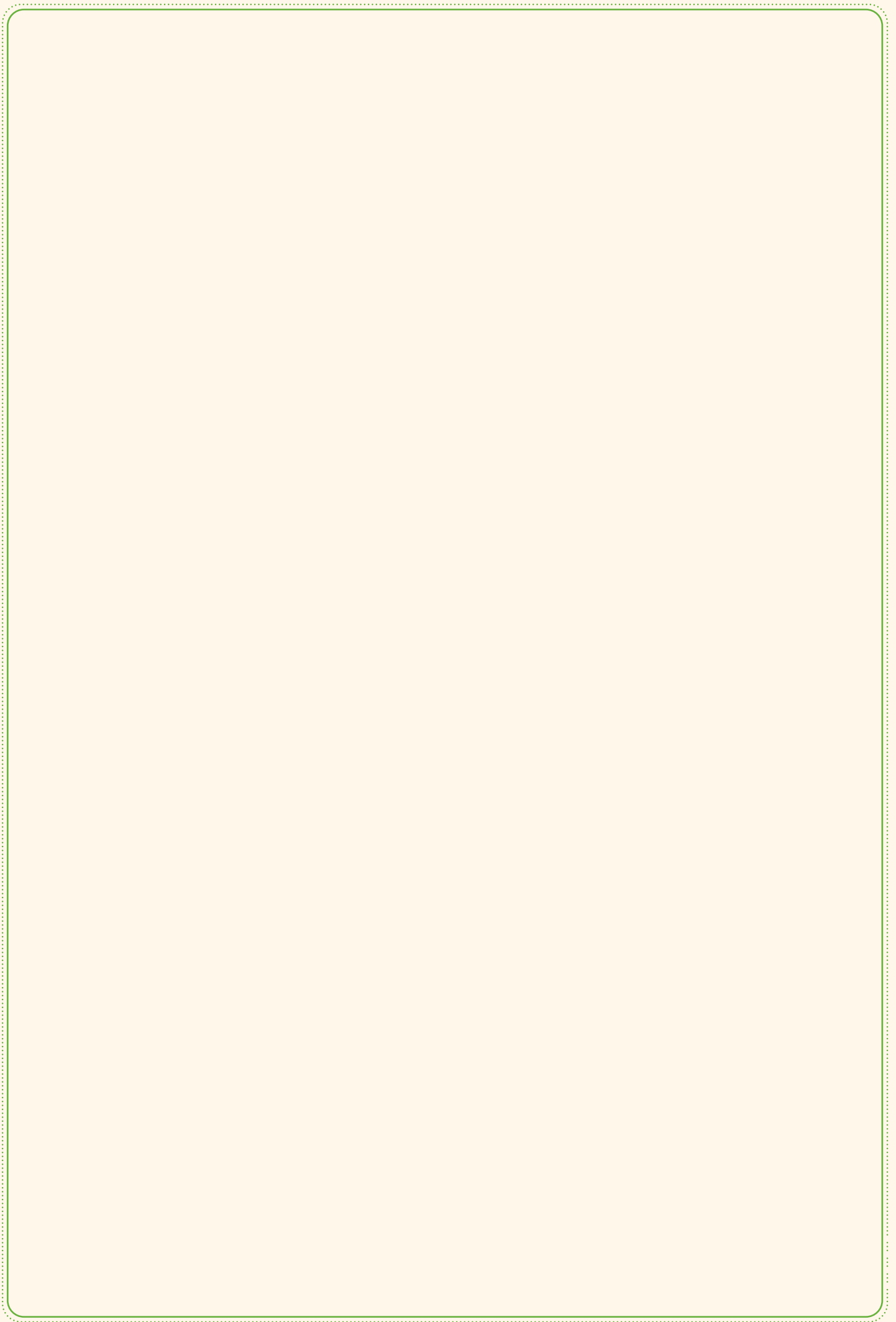
# Deine Naturapotheke

Die drei wichtigsten Wildpflanzen  
im Frühling



**BirgitSTRAKA**  
HEILPFLANZENSCHULE







## Die drei wichtigsten Wildpflanzen im Frühling

Wir sind mit einer reichen und kraftvollen Pflanzenwelt gesegnet. Und so verschiedenartig unsere heimischen Wildpflanzen sind, so verschieden sind die Möglichkeiten, diese in der Heilkunde einzusetzen.

