

Susanne Heim  
Heilpraktikerin  
Birkensteinstraße 4  
83730 Fischbachau

Bitte abtrennen und zurücksenden.



### Veranstaltungsort

Folgende Kurse finden im Gäuwagerl Café statt:

- Was blüht denn da?
- Handwerk der Kräutermedizin
- Medizin aus dem Bergwald
- Raunächte - Räuchernächte

Gäuwagerl Café  
Feldstraße 16  
83700 Rottach-Egern Tel: 08022 704438  
www.gäuwagerl.de

### Teilnahmebedingungen (Bitte unbedingt ausfüllen)

Die Zusendung der Anmeldebestätigung erfolgt nach Eingang der Kursgebühr. Eine eventuelle Stornierung muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung eine Woche vor Kursbeginn oder bei Nichtteilnahme ist die volle Kursgebühr zu entrichten, falls kein Ersatz gefunden werden kann. Bei zu geringer TeilnehmerInnenzahl kann eine Veranstaltung abgesagt werden. Bereits bezahlte Gebühren werden zurückerstattet. Die Veröffentlichung der Kursinhalte ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Veranstalterin gestattet.

Ich erkläre mich mit den Anmelde- und Teilnahmebedingungen einverstanden und nehme an dem Kurs (den Kursen) in eigener Verantwortung teil und bestätige dies mit meiner Unterschrift.

Ort, Datum

Unterschrift



### Wallberg, Hirschberg, Schinder ...

die Tegernseer Berge, ihre Almwiesen und Wälder, sind eine Schatzkiste voll heilkräftiger Bäume, Tiere und Arzneikräuter. Seit Jahrtausenden nutzen Menschen im Alpenraum Baumharze, Propolis, Tierfette, Ameisensäure und Heilpflanzen für ihre Gesundheit. In den Kursen der Tegernseer Kräuterapotheke werden das alte traditionelle und das moderne Handwerk der Kräutermedizin, ihre Anwendungsmöglichkeiten sowie Tipps zum Sammeln und Lagern vorgestellt. Ziel ist es, auch heute noch dieses wertvolle überlieferte Wissen zu nutzen, ohne dabei die Natur zu plündern.

Susanne Heim



**Heilpraktikerin**  
Klassische Naturheilverfahren

Praxis  
Birkensteinstraße 4  
83730 Fischbachau  
Tel: 08028 - 1610  
www.tegernseer-kraeuterapotheke.de



### Tegernseer Kräuterapotheke

Kurse im Sommer 2019  
im Gäuwagerl Café





## 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 angebaute Heilpflanzen Ihre eigene Kräuterapotheke zusammenstellen: Wundsalben aus Lärchenharz und Beinwell, Tinkturen, Erkältungstees und Kräut

weine. 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 begeben, 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 29.06. 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



### Kurs 2 Medizin aus dem Bergwald

Termin: Sa 20.07. von 10 - 17 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 Hirschfett
- 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

Termin: Sa 06.07. von 10 - 16 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 oder Olivenöl, Heilkräutern und Bienenwachs; Salben aus Tinkturen
  - Trocknung: Kräutertees und Pulver; Wichtiges zur Trocknung und Aufbewahrung
  - Zuckerverarbeitungen: Sirupe, Milchzuckerreibungen

### Kurs 4 Raunächte - Räuchernächte

Termin Sa 07.12. von 14 - 17 Uhr

Zu keiner Zeit des Jahres ist das Räuchern mit Baumharzen, Kreutern und Flechten im alpenländischen Raum tiefer verwurzelt, als in der Zeit der „Raunächte“ - zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige.

- Theorie**
- Mythologie und Brauchtum des Räucherns
  - Kennenlernen von Räucherpflanzen und Harzen
  - Die Praxis des Räucherns
- Praxis**
- Herstellen von eigenem Räucherwerk

## 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 29.06. von 10 - 16 Uhr, Kursgebühr: 60,-  
Veranstaltungsort: Gäuwagerl Café  
(TeilnehmerInnenzahl max. 15 Personen)

### Kurs 2 Medizin aus dem Bergwald

- Sa 20.07. von 10 - 17 Uhr  
Kursgebühr inkl. Material: 75,-  
Veranstaltungsort: Gäuwagerl Café  
(TeilnehmerInnenzahl max. 12 Personen)

### Kurs 3 Handwerk der Kräutermedizin

- Sa 06.07. von 10 - 16 Uhr  
Kursgebühr inkl. Material: 75,-  
Veranstaltungsort: Gäuwagerl Café  
(TeilnehmerInnenzahl max. 12 Personen)

### Kurs 4 Raunächte - Räuchernächte

- Sa 07.12. von 14 - 17 Uhr  
Kursgebühr inkl. Material: 45,-  
Veranstaltungsort: Gäuwagerl Café  
(TeilnehmerInnenzahl max. 15 Personen)

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

(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