

Heilpflanzen bei Magen- und Darmbeschwerden

Für Magen- und Darmbeschwerden gibt es eine grosse Anzahl an Heilpflanzen. Sie enthalten unterschiedliche Wirkstoffe wie ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe oder Schleimstoffe. Richtig eingesetzt können sie die Beschwerden lindern.



Kursbeschreibung:



Die Ursachen von Magen- oder Darmbeschwerden sind vielfältig, sie können akut oder chronisch verlaufen. Darmbeschwerden äussern sich oft in Form von Durchfall oder Verstopfung. Bei Magenbeschwerden können je nach Beschwerdebild Heilpflanzen mit entzündungshemmenden, krampflösenden, schleimhautschützenden oder blähungswidrigen Eigenschaften eingesetzt werden.

In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Einblick in den Aufbau und die Funktion von Magen und Darm und lernen wichtige Erkrankungen kennen. Sie erfahren, welche Pflanzen bei welchen Beschwerden eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind.

Experimente und Anschauungsmaterial ermöglichen Ihnen einen vielfältigen Zugang zu den Heilpflanzen. Im Heilkräutergarten können Sie Pflanzen für den Magen-Darmbereich mit allen Sinnen kennen lernen.

Für Ihre Hausapotheke stellen Sie verschiedene Produkte her, die bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt werden können. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 27. Juni 2020

09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion von Magen und Darm sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzenanwendungen bei verschiedenen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Magen- oder Darmbeschwerden eingesetzt werden können
- Ausführliche Pflanzenportraits: Leinsamen, Süssholz und Aloe
- Kurzportraits von fünf weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für die Verdauung
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Magen- oder Darmbeschwerden eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Produkte herstellen, die bei Magen- oder Darmbeschwerden hilfreich sind.
- Sie können die Leinsamen, das Süssholz und die Aloe charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten)

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

Mittagsverpflegung (die Küche steht zur Verfügung, Restaurant im Dorf vorhanden)

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 180.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4 max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung nach der Bestätigung der Durchführung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).