

Heilkräuter für die Frauengesundheit

Kurs mit Ernestine Astecker am 17. Mai

Heilkräuter sind kraftvolle und mächtige Begleiterinnen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Sie unterstützen vorbeugend oder bei verschiedenen Frauenbeschwerden wie Menstruationsbeschwerden oder Wechseljahresproblemen auf einem ganzheitlichen und selbstbestimmten Weg.



Ernestine Astecker.
(Bild zvg.)

Seit Urzeiten werden Heilkräuter bei verschiedensten Beschwerden oder vorbeugend eingesetzt und unsere Grossmütter wussten um die vielfältigen Wirkungen als wohltuender und heilsamer Tee, stärkende Tinktur oder lindernde Salbe. Und heute schätzen immer mehr Frauen Heilkräuter als Alternative zu Hormonen beim Auftreten unangenehmer Begleiterscheinungen in den Wechseljahren.

Welche Kräuter helfen wann?

Welche Heilkräuter helfen bei Menstruations-Beschwerden wie Schmerzen, Zyklusunregelmässigkeiten oder Ausbleiben des Zyklus? Welche Heilkräuter dürfen während der Schwanger-

schaft oder zur Geburtsvorbereitung eingesetzt werden? Und was ist bei der Einnahme zu beachten? Wie werden Heilkräuter bei wiederkehrenden Blasenbeschwerden angewendet? Welche Heilkräuter werden bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden oder anderen lästigen Erscheinungen in den Wechseljahren eingesetzt? Und was ist ein knochen gesunder Tee?

Antworten zu diesen Fragen, wertvolle Tipps und Anregungen sowie Begeisterung für die erfolgreiche Anwendung gibt der Kräuterkurs. Die Grenzen der Selbstbehandlung werden aufgezeigt.

Selber Kräuterprodukte herstellen

Die Teilnehmerinnen lernen in diesem Kurs Heilkräuter, Wirkungen und Kräuter-Rezepturen zur Selbstanwendung kennen und stellen unter fachkundiger Anleitung der Kursleiterin verschiedene Kräuterprodukte selber her. Kursleiterin Ernestine Astecker, zert. Homöopathin SHS und Apothekerin, freut sich auf interessierte Teilnehmende.

Kräuterkurs am 17. Mai von 10 bis 17 Uhr im Gesundheitshaus zum Löwen in Jönen. Infos und Anmeldung unter kontakt@eastecker.ch, Telefon 043 322 86 70, www.eastecker.ch.