

KRÄUTERWERKSTATT & MEHR

Handbuch 2024

Kräuterkunde Sommerfestival



Kräuterkunde Sommerfestival

INHALTSVERZEICHNIS

DÜFTE & AROMEN

Willkommen	03
3 einfache Anwendungen	05



KRÄUTERKUNDE

Vorsicht Ätherische Öle!	07
Richtig aufbewahren	09
Sammeltipps	10

VIRTUELLE KRÄUTERTOUR

5 duftende Heilpflanzen	13
--------------------------------	----



ENTDECKE DEINE NATUR!



Entdecke mit mir den reich gedeckten Tisch der Natur zu allen 4 Jahreszeiten.

Egal ob du schon Vorkenntnisse hast oder dich ganz neu für Kräuter & Heilpflanzen begeisterst - du bist herzlich in der Kräuterwerkstatt willkommen!

Hier teile ich meine Begeisterung und Leidenschaft zur Pflanzenwelt und zeige dir, wie du Kräuter und Pflanzen für deine Gesundheit einsetzen kannst. Praktische Anwendungen und einfach umsetzbare Rezepturen, die in deinen Alltag passen, sind dafür wichtig - und ich zeige sie dir.

HEILPFLANZEN AUF DEINEM WEG.

Als Heilpraktikerin und Phytotherapeutin habe ich in den letzten 15 Jahren viele Frauen und Kräuterfans begleiten dürfen. Kräuter und Heilpflanzen können ein Baustein für deine Gesundheit und dein Wohlfühlen sein.

Du möchtest du Natur entdecken oder deine GESundheit aktiv in deine Hände nehmen? Ich freue mich, dich bei deinen Schritten durch die wild-grünen Jahreszeiten begleiten zu dürfen.

Deine Susanne

Hinweis: Natürlich ersetzt das Booklet bei andauernden oder starken Beschwerden keine Behandlung / Beratung durch den Arzt oder Heilpraktiker.



Foto: wildes Business

Düfte & Aromen

Werden über unsere Nasenschleimhaut aufgenommen und wirken direkt auf unser Gehirn. Sie können unsere Gefühle beeinflussen.

3 einfache Anwendungen für Düfte im Alltag

Düfte können deinen Alltag ein bisschen leichter machen und dich unterstützen. Wenn du ihre Wirkungen kennst, kannst du sie gezielt für dich einsetzen.



Raumspray

Raumsprays kannst du ganz gezielt nutzen. Beruhigende Düfte wie Lavendel helfen dir abends beim Einschlafen, Minze wirkt erfrischend und steigert die Konzentration beim Arbeiten und Zitrusdüfte wirken stimmungsaufhellend.
Tipp: Nutze Raumsprays auch bei langen Autofahrten.



Räucherwerk

Kräuter, Rinden, Blüten, Harze, Früchte - alles, was duftet, kannst du auch räuchern und so den Duft entlocken. Räucherwerk hat eine lange Tradition und wird in allen Kulturen genutzt und gezielt eingesetzt: *Weihrauch unterstützt das Gebet, Beifuß fördert das tiefe Träumen, Tannennadeln wirken keimtötend.*



Aroma Roll-on

Mithilfe von Aroma-Roll-ons kannst du Düfte gezielt bei akuten Beschwerden einsetzen: *Kopfschmerzen, Übelkeit, Kreislaufprobleme.*

Alltags-Tipp:

Träufele 3 bis 4 Tropfen eines ätherischen Öles auf einen Wattepad und klemme ihn im Auto zwischen die Lüftungsschlitze und unterstütze so Konzentration und gute Laune beim Autofahren. Gut geeignet sind Tanne, Kiefer, Minze, Rosmarin oder Zitrusdüfte. Du kannst so einen Wattepad auch in einem Döschen in der Tasche dabei haben, um immer wieder daran zu riechen und die Wirkung zu genießen.

Die Dosis macht das Gift

Auch Heilpflanzen können unerwünschte
Nebenwirkungen haben.

#2 Vorsicht bei ätherischen Ölen!

