



## Willkommen in der Kräuterapotheke

Die Verbindung von traditioneller Kräutermedizin und moderner Pflanzenheilkunde hat selbstgemachten Kräuterarzneien schon längst ihr verstaubtes Image genommen. Mehr noch: Arnika, Schafgarbe und Co haben es in sich und bieten hervorragende Möglichkeiten zur Behandlung und Vorbeugung verschiedenster Krankheiten. Und mit dem nötigen Know-how können Sie aus selbst gesammelten oder angebauten Heilpflanzen Ihre eigene Kräuterapotheke zusammenstellen: Wundsalben aus Lärchenharz und Beinwell, Tinkturen, Erkältungstees und Kräuterteine. Was aber Ihre eigenen Kräuterarzneien unschlagbar macht: Sie haben

nicht nur Einfluss auf die Qualität der Zutaten und eine schonende Verarbeitung. Sie können Ihren Kräuterpulverchen und Salben noch etwas beigegeben, was es in keiner Apotheke zu kaufen gibt. Etwas, was Ihre Arznei erst zu einem echten Heilmittel macht: Ihre eigenen Zutaten! Eine Prise Achtsamkeit, ein Schuss „Wissen vom rechten Zeitpunkt“, fein abgerundet mit der „großen Kraft der kleinen Mengen.“

### Kurs 1 Was blüht denn da?

#### Erkennen und Bestimmen von Heilpflanzen

Termin: Sa 1.07. von 10 - 16 Uhr

Die Herstellung einer Kräuterarznei beginnt bereits beim Sammeln! Doch vor dem Sammeln kommt das Erkennen und das sich Vertrautmachen mit den einzelnen Heilpflanzen, mit ihrem Wesen, ihren Arzneikräften, Inhaltsstoffen und Besonderheiten.

- Theorie**
- Beschreibung der gebräuchlichen heimischen Heilpflanzen aus: alter Sicht: Mythologie, Brauchtum und Volksheilkunde moderner Sicht: chemische Inhaltsstoffe, Anwendung, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen
  - Unterscheidung von (giftigen) Doppelgängern
  - Irdische und kosmische Kräfte der Pflanzen und ihre arzneiliche Bedeutung
  - Anlegen eines Kräutergartens zur Schonung seltener und geschützter Pflanzen



### Kurs 2 Medizin aus dem Bergwald

Termin: Sa 22.07. von 10 - 16 Uhr

Der Bergwald als einer der letzten noch einigermaßen ursprünglichen Naturräume ist nicht nur Lebensraum für Wildtiere und Wildpflanzen. Er ist auch Quelle wertvollster Heilstoffe und Heilkräfte, die von Menschen im Alpenraum seit Jahrhunderten für ihre Gesundheit genutzt werden.

- Theorie**
- Der Bergwald als Lebens- und Wirtschaftsraum
  - Gefahren für den Bergwald
  - Arzneiliche Verwendung von Quellwasser, Baumharzen- und zapfen, Ameisensäure, Bergkräutern, Gams- und Hirschkett
- Praxis**
- Herstellung einer Wundharzsalbe, eines Muskel- und Rheumaöls aus Bergkräutern
  - Gewinnung von Ameisensäure und ihre arzneiliche Verarbeitung
  - heilsames Räucherwerk aus dem Bergwald
  - Salben aus Bergkräutern und Quellwasser

### Kurs 3 Handwerk der Kräutermedizin

Wochenendkurs: Sa 15.07. von 10 - 16 Uhr  
und So 16.07. von 10 - 15 Uhr



Mit der Herstellung eigener Kräuterarzneien ist es wie mit dem Kochen. Wir benötigen beste Zutaten, einige Küchenutensilien und ein bewährtes Rezept, außerdem Zeit und Freude am Experimentieren. Schon kann es losgehen!

- Theorie**
- Vom achtsamen Sammeln
  - Die große Kraft der kleinen Mengen
  - Vom rechten Zeitpunkt (Jahres- u. Tageszeit, Mondstand)
- Praxis**
- Alkoholische Zubereitungen: Tinkturen, Liköre, Kräuterweine
  - Salbenherstellung: Das alte Handwerk des „Salbenkochens“ mit Schweinefett und Olivenöl, Heilkräutern, Baumharzen und Bienenwachs, Salben aus Tinkturen
  - Trocknung: Kräutertees und Pulver, Wichtiges zur Trocknung und Aufbewahrung
  - Zuckerarbeiten: Sirupe, Milchzuckerarbeiten

### Kurs 4 Arznei aus dem Bienenstock

Termin: Sa 16.09. von 10 - 16 Uhr

Die Welt der Bienen ist eine Welt des Staunens, unglaublicher Strategien und größter Ordnung. Seit Jahrtausenden nutzen wir Menschen heilkräftige Substanzen aus dem Bienenstock als wertvolle „Impenmedizin“ in Wundsalben, Tinkturen und Stärkungselixieren.

- Theorie**
- Vom Wesen und der Arbeit der Bienen
  - Zusammensetzung und arzneiliche Verwendung von Honig, Pollen, Entdeckelungswachs, Propolis und Bienengift
- Praxis**
- Herstellung eigener „Impenarznei“ wie Kräuterhonig, Wundpflaster, Propolistinktur und -Salbe, „Bienenbrot“, Honigkugeln

## Anmeldung

Bitte ausfüllen, abtrennen und im frankierten Briefumschlag zurücksenden. Sie bekommen umgehend eine Anmeldebestätigung. Bitte vergessen Sie Ihre Telefonnummer für eventuelle Rückfragen nicht.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

### Kurs 1 Was blüht denn da?

- Sa 1.07. von 10 - 16 Uhr  
Kursgebühr: 60,-  
(TeilnehmerInnenzahl max. 15 Personen)

### Kurs 2 Medizin aus dem Bergwald

- Sa 22.07. von 10 - 16 Uhr  
Kursgebühr inkl. Material: 75,-  
(TeilnehmerInnenzahl max. 12 Personen)

### Kurs 3 Handwerk der Kräutermedizin

- Wochenendkurs: Sa 15.07. von 10 - 16 Uhr  
So 16.07. von 10 - 15 Uhr  
Kursgebühr inkl. Material: 125,-  
(TeilnehmerInnenzahl max. 12 Personen)

### Kurs 4 Arznei aus dem Bienenstock

- Sa 16.09. von 10 - 16 Uhr  
Kursgebühr inkl. Material: 70,-  
(TeilnehmerInnenzahl max. 12 Personen)

! Wichtig: Bitte warme Kleidung mitbringen und für alle Praxiskurse Messer, Schneidbrett, Mörser und kleine (!) Schraubgläser

(Bitte auch Rückseite beachten)

Die Kursgebühr habe ich auf das Konto von Susanne Heim,  
**IBAN: DE 8271152570000888388**  
**BIC: BYLADEM1MIB** bei der Kreissparkasse  
Miesbach/ Tegernsee überwiesen.

Name \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_