

Herborama Tageskurse 2023



Mit den Tageskursen können Sie sich ein vielfältiges Wissen rund um Gewürz- und Heilpflanzen aneignen. Einerseits können Sie dieses Wissen **im Bereich der Heilpflanzen themenbezogen** erwerben, z. B. mit den Kursen Heilpflanzen für die Haut, für das Herz oder die Verdauung. Andererseits bieten wir auch **praxisorientierte Kurse** an, in denen Sie Tinkturen, Salben, ätherische Öle oder Hydrolate herstellen. Sie können auch in die mikroskopische oder chemische Welt der Pflanzen eintauchen und sich einen Tag lang mit **spezifischen Themen** beschäftigen (z.B. Heilpflanzen unter dem Mikroskop, Heilpflanzen-Wirkstoffe und Nachweismethoden, Küchenkräuter, Botanik oder Giftpflanzen)



Die meisten Tageskurse sind **Inhalte des Heilpflanzen-Zertifikatslehrgangs**. Das heisst, wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt den ganzen Zertifikatslehrgang besuchen möchten, werden Ihnen solche schon absolvierten Tageskurse angerechnet. Achten Sie bei den einzelnen Kursausschreibungen auf die Zeile "Zertifikatsanrechnung".

Die Kurse eignen sich auch als **Weiterbildung für EMR-erkannte Therapeuten**.

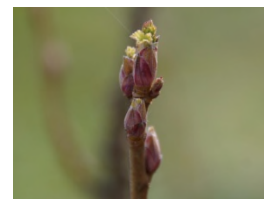
Vers. 20220722

Übersicht Tageskurse 2023

Spezialgebiete der Pflanzenheilkunde	3
Heilpflanzen unter dem Mikroskop.....	4
Salbenherstellung Vertiefung (Voraussetzung Grundlagenkurs).....	5
Heilpflanzen für die Haut	6
Heilpflanzen für die Bewegung	7
Heilpflanzen-Wirkstoffe und Nachweismethoden.....	8
Heilpflanzen für Herz und Kreislauf.....	9
Heilpflanzen für Nerven und Psyche	10
Pflanzen Karls des Grossen (Karlsgarten).....	11
Küchenkräuter und Sortenvielfalt	12
Heilpflanzen bei Magen- und Darmbeschwerden.....	13
Heilpflanzen sicher erkennen (Botanik)	14
Heilpflanzen bei Leber- und Gallenbeschwerden	15
Giftpflanzen und ihre Pflanzengifte	16
Ernten und Konservieren.....	17
Tinkturen und Teezubereitungen.....	18
Heilpflanzen bei Harnwegs- und Prostatabeschwerden	19
Heilpflanzen bei Fieber und Erkältungskrankheiten	20
Heilkraft der Bäume	21
Heilpflanzen bei Husten und Atemwegserkrankungen.....	22
Heilpflanzen für die Frau	23
Ätherische Öle und Hydrolate	24
Salbenherstellung Grundlagen	25

Spezialgebiete der Pflanzenheilkunde

Pflanzen werden nicht nur in der klassischen Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Es gibt verschiedene weitere Methoden, welche die Kraft der Heilpflanzen nutzen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Knospenheilkunde und in die Heilkraft pflanzlicher Lebensmittel. Übersichtsmässig stellen wir Ihnen weitere Spezialgebiete der Pflanzenheilkunde vor.



Kursbeschreibung:

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten von Pflanzen in verschiedenen Gebieten der alternativen Heilkunde. Zwei Spezialgebiete lernen Sie mit konkreten Anwendungsbeispielen genauer kennen: Die Knospenheilkunde (Gemmotherapie) sowie die Heilkraft pflanzlicher Lebensmittel. Im praktischen Teil stellen Sie dazu auch eigene Produkte her. Übersichtsmässig stellen wir Ihnen weitere Spezialgebiete vor, in welchen die Wirkung von Heilpflanzen nicht anhand ihrer Inhaltsstoffe, sondern anhand ihrer energetischen oder feinstofflichen Wirkung erklärt wird. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.



Datum, Kurszeiten:

Samstag, 11. März 2023 oder **Samstag, 18. März 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Einblick in die Knospenheilkunde (Gemmotherapie) mit praktischen Anwendungsbeispielen
- Einblick in die gezielte Nutzung der Heilkraft von pflanzlichen Lebensmitteln mit praktischen Anwendungsbeispielen
- Vorstellung weiterer Spezialgebiete der Pflanzenheilkunde
- Praktischer Teil: Herstellung von zwei Gemmopräparaten und eines Rüeblis

Ziele:

- Sie können die Merkmale von Knospenheilmitteln erklären und eigene Gemmomittel herstellen.
- Sie können die Heilwirkung einiger pflanzlicher Lebensmittel gezielt in Ihre Ernährung einbauen.
- Sie haben eine konkrete Vorstellung vom vielfältigen Einsatz der Pflanzen in verschiedenen Gebieten der Heilkunde.

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

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

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

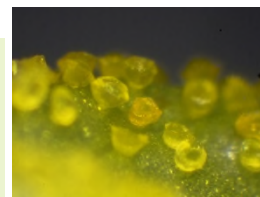
Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

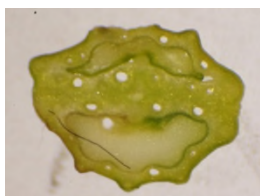
Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung nach der Bestätigung der Durchführung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

Heilpflanzen unter dem Mikroskop

Sie tauchen in den Mikrokosmos von ausgewählten Heilpflanzen ein. Dabei können Sie nicht nur schöne Bilder geniessen, sondern lernen wichtige Strukturen und Speicherelemente von Kräutern kennen. Von den pflanzlichen Kleinstrukturen machen wir Fotos.



