

Wie Kräuter unser Immunsystem stärken können

Workshop (mit Schutzkonzept)



Heute widmen wir uns der Kraft der Heilkräuter in unserer Umgebung. Täglich gehen wir nämlich an ihnen vorbei, zertrampeln sie oder rupfen sie gar als Unkraut aus unserem Garten aus. Heilkräuter sind überall um uns, sie sind einfach da. Wir brauchen nur genauer hinzusehen um sie zu erkennen.

Wenn wir dies erkannt haben, dass Heilkräuter unsere stetigen Begleiter und Nachbarn sind, dann können wir von ihrem Nutzen Gebrauch machen. Wir können sie zum Beispiel als abwehrsteigernde Tinktur ansetzen, zu schweisstreibendem Tee trocknen oder als kühlenden und abschwellenden Umschlag anwenden. Zudem lassen sich viele Wildkräuter essen und enthalten dabei um ein Mehrfaches mehr an Nährstoffen und Vitaminen als herkömmliches Treibhausgemüse. Viele Kräuter in unserer Umgebung haben antivirale und antibakterielle Eigenschaften oder stärken unser Immunsystem.

Während einem Spaziergang erkunden wir die hiesige Kräuterwelt, sammeln einige Heilkräuter und erhalten Rezepte zu deren Aufbewahrung und Weiterverarbeitung.



Leitung	Maria Anotta, dipl. Phytotherapeutin, Chur
Datum	Samstag 10. April 2021, 8:45 – 11:45 Uhr
Verschiebedatum	Samstag 1. Mai 2021, 8:45 – 11:45 Uhr
Treffpunkt	wird bei Anmeldung mitgeteilt
Kosten	CHF 15.- / Gäste CHF 25.-
Mitnehmen	Verschiedene Baumwoll-, Leinensäcklein oder Körbchen. Ein kleines bis mittelgrosses, leeres Marmeladenglas. Schere oder Messer. Handschuhe.
Anmeldung bis 7. April	Marcella Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends oder m.rischatsch@gmx.ch