Bei der Vielzahl an heimischen Pflanzen ist es für mich wahrlich eine Herausforderung, mich auf »nur drei« zu beschränken. Aber mit diesen drei Heilpflanzen ist es tatsächlich möglich, eine eigene umfangreiche Erste Hilfe-Naturapotheke herzustellen!

Wen ich gewählt habe? Ganz einfach: die Brennnessel, den Wegerich und das Gänseblümchen. Der entscheidende Vorteil bei diesen dreien ist, dass man sie beinahe das ganze Jahr über an vielen Standorten finden und leicht identifizieren kann.

Mit diesem eBook möchte ich Dir Informationen sowohl in die umfangreichen Einsatzmöglichkeit dieser Pflanzen vermitteln als auch diverse Verarbeitungsformen detailliert erläutern.

Zudem erhältst Du noch Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Wildpflanzen, damit sie auch noch nach einigen Monaten ihre Heilwirkung voll entfalten können.

Ich wünsche Dir nun viel Freude beim Schmökern!

Herzlichste Grüße,  
Deine

*Birgit Stralea*

# Inhalt

**Wildpflanzen sammeln 4**  
**Wildpflanzen trocknen 5**  
**Wildpflanzen aufbewahren 6**

**Alkoholauszüge 6**  
**Öl-auszüge 8**  
**Bonus: Birgit's Brennnessel-Bällchen 9**

Der Baldrian hatte früher viele Namen, wie z. B. Katzenkraut, Augen- und Zahnwurzel, Hexenkraut und Theriakkraut.

Theriak waren im Mittelalter besonders wirksame Heilmittel, die teuer bezahlt und deren Zusammensetzung streng geheim gehalten wurden. Nur außergewöhnliche Kräuter, u. a. Baldrian und die Engelwurz, waren hier zu finden.

**Erste Hilfe-Naturapotheke im Überblick 10**  
**Wage den nächsten Schritt! 11**

## Wildpflanzen sammeln

Ein Spaziergang hinaus in Mutter Natur segnet uns mit frischer Luft und öffnet uns eine Pforte in eine Welt, die uns Ruhe, Gelassenheit und Erfüllung schenkt.

Denn in dem Moment, in dem wir uns den Wildpflanzen zuwenden, sind wir mit unserem Bewusstsein ganz bei ihnen, dem grünen Volk, das uns mit seinen vielerlei Formen, Farben und Düften verzaubert. Was gibt es Schöneres, als inmitten dieser Pracht auch gleichzeitig ganz bei sich anzukommen. Unsere Vorfahren wussten um die Wichtigkeit mit ganzem Bewusstsein Pflanzen zu sammeln. Zum einen war und ist es essentiell, die richtigen Pflanzen zu ernten, also keine giftigen Bestandteile zu verwenden. Zum anderen gilt, wie auch in der Küche, die Regel, dass eine Essenz, ein Tee oder eine andere Form der pflanzlichen Verarbeitung ein Vielfaches an Heilwirkung besitzt, welche mit Liebe und Respekt zubereitet wird. Am kraftvollsten empfinde ich Wildpflanzen, welche ich direkt bei mir aus der Umgebung frisch ernten

und verarbeiten kann. Aber natürlich ist dies nicht immer, und eben auch nicht zu jeder Jahreszeit, möglich. Also greife ich unter anderem auf getrocknete Pflanzenteile zurück, die ich sowohl selber gepflückt habe als auch gelegentlich zukaufe.



Nachfolgend findest Du die wichtigsten Hinweise zum erfolgreichen Sammeln von frischen Blüten, Blättern, Samen und Wurzeln: Wildpflanzen sollten grundsätzlich nicht im nassen Zustand, z. B. bei Regen oder Tau, gesammelt oder weiterverarbeitet werden. Am besten ist es, wenn die Pflanzen ein oder zwei Tage zuvor Sonne tanken durften. Prinzipiell verderben Pflanzenteile, die bei Gewitterstimmung geerntet werden, schneller.