Kursbeschreibung:



Meist faszinieren Pflanzen aufgrund ihrer schönen Blütenformen und -farben oder ihrer aromatischen Gerüche. Diese Farben und Gerüche liegen jedoch nicht einfach in der Pflanze herum. So sind die ätherischen Öle in speziellen Drüsen verpackt. Die Farbstoffe sind in den Blütenblättern in speziellen Zellbestandteilen eingeschlossen. Und die Brennnessel schützt sich mit ihren injektionsartigen Brennhaaren. In diesem Kurs gehen Sie mit Lupe, Binokular (Stereomikroskop) und Mikroskop dem Mikrokosmos der Heilpflanzen auf den Grund. Sie untersuchen Teekräutermischungen und achten dabei auf Verfälschungen mit anderen Pflanzen. Von einzelnen Pflanzenstrukturen machen wir Fotos, die Sie als Erinnerung erhalten werden. Mit Übungen und Rätseln können Sie Ihr Wissen festigen.

Datum, Kurszeiten:

Sonntag, 12. März 2023 oder **Samstag, 01. Juli 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Umgang mit Lupe, Binokular und Mikroskop
- Einführung in wichtige Mikrostrukturen ausgewählter Heilpflanzen, Erkennen dieser Strukturen mithilfe von Lupe, Binokular und Mikroskop (u.a. Öldrüsen, Brennhaare, Farbstoffbehälter, Harzbehälter)
- Besuch im Heilkräutergarten: Entdecken und sammeln von Pflanzenmaterial
- Pflanzenportraits: Fenchel und Hopfen
- Praxisteil: Erkennen von Pflanzenstrukturen mit Hilfe von Lupe, Binokular und Mikroskop, Herstellen von Fotos dieser Pflanzenstrukturen, Erkennen von Verfälschungen in Teekräutermischungen
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen den Aufbau von Binokular (Stereomikroskop) und Mikroskop.
- Sie können mikroskopische Pflanzenstrukturen mit Hilfe von Lupe, Binokular und Mikroskop erkennen.
- Sie können den Hopfen und Fenchel 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 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Beat und Liselotte Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

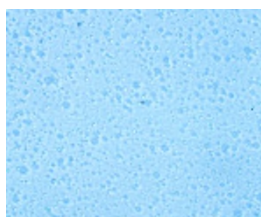
Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

Salbenherstellung Vertiefung (Voraussetzung Grundlagenkurs)

Mit Heilpflanzen-Auszügen können Sie nicht nur reichhaltige Salben herstellen, sondern mit passenden Emulgatoren und wertvollen Pflanzenölen auch leichte Cremes und Lotionen, welche auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt sind.



Kursbeschreibung:



Mit Heilpflanzen-Auszügen (Tees, Tinkturen, Ölauszügen, Hydrolaten) und mit richtig ausgewählten Ölen, Fetten (Buttern), Emulgatoren und Konsistenzgebern können Sie wertvolle Cremes und Lotionen herstellen, welche auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt sind. Die Wahl der Öle, Emulgatoren und Konsistenzgeber ist entscheidend für die Eigenschaften der Hautpflegeprodukte, z. B. wie sie sich auf der Haut anfühlen oder wie schnell sie in die Haut einziehen.

In kurzen Theorieblöcken lernen Sie die Eigenschaften verschiedener Öle, Emulgatoren und Konsistenzgeber kennen. Sie erfahren, wie Sie Produkte für verschiedene Hauttypen herstellen und konservieren können. Danach planen Sie eine individuelle leichte Creme.

Sie stellen verschiedene Körperpflegeprodukte her, die auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt sind. Die im Kurs eingesetzten Heilpflanzen werden mit ihren Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten besprochen. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten, damit Sie zuhause mit verschiedenen Rezepten experimentieren und Ihre persönlichen Hautpflegeprodukte herstellen können.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 01. April 2023
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Eigenschaften verschiedener Öle, Fette, Emulgatoren und Konsistenzgeber
- Grundrezepte verschiedener Cremes und Lotionen
- Planung einer individuellen, leichten Creme
- Ausführliche Pflanzenportraits: Koriander und Nachtkerze
- Kurzportrait einer weiteren Heilpflanze
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Körperpflegeprodukte (Körperlotion, Pflegeöl und Gesichtscreme für einen bestimmten Hauttyp, Haarshampoo)
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen den Einfluss verschiedener Öle, Fette, Emulgatoren und Konsistenzgeber auf die Eigenschaften von Cremes und Lotionen.
- Sie können dem Hautbedürfnis angepasste Cremes und Lotionen herstellen.
- Sie können den Koriander und die Nachtkerze charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten).

Voraussetzungen:

Kurs "Salbenherstellung Grundlagen"

Mitbringen:

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

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 210.- (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).

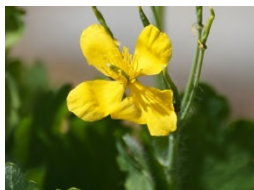
Heilpflanzen für die Haut

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen und damit vielfältigen inneren und äusseren Einflüssen ausgesetzt. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Heilpflanzen kennen, mit denen bei richtiger Anwendung Hautleiden gelindert werden können.



Kursbeschreibung:

Heilpflanzenauszüge (Tees, Tinkturen, Ölauszüge), die auch in Salben und Cremes eingearbeitet werden, können Linderung bei Hautleiden bringen oder den Heilungsprozess beschleunigen. Diese sogenannten pflanzlichen Dermatika können äusserlich und teilweise auch innerlich angewendet werden.



In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über den Aufbau und die Funktion der Haut und lernen wichtige Hautkrankheiten kennen. Sie erfahren, welche Pflanzen bei welchen Hautleiden eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind.

