

Tinkturen und Salben selber herstellen

Kräuterkurs bei Ernestine Astecker

Heilkräuter werden seit Urzeiten bei verschiedensten Beschwerden oder auch vorbeugend eingesetzt und unsere Grossmütter wussten um die vielfältigen Wirkungen von wohltuendem und heilsamem Tee, stärkenden Tinkturen, belebendem Kräuterelixier oder lindernder Salbe.

Die alten Kräuterkundigen haben ihre Kräuterprodukte selber hergestellt. Heute entdecken Interessierte, dass die Herstellung von eigenen Kräuterprodukten Freude bereitet, deren Anwendung Gesundheit und Wohlbefinden unterstützt und einem die Natur wieder näherbringt. Selber hergestellte Kräuterprodukte sind voll im Trend.

Die Fülle des Herbstes schenkt kostbare Kräuter wie Weissdorn, Engelwurz, Ringelblumen, Goldrute. Engelwurz tinktur hilft unter anderem bei Verdauungsbeschwerden und ist Balsam für Körper, Seele und Geist. Die Ringelblumensalbe gehört in jede Hausapotheke und wird nicht nur von Hobbysportlern geschätzt. Neben der einheimischen Goldrute besitzen auch die kanadische Goldrute und die Riesengoldrute heilkräftige Wirkungen.

Worauf ist bei der Herstellung von Tinkturen zu achten? Was ist der Unterschied zwischen Salbe und Crème? Wie werden duftende Pflanzenwässer

aus Kräutern auf einfache Weise hergestellt?

Der Kräuterkurs am 21. September, unter der fachkundigen Leitung von Ernestine Astecker, bietet die Möglichkeit, Kräuterprodukte selber herzustellen und gibt Antworten zu diesen Fragen. Ein Kurs für alle, die

sich neu von diesem Handwerk begeistern lassen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Ernestine Astecker, zert. Homöopathin SHS und Apothekerin, führt eine Gesundheitspraxis in Jönen mit Schwerpunkten Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Quantenheilung. Sie bildet sich laufend bei verschiedenen Heilkräuterkundigen weiter. Die Kursleiterin freut sich auf interessierte Teilnehmende.



Ernestine Astecker
(Bild zvg.)

Kräuterkurs am Samstag, 21. September, von 10 bis 16 Uhr im Gesundheitshaus Zum Löwen, Obschlagenstrasse 2, Jönen. Kurskosten 140 Franken inkl. Material und Skript. Nähere Infos auch zu weiteren Kräuterkursen und Anmeldung: kontakt@eastecker.ch, www.eastecker.ch, 043 322 86 70.