

# Programm *freitags*

## Vorträge

### **Katharina Waibel** **Frauenpflanzen, Kraftpflanzen zum** **Frühlingserwachen**

Wilde Weiber Wünsche – Wildes Weiber Wissen, www, World Wide Web – Welt weites Netz. Weben wir gemeinsam an diesem weltweiten Netz. Das, das Wissen um die Heilkraft der Natur. Wie das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen. Pflanzen begleiten uns beim Werden und möchten uns Mut machen, sich der Herausforderung LEBEN zu stellen. Ich entführe euch heute zu einer Reise zu den Pflanzen, durch das Jahr und das Leben.

### **Thorsten Probst** **Es ist angerichtet – Kräutervielfalt in der Küche**

Thorsten Probst ist der erste 3 Haubenkoch aus Lech, er hat viel Erfahrung in der Zubereitung von Speisen mit Wildkräutern, außerdem ist er Profi im Haltbarmachen, Einlegen und Fermentieren von Lebensmitteln, in diesem Vortrag wird er aus der Praxis erzählen, wie man Kräuter geschmackvoll in Speisen mitverarbeiten kann.

### **Ingrid Palmethofer** **Stärkung der Immunabwehr mit Hildegard von** **Bingen, in Zeiten wie diesen!**

Die Gesundheitslehre von Hildegard von Bingen ist die Säftelehre. Sind diese Säfte im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Sind sie nicht in Balance, können sich verschiedene Krankheiten entwickeln. Mit ihrer Natur-heilkunde schenkte sie uns ein ganzheitliches Therapie-instrumentarium. Im Vortrag werden Kräuter, Heilmittel und seelisch geistige Aspekte ihres umfangreichen Werkes vorgestellt, die zur Stärkung des Immunsystems verhelfen können.

### **Heria Höss** **Altes Pflanzenwissen wiederentdeckt ...**

Pflanzen sind Persönlichkeiten der Natur und begleiten unser Menschsein schon lange. Unsere lange Verbundenheit zu den Pflanzen drückte sich in der Vergangenheit unserer alemannischen Vorfahren in vielen Geschichten, Brauchtümern oder Anwendungen von Pflanzen im Jahreslauf der mit der Natur verbundenen Menschen aus. Dieses Pflanzenbewusstsein unserer Vorfahren kennenzulernen, kann wieder eine wichtige Brücke in unserer heutigen Zeit bieten.

## Workshops

### **Marlies Schneider** **Kräuterverarbeitung nach alter Tradition**

Im ersten Teil werden wir ein Electuarium, ein sogenanntes Leckmittel, herstellen. Dabei handelt es sich um eine Kräuter-Honigzubereitung mit einer sehr langen Tradition. Galens Theriak-Rezept hatte 64 verschiedenen Inhaltsstoffe. Auch im Ayurveda haben Honigzubereitungen eine lange Geschichte, wie zum Beispiel die Zubereitung von Chayawanprash, mit 80 verschiedenen Kräutern. In der Unani- Tibb-Medizin finden sich auch etliche Rezepte, denn Alkohol ist im Islam nicht erlaubt.

Im zweiten Teil werden wir die Kunst der Herstellung von Glyceriten kennen lernen. Glycerite sind eine gute Alternative zur alkoholischen Tinktur. Als Menstruum wird pflanzliches Bio-Glycerin verwendet. Obwohl diese Technik schon über 150 Jahre alt ist, ist sie wenig populär. Glycerite sind für Kinder und all jene Menschen geeignet, die gerne auf Alkohol verzichten möchten. Glycerin ist ein schwaches Auszugsmittel, mit ein paar Tricks kann man daraus jedoch eine recht potente Tinktur herstellen.

### **Dajana Krüger** **Kräutersole, eines der einfachsten und** **ältesten Heilmittel**

Dank zusätzlicher Kräuterkraft zaubern wir aus Salz-Sole ein schnelles und vielseitiges "Mittelchen" in unserer Hausapotheke. Ob als Erkältungs- Sole, Mundwasser oder flüssiges Kräutersalz. So vielseitig die Kräuterwelt so bunt auch die Einsatzmöglichkeiten von Kräutersole. Im Workshop entdecken wir die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und Kräuterkombinationen. Kreieren gemeinsam 2 Solen und lassen uns überraschen von ihren "krautgesunden" Geschmack in der grünen Küche.

## Naturgänge

- **Dajana Krüger**  
**Frühlingskräuter und ihre Bitterstoffe**
- **Thorsten Probst**  
**Wilde Kräuterküche**
- **Reingard Fink**  
**Waldatmen – Biophilia trifft Yoga**
- **Brunhilde Häußle**  
**Intuitives Kräuterwissen**