

# Kräuterprodukte selber herstellen

Um Sommerkräuter, Sonne und Haut geht es im zweiten Teil der Workshop-Reihe. Am 5. Juli in der Gesundheitspraxis von Birgit Krug und Ernestine Astecker.

Heilpflanzen werden seit Urzeiten zu Kräuterprodukten verarbeitet, die die Gesundheit erhalten und wiederherstellen sowie die Schönheit von innen und aussen fördern. «Die Natur ist die beste Apotheke» so sagte bereits Sebastian Kneipp. In der Hexenküche «Al-Chemilla» wird aus dem Erfahrungsschatz der alten Kräuterkundigen geschöpft und spielerisch-lustvoll Neues entdeckt und erarbeitet. Die Kräuterkurse finden viermal im Jahr statt und nehmen sich die jeweiligen Jahreszeiten zum Thema.

Im Theorieteil der Kurse lernen die Teilnehmenden verschiedene Kräuter, deren Wirkungen und An-

wendungsmöglichkeiten kennen. Im praktischen Teil wird das erworbene Wissen bei der Herstellung verschiedener Kräuterprodukte unter fachkundiger Anleitung angewendet. Allen gemeinsam ist die Verwendung natürlicher Kräuter und hochwertiger Zutaten sowie viel Freude beim Herstellen, Anwenden und Geniessen.

Der zweite Teil dieser Workshopreihe «Sommer-Sonnenfreude» findet am 5. Juli statt. Die Teilnehmenden lernen die Kraft der Sommerpflanzen kennen und nutzen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, aus Aloe Vera, Wiesenkönigin, Königskerze, Eberraute, Lindenblüten wohltuende und duftende Kräuterprodukte wie Sonnencreme, Aftersun-Gel, Muskelsalbe und Tinkturen herzustellen. In der Seminargebühr sind Materialkosten für die selbst hergestellten Kräuterprodukte sowie ein Skript mit Erläuterungen und den Rezepten enthalten. Die selbst hergestellten Kräuterprodukte und das Skript nehmen die Teilnehmer mit nach Hause, so können sie die Produkte später auch zu Hause herstellen.



Die begeisterten Pflanzenfrauen Ernestine Astecker (links) und Birgit Krug geben ihr Wissen gern weiter. (Bild zvz.)

Kurse von 10 bis 17 Uhr  
im Gesundheitshaus zum  
Löwen, Obschlagenstrasse  
2, Jonen. Anmeldung:  
kontakt@eastecker.ch,  
Telefon 043 322 86 70,  
www.eastecker.ch. Weiter-  
re Workshop-Tage in der  
Hexenküche: 20. Septem-  
ber und 22. November.