Die beste Tageszeit zum Sammeln liegt zwischen 10 Uhr und 14 Uhr, abhängig von der Jahreszeit. Der Tau ist dann bereits abgetrocknet und die Pflanze konnte sich nochmals mit der Kraft der Sonne aufladen. Später zu sammeln ist nicht vorteilhaft, da sich der Gehalt der ätherischen Öle im Laufe des Nachmittags bei starker Sonneneinstrahlung vermindert.

Die verschiedenen Pflanzenteile werden zu folgenden Zeiten gesammelt:

- Blüten in voller Pracht.
- Blätter vor und während der Blütezeit.
- Samen zur Zeit der Reife.
- Wurzeln nach dem Abblühen, meist im Herbst/Winter oder Frühjahr.

Bevorzugte Sammelzeit ist die Zeit der Frauendreißiger:

15. August bis 8. September, also die Zeit zwischen den Feiertagen Maria Himmelfahrt und Maria Geburt. Heilpflanzen, die in dieser Zeit gesammelt werden, übertreffen andere Pflanzen an Kraft. Ausnahme ist das



Johanniskraut, welches am Besten zur Sommersonnwende gepflückt wird. Prinzipiell brauchen Heilpflanzen viel Sonne und eher weniger Mond. Deshalb werden sie bevorzugt zu Neumond und nicht zu Vollmond gesammelt.

Das starke Gelb der Blüten zeigt bei der Goldrute, hier die Kanadische Goldrute, bereits an, wo sie besonders stark wirkt: auf die Niere und die Harnblase. Noch heute wird die Goldrute bevorzugt bei Nierenentzündungen, Harnsteinen und Blasenproblemen eingesetzt.

Solltest Du die Möglichkeit haben, den Mondstand mit in das Sammeln einzubeziehen, gilt: Wurzeln im letzten Viertel des abnehmenden Mondes ernten, oberirdische Teile im ersten Viertel des zunehmenden Mondes!

Pflanzen der gleichen Gattung sollten nie in großem Maße auf engstem Raum gepflückt werden, damit das ökologische Gleichgewicht erhalten bleibt. So hast Du auch noch im kommenden Jahr Freude an den vertrauten Gewächsen und kannst aus dem Vollen schöpfen. Denn das ist es, was die Natur uns lehrt: wir leben in der Fülle!

Dies waren nun meine Tipps zum Sammeln von frischen Pflanzenteilen. Wie jedoch eingangs erwähnt greife ich auch hin und wieder auf getrocknete Blüten, Blätter, Samen und Wurzeln zurück.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle kurz auf das ordnungsgemäße Trocknen und Aufbewahren der wertvollen Pflanzenteile eingehen.

## Wildpflanzen trocknen

Das Trocknen der gesammelten Pflanzenteile muss an staubfreien, luftigen und trockenen Orten stattfinden. Wildpflanzen sollten in keinem Fall im direkten Sonnenlicht getrocknet werden. Es gehen zu viele Stoffe und vor allem das wertvolle ätherische Öl verloren. Die Pflanzenteile werden nicht gewaschen, da sie sonst verkleben und anfangen zu schimmeln. Man kann sie, je nach Größe, bündeln und aufhängen.

Bei kleineren Pflanzenteilen oder Blüten bietet sich die Trocknung in Kartons an, die mit Küchenrollenpapier ausgelegt werden. Hier sollten die Pflanzenteile immer wieder gewendet werden. Sehr komfortabel sind Trockenkästen, welche luftig und doch wind- und wettergeschützt z. B. auf dem Dachboden aufgestellt werden können. Hier liegen die Pflanzenteile auf Drahtgittern und bekommen von allen Seiten Luft.

# Wildpflanzen aufbewahren

Getrocknete Wildpflanzen lassen sich gut in braunen Papiertaschen aufbewahren. Von einer erfahrenen Kräuterfrau bekam ich den Tipp, die Papiertaschen mit einer Wäscheklammer zu verschließen und aufzuhängen. So können die Pflanzenteile ggfs. noch nachtrocknen. Sie sind staubgeschützt und schimmeln nicht. Ich selbst verwende getrocknete Kräuter recht regelmäßig für Tees, zur Salbenherstellung oder für Kompressen. Deshalb verwahre ich sie in dunklen Gläsern verschlossen und griffbereit in der Küche. Da ich häufig auf meine Favoriten zurückgreife, schadet ihnen diese Art der Aufbewahrung nicht.