Im Heilkräutergarten können Sie die Pflanzen für die Haut kennen lernen. Für Ihre Hausapotheke stellen Sie verschiedene Produkte her, die bei Hautleiden eingesetzt werden können. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 15. April 2023 oder **Samstag, 22. April 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion der Haut sowie wichtige Hautkrankheiten
- Heilpflanzenanwendungen bei verschiedenen Hautleiden
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Hautleiden eingesetzt werden können
- Ausführliche Pflanzenportraits: Blutwurz, Birke und Schöllkraut
- Kurzportraits von fünf weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für die Haut
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Hautleiden eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Produkte herstellen, die bei Hautleiden wirksam sind.
- Sie können die Blutwurz, die Birke und das Schöllkraut 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 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

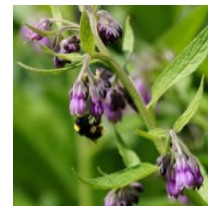
Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

Heilpflanzen für die Bewegung

Es gibt viele verschiedene Erkrankungen, die zu Schmerzen am Bewegungsapparat führen können. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Heilpflanzenanwendungen die Symptome lindern und andere Behandlungsansätze gezielt unterstützen können.



Kursbeschreibung:



Es gibt viele verschiedene Ursachen, die zu Schmerzen am Bewegungsapparat führen können. Hierzu zählen vor allem stumpfe Verletzungen und eine Vielzahl an rheumatischen Erkrankungen. Verschiedene Heilpflanzen können solche Beschwerden lindern und begleitend zu einer ärztlichen Behandlung eingesetzt werden. In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates sowie die Merkmale verschiedener Krankheitsbilder. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind. Im Heilkräutergarten können Sie viele der besprochenen Pflanzen mit allen Sinnen kennen lernen. Für Ihre Hausapotheke stellen Sie Produkte her, die bei Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt werden. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Sonntag, 23. April 2023 oder **Samstag, 29. April 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzenanwendungen bei stumpfen Verletzungen, bei entzündlichen und bei chronischen rheumatischen Beschwerden
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt werden.
- Ausführliche Pflanzenportraits: Beinwell, Weide und Schachtelhalm
- Kurzportraits von drei weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für den Bewegungsapparat
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Produkte herstellen, die bei Beschwerden am Bewegungsapparat hilfreich sind.
- Sie können den Beinwell, die Weide und den Schachtelhalm 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 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

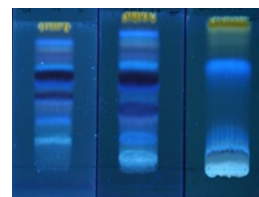
Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

Heilpflanzen-Wirkstoffe und Nachweismethoden

Pflanzen produzieren Wirkstoffe, um sich z.B. gegen Schädlinge zu schützen. Viele dieser Stoffe haben auch eine heilende Wirkung bei Mensch und Tier. In diesem Kurs lernen Sie wichtige Gruppen von Heilpflanzen-Wirkstoffen kennen. Sie erhalten eine Einführung in den Nachweis solcher Wirkstoffe.



Kursbeschreibung:



Alle Pflanzen enthalten Inhaltsstoffe, mit welchen sie sich beispielsweise gegen Fraßfeinde und Pilze zur Wehr setzen. Viele dieser sogenannten sekundären Pflanzenstoffe haben auch eine heilende Wirkung bei Mensch und Tier. Im Unterschied zu normalen Medikamenten ist bei einer Heilpflanze aber meist nicht nur ein einzelner Stoff für die Wirkung verantwortlich, sondern ein Stoffgemisch.

Je nachdem, ob ein Auszug (Extrakt) mit Wasser, Alkohol oder fettem Öl durchgeführt wird, werden der Pflanze unterschiedliche Stoffe entzogen und die Auszüge können bei unterschiedlichen Erkrankungen eingesetzt werden.

Im Kurs lernen Sie wichtige Wirkstoffgruppen und Wirkstoffe ausgewählter Heilpflanzen sowie deren Wirkmechanismen kennen. Anhand von Beispielen zeigen wir Ihnen, wie solche Wirkstoffe aus Pflanzen extrahiert und analytisch nachgewiesen werden können.

Dabei werden wir Ihnen die Wirkstoffe möglichst anschaulich und mit verschiedenen Experimenten näherbringen.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 06. Mai 2023

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

Inhalte:

- Einführung in die Vielfalt der pflanzlichen Wirkstoffe
- Besuch im Heilkräutergarten mit Bezug zu den Pflanzeninhaltsstoffen
- Unterschiede normale Arzneimittel und pflanzliche Vielstoffgemische
- Pflanzenportraits: Kümmel und Schlüsselblume
- Praxisteil: Löslichkeit von Wirkstoffen in verschiedenen Extraktionsmitteln, Wirkstoffe nachweisen (chemische Analyse mit Dünnschichtchromatografie)
- Herstellung von Heilpflanzenprodukten (Teemischung, Tinktur, Kräuterlikör)
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie haben einen Eindruck von der Vielfalt der pflanzlichen Wirkstoffe.
- Sie können einen wesentlichen Unterschied zwischen klassischen Arzneimitteln und pflanzlichen Präparaten beschreiben.
- Sie können den Zusammenhang zwischen der Löslichkeit von Wirkstoffen und der Verarbeitung der Pflanze zu Heilpflanzenprodukten erklären.
- Sie haben eine Vorstellung von einfachen chemischen Analyseverfahren.
- Sie können den Kümmel und die Schlüsselblume 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 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Beat und Liselotte 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).

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, 13. Mai 2023 oder **Samstag, 10. Juni 2023**
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, Restaurants im Dorf vorhanden)

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 190.- (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).

Heilpflanzen für Nerven und Psyche

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfung oder ängstliche Verstimmungen können mit Hilfe von Heilpflanzen oft positiv beeinflusst werden. Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Pflanzen und welche Anwendungsmöglichkeiten dazu geeignet sind.



Kursbeschreibung:



Unser Gehirn steuert die Tätigkeit aller Organe und ist dabei verschiedenen, auch psychischen Einflüssen unterworfen. Wenn diese komplexen und fein aufeinander abgestimmten Vorgänge gestört sind, eignen sich Heilpflanzen oft besonders gut, um die Beschwerden zu lindern.

In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion des Nervensystems sowie die Merkmale ausgewählter Beschwerdebilder. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Kopfschmerzen oder psychischen Beschwerden 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 Kopfschmerzen oder bei psychischen Beschwerden hilfreich sind.

Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Sonntag, 14. Mai 2023 oder **Samstag, 24. Juni 2023**

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

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion des Nervensystems sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzen bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, ängstlicher Verstimmung oder Erschöpfungszuständen
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Schmerzen und psychischen Beschwerden eingesetzt werden
- Ausführliche Pflanzenportraits: Johanniskraut, Baldrian und Mutterkraut
- Kurzportraits von sechs weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für Nerven und Psyche
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Kopfschmerzen oder psychischen Beschwerden eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie stellen pflanzliche Produkte her, die bei Kopfschmerzen oder psychischen Beschwerden hilfreich sind.
- Sie können das Johanniskraut, den Baldrian und das Mutterkraut 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:

CHF 190.- (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).

Pflanzen Karls des Grossen (Karlsgarten)

Karl der Grosse (748 bis 814 n. Chr.) herrschte über ein grosses Reich. Er erliess Vorgaben zum Anbau von Nutz- und Heilpflanzen, die seither auch in Klostergärten angebaut wurden. Die meisten dieser alten und teilweise wenig bekannten Pflanzen können Sie im Karlsgarten von Herborama kennen lernen.



Kursbeschreibung:



Karl der Grosse (748 bis 814 n. Chr.) herrschte über ein Reich von der Elbe an der Nordsee bis zum Ebro in Nordspanien. Um seine Macht zu sichern, reiste er mit einem grossen Tross durch seine Ländereien. Zwischenhalt machte er jeweils auf einer seiner Pfalzen (Verwaltungseinheiten). Im Capitulare de villis et curtis imperialibus (Landgüterverordnung) regelte er u.a., was auf den Pfalzen angebaut werden musste.

Das Capitulare umfasst 70 Kapitel. Es enthält eine Pflanzenliste mit 90 Symbol-, Nahrungs-, Würz-, Heil- und Nutzpflanzen, die wenn immer möglich angebaut werden sollten. Diese waren wichtig, damit sein Volk und sein Heer sich gesund ernähren und Krankheiten heilen konnte. Viele davon wurden seither auch in den Klostergärten angebaut.

Die meisten dieser alten und teilweise wenig bekannten Pflanzen können Sie im Karlsgarten kennen lernen. Einige davon werden heute durch das Erhaltungsnetzwerk von ProSpecieRara gepflegt.

Im Lauf des Kurses können Sie sich mit verschiedenen Übungen und Rätseln mit den Pflanzen des Karlsgartens auseinandersetzen.

Datum, Kurszeiten:

Sonntag, 20. Mai 2023

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

Inhalte:

- Karl der Grosse und sein Reich: Karl der Grosse als Krieger, Ordnungshüter, Wissensförderer und Förderer der Klostergärten
- Landgüterverordnung Karls des Grossen mit Schwergewicht auf Symbol-, Nahrungs-, Würz-, Heil- und Nutzpflanzen
- Besuch des Herborama-Karlsgartens: Alte Sorten (ProSpecieRara), Doldenblütler, Laucharten und Minzenarten des Karlsgartens
- Praxisteil: Herstellung von Kräutersalzen mit Pflanzen aus dem Karlsgarten
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen die Bedeutung der Landgüterverordnung von Karl dem Grossen.
- Sie kennen verschiedene Pflanzen, die Karl der Grosse anbauen liess, sowie deren mögliche Bedeutung.
- Sie können verschiedene Doldenblütler, Laucharten und Minzenarten des Karlsgartens unterscheiden.

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

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

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Beat und Liselotte 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).

Küchenkräuter und Sortenvielfalt

Küchenkräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Oregano, Lauch) wie auch Teekräuter (z.B. Melisse, Duftnessel) gibt es in vielen verschiedenen Arten und Sorten. In diesem Kurs tauchen Sie in diese Sortenvielfalt ein und erfahren, dass viele dieser Kräuter auch Heilwirkungen besitzen.



Kursbeschreibung:



Küchen- und Teekräuter wie Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Melisse oder Duftnessel gibt es in vielen verschiedenen Arten und Sorten. Diese sehen nicht nur unterschiedlich aus, sondern enthalten auch ein anderes Inhaltsstoffmuster. Aus diesem Grund riechen beispielsweise Thymian-Arten nicht nur unterschiedlich, sondern entfalten auch andere Heilwirkungen.

Im Garten können Sie Küchen- und Teekräuter mit allen Sinnen erleben. Sie vergleichen verschiedene verwandte Arten und Sorten miteinander und erkennen deren Unterschiede. In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie von ausgewählten Küchen- und Teekräutern Informationen zu deren Anbau, Ernte und Konservierung sowie zu ihrem Einsatz in der Küche und als Heilpflanze. Es wird aufgezeigt, wie sich verwandte Küchenkräuter unterscheiden.

Im Praxisteil legen Sie selber Hand an und stellen verschiedene Kräutercreationen her. Als Erinnerung an diesen Kurstag können Sie auch einen Kräutersetzling mit nach Hause nehmen.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 03. Juni 2023
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Übersicht über häufig verwendete Küchenkräuter
- Sortenvielfalt sowie Anbau, Ernte und Konservierung von ausgewählten Küchen- und Teekräutern
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen verschiedener Küchen- und Teekräuter mit allen Sinnen
- Ausführliche Pflanzenportraits: Rosmarin und Oregano
- Kurzportraits von drei weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung von Produkten aus Küchenkräutern
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie haben einen Eindruck von der Arten- und Sortenvielfalt ausgewählter Küchen- und Teekräuter.
- Sie stellen verschiedene Kräuterprodukte aus Küchenkräutern her.
- Sie können den Rosmarin und den Oregano 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 190.- (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).

