

## Heilpflanzen für die Frau

Viele Frauen leiden an Beschwerden, die im Zusammenhang mit dem Hormonzyklus stehen. Zur Linderung solcher Beschwerden stehen uns verschiedene Heilpflanzen zur Verfügung. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie diese Pflanzen gezielt einsetzen können.



### Kursbeschreibung:



Frauen leben in einem fortwährend wechselnden und fein aufeinander abgestimmten Rhythmus der Hormone. Dabei kann es manchmal zu Beschwerden kommen. Zur Linderung dieser Beschwerden stehen uns verschiedene Pflanzen zur Verfügung, sie müssen aber gezielt eingesetzt werden.

In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion des weiblichen Geschlechtssystems sowie über den weiblichen Hormonzyklus. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Menstruationsbeschwerden, beim Prämenstruellen Syndrom sowie im Klimakterium eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind. Im Heilkräutergarten lernen Sie viele der besprochenen Heilpflanzen kennen.

Für Ihre pflanzliche Hausapotheke stellen Sie verschiedene Produkte her, die bei Beschwerden im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus hilfreich sind. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

### Datum, Kurszeiten:

**Samstag, 16. Oktober 2021**  
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

### Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion des weiblichen Geschlechtssystems sowie des weiblichen Hormonzyklus
- Heilpflanzen bei Menstruationsbeschwerden, beim Prämenstruellen Syndrom und im Klimakterium
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen für die Frau
- Ausführliche Pflanzenportraits: Frauenmantel, Mönchspfeffer und Traubensilberkerze
- Kurzportraits von sechs weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für die Frau
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

### Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Beschwerden im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie stellen pflanzliche Produkte her, die bei Beschwerden im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus hilfreich sind.
- Sie können den Frauenmantel, den Mönchspfeffer und die Traubensilberkerze 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).