Für längere Lagerung empfehle ich jedoch einen eher kühlen, dunklen Ort. Was auf alle Fälle wichtig ist: verwende dunkle Behältnisse wie Braunglas oder Metalldosen, um die Wirkstoffe der getrockneten Pflanzenteile möglichst lange zu erhalten.

## Alkoholauszüge

Ein Alkoholauszug, umgangssprachlich auch als Tinktur bezeichnet, ist ein Pflanzenauszug auf Alkoholbasis, bei welchem Wildpflanzen sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Wirkstoffe entzogen werden. Meist wird ein Alkoholauszug aus frischen Pflanzenteilen hergestellt. Man nennt diesen dann Urtinktur, um ihn von einem Alkoholauszug mit getrockneten Pflanzenteilen zu unterscheiden.

Zur Herstellung eines Alkoholauszugs benötigst Du ungefähr 55 bis 60 %igen Alkohol. Vorteilhaft ist, einen möglichst geschmacksneutralen Alkohol zu nehmen. Ich kaufe deshalb immer einen Doppelkorn (38 %), welchem ich Ethanol (ca. 90 %) beifüge. Das Mischungsverhältnis ist ca. 2/3 Doppelkorn und 1/3 Ethanol. Wichtig ist, dass Du beim Kauf von hochprozentigem Alkohol darauf achtest, dass dieser unvergällt ist!

Man füllt ein verschließbares Gefäß zu einem Drittel mit frischen oder getrockneten Pflanzenteilen und gießt dann Alkohol darüber, bis das Gefäß voll ist. Alle Pflanzenteile müssen auf jeden Fall gut bedeckt sein,

damit sich kein Schimmel bildet. Bei der Verarbeitung von frischen Wildkräutern sollte man darauf achten, dass diese möglichst zeitnah mit Alkohol übergossen werden, damit viele der wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Danach lässt man das Gefäß geschlossen für drei bis fünf Wochen an einem hellen Platz, jedoch nicht direkt in der Sonne, stehen.

Das Gefäß wird jeden Tag einmal geschüttelt bzw. bewegt um zu gewährleisten, dass alle Pflanzenteile mit Alkohol bedeckt sind - und auch um den Auszugsprozess zu fördern. Im Winter oder bei wenig Sonnenschein erhöhe ich die Ziehzeit, manchmal sogar um das doppelte. Das Gleiche gilt für den Ölauszug.

Ist der Auszug dann fertig nehme ich zum Abseihen entweder Geschirrhandtücher oder Mulltücher, die vorher entsprechend ausgekocht bzw. gewaschen wurden. Auch Kaffee- oder Teefilter kann man verwenden. Man füllt den fertigen Alkoholauszug in dunkle Flaschen und lagert ihn an einem dunklen und kühlen Ort. So ist er lange haltbar, da die Pflanzenwirkstoffe im Alkohol gebunden bleiben, und kann jederzeit verwendet werden.

Einen Alkoholauszug aus blühendem Storchschnabelkraut hat bereits viele Freunde gefunden: das Roberts-kraut wirkt blutfluss-hemmend und regt den Lymphabfluss an. Außerdem hilft er ausgleichend bei Hormonschwankungen - kein Wunder, dass er vor allem bei Frauen großen Anklang findet.



Ich möchte darauf hinweisen, dass die o. g. Methode meine bevorzugte Variante ist. Die so hergestellten Alkoholauszüge der letzten Jahre waren sehr wirkungsvoll, deshalb finde ich diese Art der Zubereitung sehr stimmig.

In der Literatur gibt es widersprüchliche Angaben über die Herstellung eines Alkoholauszugs: Die einen sprechen davon, das Gefäß während der Zubereitungszeit an einem kühlen und dunklen Ort zu lagern, andere stellen es sogar ins direkte Sonnenlicht. Auch über die Menge der Pflanzenteile gibt es keine einheitlichen Angaben. Ebenso über die Dauer, wie lang der Auszug stehen soll.