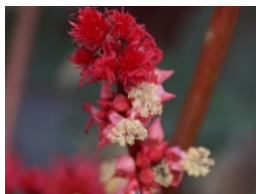
Heilpflanzen bei Magen- und Darmbeschwerden

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. Im Heilkräutergarten können Sie die Pflanzen für den Magen-Darmbereich 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, 17. Juni 2023 oder **Sonntag, 18. Juni 2023**
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 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 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

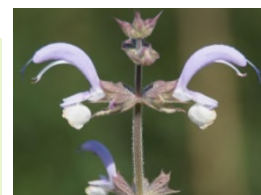
Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

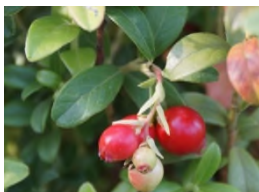
Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

Heilpflanzen sicher erkennen (Botanik)

Botanische Kenntnisse erleichtern Ihnen das sichere Bestimmen von Heilpflanzen. Sie geben Ihnen auch Hinweise auf die darin enthaltenen Wirkstoffe. In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht über wichtige Pflanzenfamilien, ihre Merkmale und Beispiele von Heilpflanzen.



Kursbeschreibung:



In einer vereinfachten Übersicht erhalten Sie mit Hilfe eines Systematik-Stammbaums einen Einblick in die verwandtschaftlichen Beziehungen von Pflanzenfamilien. Dies ermöglicht Ihnen einen besseren Überblick über wichtige Heilpflanzen, ihre Wirkstoffe und ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Pflanzenheilkunde. In kurzen Theorieblöcken lernen Sie wichtige Pflanzenfamilien kennen, ihre botanischen Merkmale sowie typische Inhaltsstoffe, denn gewisse Wirkstoffe kommen oft in ganz bestimmten Pflanzenfamilien vor. Sie lernen nicht nur die Pflanzen als Ganzes zu betrachten, sondern auch auf wichtige Details zu achten. Dies hilft Ihnen, Heilpflanzen von giftigen "Doppelgängern" zu unterscheiden. Anschauungsmaterial erleichtert Ihnen den Zugang zu den Pflanzenfamilien. Im Heilpflanzengarten schauen Sie sich die Vertreter wichtiger Pflanzenfamilien von Nahem an. Am Schluss des Kurses erstellen wir gemeinsam eine Übersicht über wichtige Pflanzenfamilien, deren Merkmale und Heilpflanzen.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 08. Juli 2023
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Systematische Einteilung der höheren Pflanzen
- Wichtige Pflanzenfamilien mit ihren Merkmalen, typischen Wirkstoffgruppen und Beispielen von Heilpflanzen
- Besuch im Heilkräutergarten: Merkmale dieser Pflanzenfamilien erkennen
- Ausführliche Pflanzenportraits: Melisse und Heidelbeere
- Erstellung einer Übersicht über wichtige Pflanzenfamilien mit deren Merkmalen und Heilpflanzen

Ziele:

- Sie kennen wichtige Merkmale folgender Pflanzenfamilien und können dazu einige Beispiele von Heilpflanzen nennen: Doldenblütler, Korbblütler, Lippenblütler, Schmetterlingsblütler, Rosengewächse, Lauch- und Heidekrautgewächse.
- Sie können die Melisse und die Heidelbeere 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 190.- (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).

Heilpflanzen bei Leber- und Gallenbeschwerden

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan, die Galle ist wichtig für die Fettverdauung. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Heilpflanzenanwendungen die Funktion der Leber und der Gallenblase gezielt unterstützen können.



Kursbeschreibung:



Die Leber ist unsere grösste Drüse und das zentrale Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan des Körpers, das auch die für die Fettverdauung wichtige Gallenflüssigkeit produziert. Wenn die Funktion der Leber oder der Gallenwege beeinträchtigt ist, kann dies unser Wohlbefinden beeinflussen. Heilpflanzen und insbesondere Bitterstoffpflanzen können die beiden Organe unterstützen, z. B. die Gallenproduktion anregen, die Leber stärken und den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen. In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion der Leber und der Gallenwege und lernen wichtige Erkrankungen kennen. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Leber- oder Gallenbeschwerden eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind. Im Heilkräutergarten können Sie die Pflanzen kennen lernen, welche die Leber- und Gallenfunktion unterstützen. Für Ihre Hausapotheke stellen Sie Produkte her, die bei Leber- oder Gallenbeschwerden eingesetzt werden können. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 05. August 2023 oder **Samstag, 26. August 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:



- Überblick über Aufbau und Funktion von Leber und Gallenwegen sowie wichtige Krankheitsbilder
- Heilpflanzenanwendungen bei Leber- oder Gallenbeschwerden
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, welche bei Leber- oder Gallenbeschwerden eingesetzt werden
- Ausführliche Pflanzenportraits: Mariendistel, Engelwurz und Löwenzahn
- Kurzportraits von sechs weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für die Verdauung
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Beschwerden von Leber oder Gallenwegen eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Produkte herstellen, die bei Leber- oder Gallenbeschwerden hilfreich sind.
- Sie können die Mariendistel, die Engelwurz und den Löwenzahn 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 190.- (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).

Giftpflanzen und ihre Pflanzengifte

Wenn Sie in der Natur Heilpflanzen selber sammeln, ist es wichtig, dass Sie diese von giftigen "Doppelgängern" unterscheiden können. In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht über potentiell giftige Pflanzen, die mit Heilpflanzen verwechselt werden können sowie die Wirkung ihrer Pflanzengifte.



Kursbeschreibung:



Sie erhalten einen Überblick über wichtige Giftpflanzen und ihre giftigen Inhaltsstoffe. Dies ermöglicht Ihnen, die potentielle Giftigkeit verschiedener Pflanzen einschätzen zu können.

In kurzen Theorieblöcken lernen Sie wichtige Pflanzenfamilien mit ihren giftigen Vertretern, deren botanischen Merkmalen sowie giftigen Inhaltsstoffen kennen. Am Beispiel von verschiedenen Heilpflanzen lernen Sie, anhand welcher Merkmale Sie diese von ihren giftigen "Doppelgängern" unterscheiden können. Ausgewählte Heilpflanzen werden wir ausführlich besprechen.

