

Heilpflanzen bei Husten und Atemwegserkrankungen

Es gibt eine Vielzahl an Pflanzen, die in Hustentees, Hustentropfen und Hustensäften enthalten sind. In diesem Kurs lernen Sie, wie sie die Heilpflanzen je nach Art des Hustens oder der Begleitsymptome gezielt auswählen und richtig einsetzen.



Kursbeschreibung:



Ob quälender Reizhusten, verschleimte Atemwege oder krampfartiger Husten – es gibt eine Reihe von Heilpflanzen, die den Hustenreiz lindern, das Abhusten erleichtern oder zur Krampflösung beitragen können. Diese Pflanzen müssen gezielt eingesetzt werden – genau das lernen Sie in diesem Kurs. Auch wenn die Nase läuft oder die Viren sich bis in die Nasennebenhöhlen ausgebreitet haben, sind Heilpflanzen-Anwendungen äusserst hilfreich.

In kurzen Theorieblöcken lernen Sie die Wirkprinzipien und Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen kennen, die bei verschiedenen Formen von Husten und Atemwegsentzündung 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 beim nächsten Husten oder Schnupfen einsetzen können. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 03. Oktober 2020
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion der Atmungsorgane sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzen und ihre Anwendung bei versch. Formen von Husten: Pflanzen mit Schleimstoffen, Saponinen, äther. Ölen sowie krampflösende Pflanzen
- Heilpflanzenanwendungen bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung
- Besuch im Heilkräutergarten (Lungenbeete): Kennenlernen von Pflanzen, die bei Husten und Atemwegserkrankungen eingesetzt werden können.
- Pflanzenportraits: Efeu, Königskerze, Spitzwegerich
- Praxisteil: Herstellung von Produkten für Ihre pflanzliche Hausapotheke
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Husten und Atemwegserkrankungen eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Hausmittel selbst herstellen, die bei Husten und Atemwegserkrankungen wirksam sind.
- Sie können den Spitzwegerich, den Efeu und die Königskerze 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:

180 CHF (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).