

Heilpflanzen bei Fieber und Erkältungskrankheiten

Bei fiebrigen Erkältungskrankheiten kann auf Antibiotika meist verzichtet werden. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Heilpflanzen die Abwehr stärken, Komplikationen vermeiden und Krankheitssymptome lindern können.



Kursbeschreibung:



Bei Grippe und Erkältung denkt man oft an Antibiotika. Diese Medikamente sind einerseits bei rein viralen Erkrankungen nicht notwendig, andererseits muss ihr Einsatz heute kritisch hinterfragt werden (Thema Antibiotika-Resistenzen). Phytobiotika und pflanzliche Immunmodulatoren bieten hier eine wichtige Alternative. Auch Krankheitssymptome wie Fieber und Schmerzen können mit Pflanzen erfolgreich gelindert werden und Komplikationen können vermieden werden. In kurzen Theorieblöcken lernen Sie den Unterschied zwischen Grippe und Erkältung sowie die Wirkprinzipien der Pflanzen kennen, die bei fiebrigen Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. Experimente und Anschauungsmaterial ermöglichen Ihnen einen vielfältigen Zugang zu den Heilpflanzen. Im Heilkräutergarten können Sie diese mit allen Sinnen kennenlernen. Für Ihre Hausapotheke stellen Sie verschiedene Produkte her, die Sie oder Ihre Familienangehörigen bei der nächsten Erkältung einsetzen können. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 19. September 2020
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Krankheitsbilder Grippe und Erkältung, Antibiotika versus Phytobiotika
- Heilpflanzen bei Fieber und Erkältungskrankheiten: Phytobiotika, Immunmodulatoren, Vitamin C-haltige, fiebersenkende und schweisstreibende Pflanzen
- Besuch im Heilkräutergarten (Abwehr- und Lungenbeete): Kennenlernen weiterer Pflanzen, die zur Stärkung der Abwehr und bei fiebrigen Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.
- Pflanzenportraits: Kapuzinerkresse, Schwarzer Holunder, Sonnenhut
- Praxisteil: Selbst hergestellte Produkte für Ihre pflanzliche Hausapotheke
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei fiebrigen Erkältungskrankheiten eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Hausmittel für die Behandlung von fiebrigen Erkältungskrankheiten selbst herstellen.
- Sie können die Kapuzinerkresse, den Schwarzen Holunder und den Sonnenhut charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten)

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

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

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

180 CHF (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 nach der Bestätigung der Durchführung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).