Mithilfe eines Rätsels schauen Sie sich im Heilpflanzengarten die besprochenen Pflanzen von Nahem an.

Datum, Kurszeiten:

Sonntag, 06. August 2023 oder **Samstag, 12. August 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Wann ist eine Pflanze eine Heilpflanze, wann eine Giftpflanze?
- Allgemeines über Vergiftungen mit Pflanzen
- Pflanzenfamilien und ihre potentiell giftigen Vertreter
- Potentiell giftige Pflanzeninhaltsstoffe
- Heilpflanzen und ihre giftigen Doppelgänger
- Besuch im Heilkräutergarten: Merkmale dieser Pflanzen und ihrer giftigen Pflanzenteile mithilfe eines Rätsels wiederholen
- Ausführliche Pflanzenportraits: Mahonie und Bittersüßer Nachtschatten
- Kurzportraits von vier weiteren Heilpflanzen

Ziele:

- Sie erkennen potentiell stark giftige Pflanzen, die mit Heilpflanzen verwechselt werden können.
- Sie können die Mahonie und den Bittersüßen Nachtschatten charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten, giftige Doppelgänger).

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

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

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 190.- (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).

Ernten und Konservieren

Zur optimalen Zeit geerntet und richtig getrocknet oder anderweitig konserviert enthalten die Gewürz- und Heilkräuter später ein Höchstmass an Aromen und Wirkstoffen. Anhand vieler praktischer Beispiele eignen Sie sich das notwendige Wissen an.



Kursbeschreibung:



Wenn es im Garten grünt und blüht, ernten wir oft mehr, als wir gerade verbrauchen können. Dann möchten wir die Pflanzen für die kalte Jahreszeit oder zur Herstellung von Kräuterprodukten konservieren. Doch wann ist der beste Erntezeitpunkt? Und wie werden die Pflanzen am besten getrocknet oder auf andere Weise konserviert, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben?

In diesem Kurs lernen Sie anhand konkreter Beispiele, welches der optimale Erntezeitpunkt für die verschiedenen Gewürz- und Heilkräuter ist. Sie erfahren, welche Pflanzenteile auf welche Weise geerntet werden, wie sie am besten getrocknet und anschliessend gelagert werden, damit sie auch später noch möglichst viele Aromen und Wirkstoffe enthalten.

Nicht für alle Kräuter ist das Trocknen die optimale Konservierungsmethode. Nach einem Überblick über verschiedene weitere Konservierungsmethoden stellen Sie aus Pflanzen des Heil- und Küchenkräutergartens verschiedene Produkte her, um die Sommerdüfte auch noch im Winter geniessen zu können. Mit Übungen und Rätseln können Sie ihr Wissen festigen. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 19. August 2023

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

Inhalte:

- Der optimale Erntezeitpunkt (Jahreszeit und Tageszeit)
- Kräuter schonend trocknen und richtig lagern
- Weitere Konservierungsmethoden (u.a. Einfrieren, Zusatz von Öl, Essig, Salz, Zucker, Alkohol)
- Besuch im Kräutergarten: Pflanzen sammeln und vorbereiten für die Verarbeitung
- Pflanzenportraits: Eibisch und Salbei
- Praxisteil: Herstellung von Purpursalz, Oxydel und Kräuterpesto
- Übungen, Rätsel sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie können Würz- und Heilkräuter zum optimalen Zeitpunkt ernten, schonend trocknen und richtig lagern sowie anderweitig konservieren.
- Sie können den Salbei und den Eibisch 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 190.- (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).

Tinkturen und Teezubereitungen

Wie stellt man Heilpflanzen-Tinkturen her und wie bereitet man Heilpflanzen-Tees zu, damit sie die gewünschten Wirkstoffe enthalten? Nach diesem Kurs wissen Sie, worauf Sie bei der Herstellung von Tinkturen, von Teemischungen und bei der Teezubereitung achten müssen.



Kursbeschreibung:



Obwohl sich die Herstellung von Tinkturen und Heilpflanzentees grundlegend unterscheiden, haben sie eine grosse Gemeinsamkeit: Das richtige Vorgehen stellt sicher, dass die Tinktur oder der Tee die gewünschte Wirkung erzielen kann. Wie Sie die Pflanzen zum richtigen Zeitpunkt ernten, trocknen und konservieren können Sie im Kurs "Ernten und Konservieren" lernen. Mit den getrockneten Pflanzen oder mit frischen Pflanzen stellen Sie Tinkturen und Tees her.

Im ersten Teil dieses Kurses erfahren Sie, was der Unterschied zwischen Tinkturen und Urtinkturen ist, welche Formen des Alkohols oder anderer Extraktionsmittel Sie verwenden können und worauf Sie bei der Herstellung von Tinkturen aus frischen oder getrockneten Pflanzen achten sollten. Im Praxisteil stellen sie selber Tinkturen her.

Im zweiten Teil lernen Sie in die Grundregeln des Teemischens und die verschiedenen Zubereitungsarten von Kräutertees kennen. Sie können verschiedene Tees degustieren und eigene Teemischungen herstellen.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 02. September 2023

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

Inhalte:

Teil Tinkturen

- Verschiedene Arten von Tinkturen
- Grundregeln, die bei der Herstellung von Tinkturen zu beachten sind
- Besuch im Heilkräutergarten und Herstellung eigener Tinkturen

Teil Teezubereitungen

- Grundregeln des Teemischens
- Optimale Zubereitungsart verschiedener Teekräuter und Mischungen, degustieren verschiedener Tees
- Herstellung von zwei Teemischungen

Pflanzenportraits: Kamille und Mädesüss

Ziele:

- Sie können aus frischen oder getrockneten Pflanzen Tinkturen herstellen, welche die gewünschten Inhaltsstoffe in möglichst hohem Masse enthalten.
- Sie können sinnvolle Teemischungen herstellen.
- Sie können einen Heilkräutertee so zubereiten, dass die gewünschten Inhaltsstoffe in möglichst hohem Masse darin enthalten sind.
- Sie können die Kamille und das Mädesüss 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:

CHF 190.- (inklusive Kursmaterial, Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

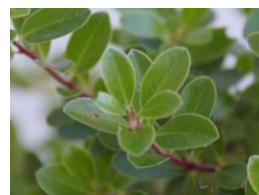
Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

Heilpflanzen bei Harnwegs- und Prostatabeschwerden

Viele Frauen kennen die Beschwerden einer Blasenentzündung, viele Männer die im Alter auftretenden Beschwerden einer beginnenden Prostatavergrößerung. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Heilpflanzen solche Beschwerden lindern oder ihnen vorbeugen können und wann ärztliche Abklärungen notwendig sind.