Ich werde des öfteren gefragt, ob Pflanzenauszüge nicht wirkungsvoller sind, wenn man die Pflanzenteile zerkleinert. Mit einer klaren Antwort hierauf tue ich mich etwas schwer. Natürlich haben die

Pflanzenteile durch mehr Schnitt- oder Bruchstellen auch die Chance, noch mehr der Wirkstoffe in die Flüssigkeit abzugeben. Dann sollte man allerdings darauf achten, Keramikkmesser zu nutzen, um eine Oxidation zu vermeiden.

Ich selbst zerkleinere die Pflanze nur, wenn z. B. ein Blatt nicht so ohne weiteres ins Glas passt. Ansonsten gebe ich die gesammelten Bestandteile in ein Gefäß und begieße sie sofort mit Alkohol bzw. mit Öl.

Letztendlich liegt es in Deinem Ermessen und Gefühl, in welcher Art und Weise Du die Alkoholauszüge herstellen möchtest. Da wir dies für unseren eigenen Gebrauch tun, unterliegen wir weder dem Arznei- noch dem Lebensmittelgesetz. Wichtig für Dich ist, dass Du ein gutes Gefühl bei der Umsetzung hast und Dich an dem Ergebnis erfreust! Deine Intuition wird Dir automatisch den richtigen Weg weisen.

## Einnahme von Alkoholauszügen

Alkoholauszüge dürfen nur tropfenweise eingenommen werden. Ich selbst nehme entweder 2 mal 5 Tropfen oder 3 mal 3 Tropfen täglich über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen ein. Kinder ab drei Jahren bekommen ein Drittel der genannten Menge und am besten in einem Glas Wasser verdünnt. Kinder von 6 bis 12 Jahren nehmen die Hälfte, entweder in Wasser oder direkt auf die Zunge. Kinder unter drei Jahren sollten keine Alkoholauszüge einnehmen, das gleiche gilt natürlich auch für Alkoholiker oder Leberkranke.

In diesem Fall kann man gut auf Auszüge auf Essigbasis zurückgreifen. Essigauszüge sind allerdings nicht so lange haltbar. Essigauszüge werden höher dosiert als Alkoholauszüge. In diesem Fall nimmt man die doppelte Dosierung wie beim Alkoholauszug - für Erwachsene 2 mal 10 Tropfen oder 1 mal 20 Tropfen täglich über einen Zeitraum von 3 bis 4 Wochen.

Wichtig ist, dass bei der Einnahme der Tropfen, ob pur oder in Wasser, die Flüssigkeit möglichst lange im Mund gehalten wird, da die Inhaltsstoffe bereits über die Schleimhäute aufgenommen werden und so noch effektiver wirken können.



Mittlerweile unbestritten ist die antibakterielle Wirkung des Wegerichs. Für die Germanen war er eine der wichtigsten Heilpflanzen: »Fürst des Weges« haben sie ihn genannt. Ob nun innerlich eingenommen gegen Husten oder äußerlich angewandt bei Verletzungen, Stichen uvm.; den Wegerich findet man auch heute noch in jeder Hausapotheke von Pflanzenkundlern.

# Ölauszüge

Ein Ölauszug ist ein Pflanzenauszug auf Ölbasis, bei welchem den Wildpflanzen die fettlöslichen Wirkstoffe entzogen werden.

Für Umschläge bei Hauterkrankungen, Wundbehandlungen, bei leichten Erfrierungen und Verbrennungen, für Massagen und Salben nutzt man in Öl angesetzte Heilpflanzen im Verhältnis 1 : 3, 1 Teil frische Heilpflanzen, 3 Teile gutes Oliven- oder Sonnenblumenöl, welche nach meiner Erfahrung sehr lange haltbar sind. Mein ältester Ölauszug ist drei Jahre alt, riecht und wirkt immer noch so gut wie am ersten Tag.



Ich habe auch schon andere Öle, z. B. Leinöl, verwendet und damit gute Erfahrungen gemacht. Das Leinöl wurde nicht ranzig und war auch nach über einem Jahr noch einwandfrei. Bezüglich der Wahl des Basisöls können Sie ein beliebiges Öl wählen.