Ätherische Öle sind ein wichtiger Inhaltsstoff bei vielen Heilkräutern wie Thymian, Minze, Rosmarin oder Lavendel. Sie haben vielfältige Wirkungen auf den Körper und die Seele und werden deswegen gerne eingesetzt. Trotzdem gibt es einiges, dass du bei der Anwendung von ätherischen Ölen und Heilpflanzen, die viel davon enthalten, beachten solltest.

- Hautreizungen // Neurodermitis kann verschlimmert werden
- Reizung von Magen- und Darmschleimhaut
- Innerliche Einnahme: Reizungen der Niere bis zur Entzündung
- Äußerlich niemals pur anwenden: Brandblasen
- Reine ätherische Öle niemals bei Kindern unter 2 Jahren



Die Dosierung und Verträglichkeit bei ätherischen Ölen ist sehr individuell.

Grundsätzlich kannst du dir merken:

Je besser dein Hauttyp Sonne verträgt, umso besser verträgst du auch ätherische Öle.

Dabei sind Heilpflanzen, die ätherische Öle enthalten, natürlich viel sanfter in der Anwendung als reine ätherische Öle.

Heilpflanzen, die viele ätherische Öle enthalten (Beispiele):

Minze
Melisse
Thymian
Lavendel
Rose
Kamille
Rosmarin
Wacholder





Ich liebe Blütendüfte -
gerade in der dunklen
Jahreszeit helfen sie mir bei
Wintermelancholie.

#3 Kräuter richtig aufbewahren



Einfache Tipps mit viel Wirkung

Egal, ob du deine Kräuter selber trocknest oder ob du sie im Kräuterladen kaufst - durch die richtige Aufbewahrung, kannst du die Qualität deiner Kräuter lange bewahren. Trotzdem ist die Haltbarkeit auf 12 Monate begrenzt.

Dunkel & Lichtgeschützt

Sonnenlicht bleicht deine Kräuter nicht nur aus - die Inhaltsstoffe werden schneller abgebaut. Darum bewahre sie immer geschützt vor Licht auf:

z.B.: in Dosen, in einem Schrank

Kühl

Auch Wärme beschleunigt den Verlust von wertvollen Inhaltsstoffen. Lagere deine Kräuter also möglichst nicht an Orte, die sich im Sommer stark aufheizen (Auto, Dachgeschoss)

Trocken

Feuchtigkeit lässt deine Kräuter schimmeln. Achte auch hier darauf, dass sie nicht mit Feuchtigkeit in Berührung kommen.

Aromageschützt

Ätherische Öle sind stark flüchtig - sogar bei Zimmertemperatur. Darum solltest du duftende Kräuter aromageschützt (luftdicht) aufbewahren.

Ideen für die Aufbewahrung:

Dunkle Gläser, im Schrank, Dosen, Keramikgefäße

Wichtige Sammeltipps

Sammele an trockenen, sonnigen Tagen.

Sammele nicht am Straßenrand oder in Naturschutzgebieten und immer nur, wenn ausreichend Pflanzen vorhanden sind.

Viele Heilpflanzen und
Kräuter wachsen am
Wegesrand. Gehe mit offenen
Augen und Herzen auf die Suche....





Unkraut -
Das sind die Pflanzen,
deren Wirkung wir
(noch) nicht erkannt
haben.

5 Heilpflanzen, die du jetzt finden und ernten kannst

die du im Frühling & Sommer sammeln & finden kannst



Schafgarbe (Blühendes Kraut)

verdauungsfördernd, entkrampfend, leberstärkend

>> duftender Korbblütler, Augenbraue der Venus, harter aufrechter Stengel, typischer Geruch (würzig)



Ringelblume (Blüte & Kraut)

entzündungshemmend, wundheilungsfördernd

>> wächst üppig im Kräutergarten, nicht winterhart



Kamille (Blüten)

entzündungshemmend

>> wild wachsend an Feldern

Verwechslungsgefahren: Strahlenlose Kamille, andere Korbblütler



Thymian (Blühendes Kraut)

wärmend, verdauungsfördernd, antibakteriell, entkrampfend, schleimlösend

>> wächst wild auf trockenen sonnigen Wiesen und im Kräutergarten, starkes Aroma und kleine lila Blüten, die die Bienen lieben

