

Frühlingsfit mit heimischen Wildkräutern

Die Natur hilft – mit einem Heilkräuter-Seminar!

Samstag, 06.05.2023 von 10:00-13:00 Uhr

Die essbaren Wildkräuter erfreuen sich seit geraumer Zeit wieder einer zunehmenden Beliebtheit. Fast alle Wildkräuter besitzen eine gesundheitsfördernde Wirkung, die teilweise seit der Antike bekannt sind. Auf diesen reichen Erfahrungsschatz können wir heute zurückgreifen. Inzwischen ist auch dank technisch hoch entwickelter Analytik bekannt, worauf die Wirksamkeit der Heilkräuter beruht. Die Reihe der wirksamen Inhaltsstoffe wird von wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder beeindruckend dargelegt, z.B. welche Naturschätze und Heilwirkungen Mutter Natur für uns bereithält.

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

Der Winter ist vorbei und unser Körper verlangt nach vitalisierenden Leckereien. Hier sind sie: Wir werden uns üben in der Herstellung eines reinigenden und entschlackenden Kräuterelixiers, schnelles Low-Carb Brot, eine „Grünkraft“-Suppe, aber auch Süßes ohne Zucker! In angenehmem Ambiente erfolgt die Verarbeitung, bevor wir zum Schluss gemeinsam schlemmen. Innerhalb des Kurses sprechen wir natürlich auch wichtige Kriterien, wie z. B. Ort, Zeitpunkt und Menge der verwendeten Kräuter an. Fragen beantwortet Frau Skarupke jederzeit gerne während ihres Seminars. Viele kleine Tipps und Kniffe, sowie ein Handout runden diesen Kurs ab. Die entstehenden Lebensmittelkosten von € 9,- bis 10,- € werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

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 28,-/22,- € zzgl. Lebensmittelkosten ca. 9,- €.

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.

IBAN DE64 5185 0079 0027 1466 00, Sparkasse Oberhessen, mit Stichwort „Kräuter“, Name und Telefon-Nr.

eMail: www.besser-leben-eV.de, Netzwerkpartner von



Kicks-up familie.Net