Im Hochsommer, zur Mittsommerzeit, werden besonders heilkräftige Pflanzen geerntet. Für mich ist es jedes Jahr ein Fest, mit großen Gläsern im Korb durch die Wiesen zu streifen und die sonnengelben Blütenköpfe des Johanniskrauts zu sammeln. Die daraus gewonnenen Ölauszüge verarbeite ich dann im Herbst und Winter u. a. zu heilkräftigen Salben.

Wichtig ist, dass Sie kaltgepresste Öle in Bioqualität verwenden.

Die Vorgehensweise für die Herstellung eines Ölauszugs ist letztendlich ähnlich wie bei der Herstellung eines Alkoholauszugs: alle Pflanzenteile müssen gut bedeckt sein, das Gefäß sollte täglich bewegt bzw. geschüttelt werden. Und auch hier können sowohl frische als auch getrocknete Pflanzenteile verwendet werden.

Bei Ölauszügen ist eine besondere Sorgfalt bezüglich des Wassergehalts der Pflanzenteile notwendig. Das bedeutet, dass bei der Verwendung von frischen Wildpflanzen auf den Zeitpunkt der Ernte zu achten ist. Die Kräuter müssen beim Pflücken genügend Wärme, am besten direkte Sonne, erhalten haben, dürfen auf keinen Fall noch feucht bzw. mit Tautropfen bedeckt sein.

Ist dies nicht gegeben, ist die Gefahr sehr groß, dass sich Schimmel bildet bzw. der Ölauszug anfängt zu gären. Eine Möglichkeit, einer eventuellen Schimmelbildung oder Gärung vorzubeugen ist, dass man die Pflanzenteile ein paar Stunden lang anwelken lässt.

Mir ist bisher zweimal ein Ölauszug misslungen. Da ich aber seither besonders auf die Trockenheit der verschiedenen Pflanzenteile achte, ist dies nicht wieder vorgekommen.

Pflanzenteile in Öl eingelegt lasse ich mindestens sechs Wochen an einem hellen, vor allem warmen, Ort ziehen. Die Gläser dürfen bei mir in der direkten Morgensonne stehen. In sonnenärmeren Jahren lasse ich meine Ölauszüge auch länger, bis zu drei Monate, auf der Fensterbank verweilen.

Auch bei den Ölauszügen kannst Du auf unser reichhaltiges Angebot an verschiedenen Wildpflanzen zurückgreifen. Ob Blüten, Blätter, Samen oder Wurzeln, alle Pflanzenbestandteile lassen sich für heilkräftige Ölauszüge verwenden.

## Meine bevorzugten Bezugsquellen für Pflanzenauszüge:

### Basisöle

[www.der-bio-shop.info](http://www.der-bio-shop.info)  
[www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de)  
[www.maienfelser-naturkosmetik.de](http://www.maienfelser-naturkosmetik.de)

### Alkohol

[www.spinnrad.de](http://www.spinnrad.de)  
[www.calendula-kraeutergarten.de](http://www.calendula-kraeutergarten.de)  
Apotheken, Lebensmittelgeschäfte

### Flaschen und Gläser

[www.paracelsus-versand.de](http://www.paracelsus-versand.de)  
[www.glas-shop.com](http://www.glas-shop.com)  
Apotheken

### Pflanzenteile

[www.meine-teemischung.de](http://www.meine-teemischung.de)  
Apotheken

## Bonus: Birgit's Brennessel-Bällchen

Dieses leckere Rezept meiner Brennessel-Bällchen ist schnell zubereitet und richtig lecker! Ich habe festgestellt, dass sie am besten schmecken, wenn man sie nach der Fertigstellung noch einen Tag stehen lässt, damit sich die verschiedenen Bestandteile gut verbinden.

