

Die Haut als Spiegel der Gesundheit

Kräuterkurse bei Ernestine Astecker

Die Kräuterkurse von Ernestine Astecker sind mit «Starke Kräuter für turbulente Zeiten und belebende Kräuter gegen den Winterblues» erfolgreich im neuen Jahr gestartet. In diesem Kurs erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Heilkräuter bei Erschöpfung und Müdigkeit die Lebensgeister wecken, bei Nervosität und Unruhe entspannen oder bei Schlafstörungen zu einem erholsamen Schlaf verhelfen. Aufgrund der grossen Nachfrage wird dieser Kräuterkurs am 9. März gleich nochmal durchgeführt.

Bereits am 23. Februar gibt es den nächsten Kräuterkurs zum Thema «Die Haut – als Spiegel der Gesundheit». Wahre Schönheit und Gesundheit kommen von innen. Eine zarte, geschmeidige und reine Haut lädt zum Wohlfühlen ein. Die Haut ist unsere Schutzhülle und unser grösstes Sinnesorgan. Die Haut atmet und nimmt Nährstoffe auf. Die Haut ist auch Ausscheidungsorgan und wird oft als «dritte Niere» bezeichnet. Redewendungen wie «das geht mir unter die Haut» oder «es ist zum aus der Haut fahren» belegen die enge Verbindung zwischen Haut und seelischem Empfinden.

Selber ein Kräuterprodukt herstellen

Heilkräuter werden seit Urzeiten bei verschiedensten Beschwerden angewendet. Als entspannender Tee, stärkende Tinktur, schmerzlindernde Kompresse oder heilungsfördernde



Ernestine Astecker. (Bild zvg.)

Salbe aktivieren sie die Selbstheilungskräfte des Körpers und bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Wie können einfache Wunden und Verletzungen selbst versorgt werden? Warum wirkt Schachtelhalm bindegewebsfestigend? Was tun bei Hautunreinheiten oder quälendem Juckreiz? Bei welchen Beschwerden helfen Stiefmütterchen oder Zaubernuss? Antworten zu diesen Fragen und wertvolle Tipps gibt der Kräuterkurs von Ernestine Astecker. Die Grenzen der Selbstbehandlung werden aufgezeigt.

Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs Heilkräuter, Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten kennen und stellen selber unter Anleitung ein Kräuterprodukt her. Die Kräuterkurse finden jeweils an Samstagen von 9 bis 12 Uhr in der Gesundheitspraxis in Jonen, Obschlagenstrasse 2 (im Gesundheitshaus Zum Löwen) statt.

Infos und Anmeldung: kontakt@eastecker.ch,
www.eastecker.ch, Telefon 043 322 86 70.