Kursbeschreibung:

In den Nieren wird der Harn produziert, der über die Harnleiter, Harnblase und Harnröhre aus dem Körper ausgeschieden wird. Diese ableitenden Harnwege können von verschiedenen Erkrankungen betroffen sein, wie Entzündungen oder Eingenungen, z.B. durch eine vergrösserte Prostata.



In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über Aufbau und Funktion der Nieren, Harnwege und Prostata und lernen wichtige Krankheitsbilder kennen. Sie erfahren, welche Pflanzen bei Harnwegs- oder Prostatabeschwerden eingesetzt werden, was dabei zu beachten ist und wann weitergehende fachliche Abklärungen notwendig sind. Im Heilkräutergarten können Sie diese Pflanzen kennenlernen. Für Ihre Hausapotheke stellen Sie Produkte her, die bei Harnwegs- oder Prostatabeschwerden eingesetzt werden. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 09. September 2023 oder **Sonntag, 10. September 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Überblick über Aufbau und Funktion der Nieren, Harnwege und der Prostata.
- Heilpflanzenanwendungen bei Harnwegs- und Prostatabeschwerden
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Harnwegs- oder Prostatabeschwerden eingesetzt werden
- Ausführliche Pflanzenportraits: Bärentraube, Brennnessel und Kürbis
- Kurzportraits von fünf weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Kräuterprodukte für Harnwegs- oder Prostatabeschwerden
- Übungen sowie Rückschau auf den Kurs

Ziele:

- Sie kennen verschiedene Heilpflanzen, die bei Harnwegs- oder Prostatabeschwerden eingesetzt werden und können deren Wirkprinzipien erklären.
- Sie können pflanzliche Produkte herstellen, die bei Harnwegs- oder Prostatabeschwerden hilfreich sind.
- Sie können die Bärentraube, die Brennnessel und den Kürbis 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 190.- (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).

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. Anschauungsmaterial ermöglicht Ihnen einen vielfältigen Zugang zu den Heilpflanzen. Im Heilkräutergarten können Sie diese 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, 16. September 2023
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 von Pflanzen, die zur Stärkung der Abwehr und bei fiebrigen Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können
- Pflanzenportraits: Kapuzinerkresse, Schwarzer Holunder und Sonnenhut
- Kurzportraits von drei weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung von Pflanzenprodukten, die bei Fieber und Erkältungskrankheiten hilfreich sind
- 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:

CHF 190.- (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).

Heilkraft der Bäume

Das Thema "Wald und Gesundheit" wie auch das komplexe Ökosystem Wald sind aktueller denn je. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie nicht nur der Wald als Ganzes, sondern auch ausgewählte Bäume unsere Gesundheit positiv unterstützen können.



Kursbeschreibung:



Das Thema "Wald und Gesundheit" gewinnt in letzter Zeit eine immer grössere Bedeutung. In diesem Kurs widmen wir uns nicht nur diesem Thema, sondern geben Ihnen auch einen Einblick in die Waldgeschichte und in das Ökosystem Wald. In kurzen Theorieblöcken erhalten Sie einen Überblick über die einheimischen Bäume, ihre Erkennungsmerkmale sowie die Möglichkeiten, ihre Heilkraft zu nutzen. Ausgewählte Bäume werden wir vertieft besprechen. Bei einem Besuch im nahegelegenen Wald lernen Sie viele der besprochenen Bäume kennen.

Gemeinsam stellen wir heilkräftige Produkte aus Teilen dieser Bäume her. Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 23. September 2023 oder **Sonntag, 15. Oktober 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Kurze Geschichte unserer Wälder, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Zusammenleben der Waldpflanzen und zur Heilkraft der Bäume
- Überblick über die einheimischen Bäume sowie ihre Erkennungsmerkmale
- Ausführliche Pflanzenportraits: Linden- und Eichenarten
- Portraits weiterer wichtiger Bäume: Erkennungsmerkmale, naturheilkundliche und weitere Verwendungsmöglichkeiten
- Besuch im nahen Wald: Erkennen von Bäumen anhand typischer Merkmale
- Praktischer Teil: Herstellung verschiedener Produkte von Bäumen

Ziele:

- Sie erkennen im Wald die wichtigsten einheimischen Bäume.
- Sie stellen heilkräftige Produkte von Bäumen her.
- Sie können die Linde und die Eiche 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 190.- (inklusive Kursmaterial, ausführliches Skript, Zwischenverpflegung, Kursbestätigung)

Kursleitung:

Liselotte und Beat Baumgartner

Anzahl Teilnehmende:

Min. 4, max. 12 Teilnehmer/-innen

Zertifikatsanrechnung:

Ja

Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen:

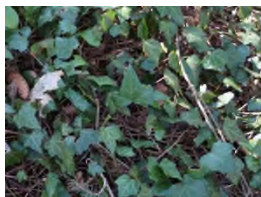
Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden Annullationsgebühren verrechnet (Details siehe Anmeldeformular).