Da in diesen Bällchen die Brennessel frisch verarbeitet wird, sind die wertvollen Bestandteile der Brennessel noch in vollem Umfang vorhanden. Diese Bällchen können als ›Kraftprotz‹ für sowohl körperliche als auch geistige Leistungen ›genossen‹ werden. Das Grundrezept lautet wie folgt:

125 g Rosinen  
3 EL Haferflocken  
100 g Haselnüsse  
1 - 2 EL Honig  
1 Handvoll frische Brennessel

Alle Zutaten in einem Küchengerät zerkleinern. 1 - 2 cm große Kugeln formen und nach Belieben in Kakaopulver, Kokosflocken, Baobabpulver, Erdnussmandelpulver o.ä. wälzen. Einen Tag ruhen lassen.

Guten Genuss!

Man kann Rosinen durch z. B. Cranberries oder getrocknete Aprikosen ersetzen, Haselnüsse durch Mandeln und Honig durch Ahornsirup. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und natürlich lässt sich auch die Brennessel ersetzen. Dann wären es z. B. Gänseblümchen-Bällchen, für Freude und Ausgeglichenheit im Alltag! ;-)



# Erste Hilfe-Naturapotheke im Überblick

Mit nur drei Wildpflanzen kann man bereits mit der Erste Hilfe-Naturapotheke starten! Hierbei kann man ganz individuell entscheiden, ob man die Pflanzen frisch direkt in der Natur genießen möchte, als Tee, als Öl- oder Alkoholauszug oder als Beilage zum Essen. Probiere es einfach aus und lass Dich begeistern von der Kraft und Heilwirkung, die uns die Natur in so großem Maße schenkt! Diese Übersicht gibt Dir einen Einblick für gängige Befindlichkeiten und welche der drei genannten Pflanzen sich gut dafür eignen:

Akne, Pickel	Gänseblümchen, Wegerich
Allergien	Brennnessel
Angstzustände, Unruhe	Gänseblümchen
Durchfall	Wegerich
Entzündungen	Wegerich, Gänseblümchen
Erkältungskrankheiten	Wegerich, Gänseblümchen
Erschöpfung	Brennnessel
Frühjahrsmüdigkeit	Brennnessel, Gänseblümchen
Immunschwäche	Wegerich, Brennnessel, Gänseblümchen
Krämpfe	Gänseblümchen
Magenbeschwerden	Wegerich
Melancholie, Trauer	Gänseblümchen, Brennnessel
Menstruationsbeschwerden	Gänseblümchen
Melancholie, Trauer	Gänseblümchen, Brennnessel
Konzentrationsmangel	Brennnessel
Kreislaufstörungen	Gänseblümchen
Prellungen	Wegerich, Gänseblümchen
Schmerzen	Gänseblümchen
Schockzustände	Gänseblümchen
Stiche, Schnitte	Wegerich
Stoffwechselschwäche	Brennnessel, Gänseblümchen
Verbrennungen	Wegerich
Verstauchungen	Wegerich, Gänseblümchen
Verstopfung	Brennnessel
Wechseljahrsbeschwerden	Gänseblümchen, Brennnessel
Wunden	Wegerich
Zerrungen	Wegerich, Gänseblümchen

Haftungsausschluss: Dieser Überblick bietet Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt in keinem Fall den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.



## Wage den nächsten Schritt!

Ich hoffe, Dich hat dieses eBook und die Möglichkeit, sich selbst mit der Kraft der Natur zu unterstützen, inspiriert!

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Diesen Schritt hast Du bereits getan! Nun können wir zusammen weitergehen: in einem für Dich perfekten Tempo. Lerne mit weiteren Gleichgesinnten die wunderbare Welt der Heilpflanzen kennen und lieben und erfahre, dass Heilpflanzenwissen glücklich macht! Sei dabei und wage den nächsten Schritt in Richtung Mutter Natur!

Wenn Du mehr zur Bestimmung und Verwendung von Wildpflanzen erfahren möchtest schau' gerne hier rein: [www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de)  
Oder für meine Online-Angebote: [www.online-heilpflanzenschule.de](http://www.online-heilpflanzenschule.de)

Ich freue mich auf Dich!  
Von Herzen,  
Deine

Birgit Stralea

**Birgit STRAKA**   
HEILPFLANZENSCHULE

Postfach 11 23  
D-71255 Weil der Stadt  
Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710  
[www.birgit-straka.de](http://www.birgit-straka.de)

