

# Schätze des Herbstes

## Die Natur hilft – besser leben mit dem Kräuter-Wildfrüchte-Seminar

### Samstag, 16.09.2017 von 10:00-14:00 Uhr



Die Natur schüttet jetzt noch einmal ihr Füllhorn aus. Holunder, Schlehe, Vogelbeere und Hagebutte sind nur einige der Früchte, aus denen sich leckerste Marmeladen, Gelees oder auch Tees und Liköre zubereiten lassen. Mal sehen, welche Früchte und Beeren in diesem Jahr auf uns warten. Inzwischen ist auch dank technisch hoch entwickelter Analytik bekannt, worauf die Wirksamkeit der Wildfrüchte und -kräuter beruht. Die Reihe der wirksamen Inhaltsstoffe wird von wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder beeindruckend dargelegt, z.B. welche Schätze und Heilwirkungen Mutter Natur für uns bereithält.

Die **Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke** führt die Seminar-Teilnehmer bei einem Spaziergang in wunderschöner Landschaft in das Wissen der Wildfrüchte ein. Gesundheit – des Menschen höchstes Gut. Warum, so fragen sich gesundheitsorientierte Menschen, werden erst beim Ausbruch einer Krankheit heilende Maßnahmen ergriffen, wenn Wildfrüchte und Heilpflanzen im Vorfeld schon vorbeugend eingesetzt werden können?

Ganz sicher herstellen werden wir ein Kräuteröl, welches bei kalten Füßen wirkt, sowie eine Lippenpflegecreme für den Winter. Kulinarisch gesehen ist heute die Brennessel unsere Favoritin. Die Zutaten sammeln wir natürlich zuerst in der Natur, evtl. bilden wir Fahrgemeinschaften zu den Sammelplätzen. Fragen beantwortet Frau Skarupke jederzeit gerne während ihres Seminars. Viele kleine Tipps und Kniffe, sowie ein Handout runden diesen Kurs ab.

#### **Seminar-Leitung:**

#### **Barbara Skarupke,**

Ort: Seminarraum und Lehrküche von, Barbara Skarupke, Rechtenbach (wir bilden Fahrgemeinschaften).

#### **Bitte mitbringen:**

**Sammelkörbchen, Messer, Vorratsbehälter, Twist-off-Gläser.**

Die Seminar-Gebühr beträgt für Gäste/Mitglieder 39,-/32,- € zzgl. Lebensmittelkosten ca. 8,- €.



#### **Anmeldung:**

#### **besser leben e.V.**

Siegrid Bourdin, Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim, Tel.: 06032-804572.

**Anmeldung per Überweisung** der Gebühr auf das **Vereinskonto** besser leben eV.,

Konto: IBAN DE64 5185 0079 0027 1466 00, Sparkasse Oberhessen, Stichwort „Wildfrüchte“, Name, Telefon-Nr.

**Anmeldung per Mail über die Internet-Seite:** [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)