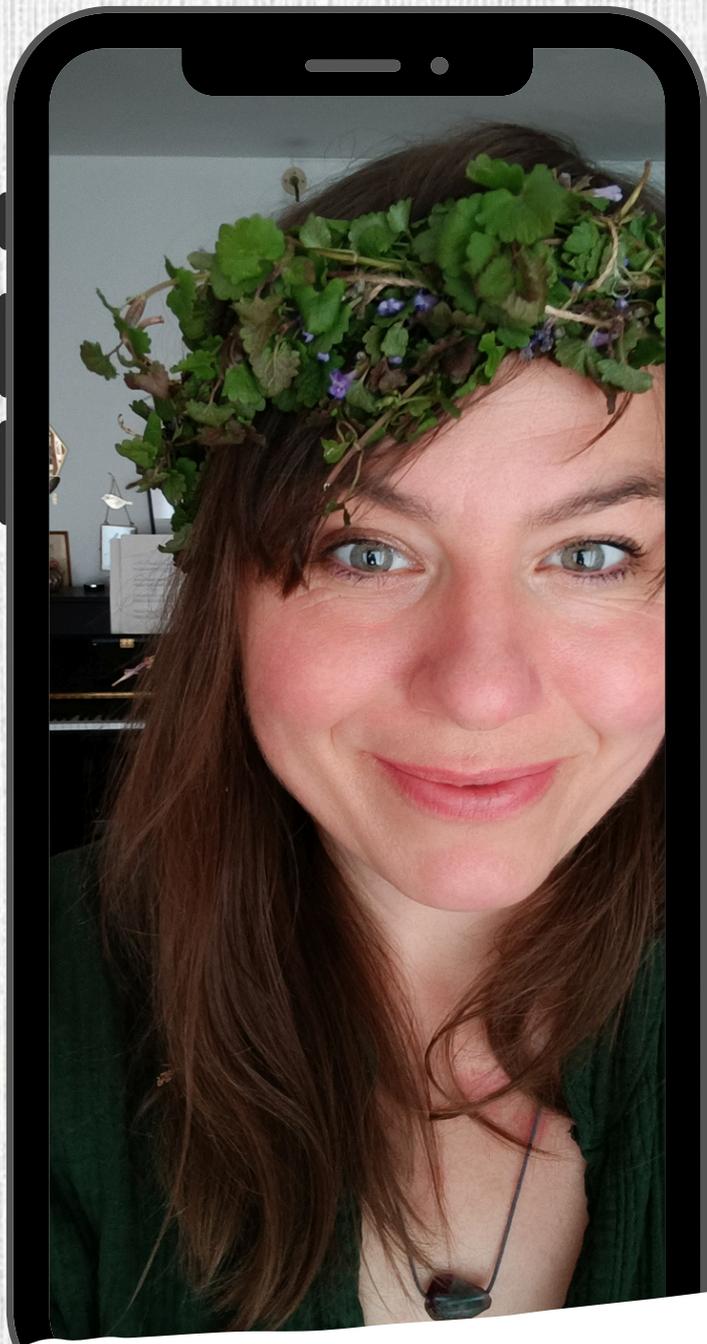


Beifuß (Blühendes Kraut)

hormonell ausgleichend, wärmend, entkrampfend, verdauungsfördernd

>> an Wegrändern zu finden, bis 160 cm hoch, mit dem Wermut verwandt

Kennst du meinen Kräuterwissen Basiskurs?



In Kürze startet mein Kräuterwissen Basiskurs (Onlinekurs)

Verwandle 24 einheimische Heilpflanzen in sanfte Heilmittel, pflegende Kosmetik oder köstliche Mahlzeiten, die dir guttun - ohne dich ständig zu verzetteln. Verbinde dich mit dem Lauf der Jahreszeiten. Denn das verhilft dir zu mehr Energie, Ausgeglichenheit, Freude und Gesundheit.

Spare 10 % auf den Kurspreis und komme jetzt auf die Warteliste.

Du erhältst von mir eine Email, sobald die Anmeldung öffnet.

**Kräuterwissen
Basiskurs**

www.susannehackel.de