

Heilpflanzen für Herz und Kreislauf

Nervöse Herzbeschwerden, leichte Blutdruckveränderungen und milde Durchblutungsstörungen lassen sich mit Heilpflanzen positiv beeinflussen. Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Pflanzen und welche Anwendungsmöglichkeiten für solche Beschwerden geeignet sind.



Kursbeschreibung:



Unser Herz pumpt ohne Unterbruch Blut durch den Körper, um alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Umso gravierender ist es, wenn es zu Herzbeschwerden kommt, wenn der Blutdruck von der Norm abweicht oder es zu Durchblutungsstörungen in den Blutgefässen kommt. In vielen Fällen können Heilpflanzen solche Beschwerden lindern oder den Krankheitsverlauf verzögern. In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems sowie die Merkmale wichtiger Krankheitsbilder. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind. Im Heilkräutergarten können Sie viele der besprochenen Heilpflanzen kennenlernen.

Für Ihre pflanzliche Hausapotheke stellen Sie verschiedene Produkte her, die bei Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems eingesetzt werden. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 19. Juni 2021

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

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion des Herzens und der Blutgefässe sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzen bei milden Herzbeschwerden, Blutdruckveränderungen sowie arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems eingesetzt werden
- Ausführliche Pflanzenportraits: Ginkgo, Weissdorn, Knoblauch
- Kurzportraits von 5 weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für Herz und Kreislauf
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie stellen pflanzliche Produkte her, die bei Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems hilfreich sind.
- Sie können den Ginkgo, den Weissdorn und den Knoblauch 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, 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).