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. 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 Atemwegserkrankungen eingesetzt werden. Im Heilkräutergarten können Sie diese 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, 30. September 2023

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: Kennenlernen von Pflanzen, die bei Husten und Atemwegserkrankungen eingesetzt werden können
- Ausführliche Pflanzenportraits: Efeu, Königskerze und Spitzwegerich
- Kurzportraits von fünf weiteren Heilpflanzen
- Praxisteil: Herstellung von Pflanzenprodukten, die bei Husten und Atemwegserkrankungen hilfreich sind
- Übungen 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 hilfreich 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:

CHF 190.- (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).

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 der weiblichen Geschlechtsorgane 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, 07. Oktober 2023 oder **Samstag, 14. Oktober 2023**
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, Restaurants im Dorf vorhanden)

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 190.- (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).

Ätherische Öle und Hydrolate

Ätherische Öle und Hydrolate beinhalten die Essenz von aromatischen Pflanzen. Je nach Pflanze kann mit einer Destille ein Hydrolat (Pflanzenwasser) oder zusätzlich ätherisches Öl gewonnen werden. Beide Produkte können später therapeutisch genutzt oder beispielsweise in Cremes verarbeitet werden.



Kursbeschreibung:



Mit einer Destille können beispielsweise vom Lavendel, Fenchel oder Thymian ätherisches Öl und Hydrolat gewonnen werden, von anderen duftenden Pflanzen vor allem Hydrolate (Pflanzenwässer, Blütenwässer, Aromatische Wässer). Ätherische Öle und Hydrolate können entweder direkt therapeutisch genutzt oder für die Herstellung von Cremes, Sprays und weiteren Produkten verwendet werden.

In kurzen Theorieblöcken werden Sie in das Reich der aromatischen Pflanzen, der ätherischen Öle und Hydrolate eingeführt. Sie erfahren, wie Sie ätherische Öle und Hydrolate herstellen, aufbewahren und weiter verwenden können und worauf Sie insbesondere bei der Verwendung der ätherischen Öle achten müssen.

Mit verschiedenen Destillen (Kolonnendestille, Leonardo-Destille, Arabia-Destille) legen Sie selber Hand an: Sie gewinnen mithilfe der Wasserdampfdestillation aus verschiedenen Pflanzen Hydrolate, die Sie anschliessend nach Hause mitnehmen können. Aus den Hydrolaten und ätherischen Ölen stellen Sie ausserdem verschiedene duftende Produkte her.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 21. Oktober 2023 oder **Samstag, 28. Oktober 2023**
09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Einführung in die Vielfalt der aromatischen Pflanzen, der ätherischen Öle und Hydrolate
- Grundlagen der Wasserdampfdestillation und Funktionsweise von verschiedenen Destillen
- Ausführliche Pflanzenportraits und Verwendung ihrer Hydrolate: Lavendel und Thymian
- Zusätzliche Portraits und Verwendung der Hydrolate von fünf weiteren aromatischen Pflanzen
- Praxisteil: Herstellung von Hydrolaten mit verschiedenen Destillen, Abtrennung des ätherischen Öls vom Hydrolat, Herstellung verschiedener Produkte aus Hydrolaten und ätherischen Ölen

Ziele:

- Sie können mit einer Destille ätherische Öle und Hydrolate herstellen.
- Sie wissen, wofür ätherische Öle und Hydrolate verwendet werden können.
- Sie können den Lavendel und Thymian 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 210.- (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).

Salbenherstellung Grundlagen

Aus natürlichen Pflanzen-Auszügen können auf einfache Weise wertvolle Heilsalben und hautpflegende Cremes hergestellt werden. Lernen Sie in diesem Kurs dieses spannende Handwerk kennen.



Kursbeschreibung:



Salben, Balsame, Cremes und Gels können mit wenigen, sorgfältig ausgewählten Rohstoffen relativ einfach selbst hergestellt werden. In diesem Kurs möchten wir die Freude an der Salbenherstellung wecken und Ihnen das dazu notwendige Rüstzeug mitgeben.

In kurzen Theorieblöcken lernen Sie die grundlegenden Techniken und die Rohstoffe kennen, mit denen Sie anschliessend verschiedene Produkte herstellen (Salbe, Balsam, Creme, Gel, Duschgel). Mit Experimenten und mikroskopischen Bildern werden wir das Prinzip der Emulgierung veranschaulichen.

Die in den Produkten eingesetzten Pflanzen lernen Sie im Heilkräutergarten kennen. Die Ringelblume und die Zaubernuss (Hamamelis) werden genauer besprochen. Sie erfahren, wie sie Auszüge aus diesen und weiteren Hautpflanzen in Salben, Gels und Cremes einsetzen können.

Die Theorie und alle Rezepte sind in den Kursunterlagen enthalten, damit Sie zuhause mit den Grundrezepten experimentieren und Ihre persönlichen Lieblingsalben und -cremes herstellen können.

Datum, Kurszeiten:

Samstag, 04. November 2023
jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr (6.5 Std à 60 Min.)

Inhalte:

- Unterschied synthetische und natürliche Salben, Material für die Salbenherstellung, wichtige Rohstoffe und Zusatzstoffe
- Experimente zur Emulgierung
- Grundrezepte von Salben, Balsamen, Cremes und Gels
- Besuch im Heilkräutergarten: Kennenlernen von Pflanzen für die Salbenherstellung
- Pflanzenportraits: Ringelblume und Zaubernuss
- Praxisteil: Herstellung verschiedener Produkte (Salbe, Balsam, Gel, Creme, Duschgel)

Ziele:

- Sie können natürliche Salben, Balsame, Cremes und Gels herstellen und kennen die dazu notwendigen Grundstoffe.
- Sie können die Ringelblume und die Zaubernuss charakterisieren (Botanische Merkmale, Inhaltsstoffe, Wirkmechanismen, Anwendungsmöglichkeiten).

Voraussetzungen:

keine

Mitbringen:

Mittagsverpflegung (Küche steht zur Verfügung, Restaurant im Dorf vorhanden)

Verpflegung:

Für Znüni und Zvieri ist gesorgt

Kosten:

CHF 190.- (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).