

## 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 die Pflanzen für den Magen-Darbereich kennen lernen.

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

### Datum, Kurszeiten:

**Samstag, 26. Juni 2021**

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: Lein, 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 den Lein, 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 oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).