

# Kräuter in der Fastenzeit

## Zertifikatslehrgang für Kräuterpädagogik startet an der Landvolkshochschule

**Niederaltlach.** (red) Die Fastenzeit ist für viele Menschen eine Phase der Besinnung, des Verzichts und der körperlichen sowie geistigen Reinigung. In dieser Zeit können bestimmte Lebensmittel eine besondere Rolle spielen, darunter Bitterkräuter. Pflanzen mit Bitterstoffen sind seit Jahrhunderten Teil der europäischen Naturheilkunde und können in der Fastenzeit eine besondere Wirkung entfalten. Im September startet an der Landvolkshochschule (LVHS) dazu eine Lehrgangsserie, wie es in einer Mitteilung der Einrichtung heißt.

Bitterkräuter zeichnen sich durch ihren intensiven, leicht herben Geschmack aus. Dazu zählen die Angelikawurzel, der Löwenzahn, das Tausendgüldenkraut, Wermut oder die Mariendistel.

Ihre Bitterstoffe regen die Verdauung an, indem sie die Darmtätigkeit und den Leberstoffwechsel unterstützen. Gerade während der Fastenzeit, in der viele Menschen ihre Ernährung umstellen oder weniger essen, können diese Kräuter helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und den Körper zu entlasten.

### Quelle für Vitamine

Bitterkräuter werden häufig im Frühjahr gesammelt. Nach dem langen Winter, in dem frische Lebensmittel knapp waren, galten sie als wichtige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe. Für die Pflanze selbst dienen Bitterstoffe als Schutz vor Fressfeinden und stehen somit für Widerstandsfähigkeit. In der Fastenzeit können Kräuter mit Bitterstoffen in die Vorbereitung auf Ostern aufgenommen werden. Die Reinigung des Körpers durch einfache und natürliche Lebensmittel kann die geistige Erneuerung unterstützen. Bitterkräuter besitzen auch eine kulturelle und kulinarische Bedeutung. Sie werden in Salaten, Suppen oder Kräutertees verwendet und verleihen vielen Gerichten eine besondere Note. In einigen Regionen gehören spezielle Kräutermischungen oder sogenannte Fastensalate zur traditionellen Küche dieser Zeit.

Heute entdecken immer mehr Menschen die positiven Eigenschaften von Bitterstoffen wieder. In einer Ernährung, die oft von süßen und stark verarbeiteten Lebensmitteln geprägt ist, bieten Bitterkräuter einen natürlichen Ausgleich. Während der Fastenzeit erinnern sie



Der Zertifikatslehrgang für Kräuterpädagogik an der LVHS wird von verschiedenen Referentinnen und Referenten begleitet, die alle ihre eigenen fachlichen Schwerpunkte mitbringen.

Foto: LVHS Niederaltlach

daran, dass Einfachheit, Natürlichkeit und bewusster Genuss wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils sein können.

Für Menschen, die ihr Wissen im Bereich von Wildkräutern und im Rahmen der Wildkrautpädagogik vertiefen möchten, bietet die Landvolkshochschule (LVHS) Niederaltlach einen Lehrgang für Kräuterpädagogik an. Der Zertifikatslehrgang setzt sich aus zehn Modulen zusammen, die von September 2026 bis September 2027 stattfinden. Das Entdecken, Kennenlernen und die Bestimmung heimischer Wildkräuter stehen dabei im Fokus. Ein Überblick über die Systematik der Pflanzen und Pflanzenfamilien helfen dabei, Pflanzen draußen in der Natur sicher erkennen zu können.

An der LVHS ist eine Lehrküche vorhanden, die während des Kurs-

verlaufes rege genutzt wird, um der Verwertung und dem Haltbarmachen von Wildkräutern in der Küche nachzugehen. Heilkunde und Kosmetik spielen dabei ebenso eine Rolle. Pflanzen spielen dabei oft als Symbole in Sagen, Mythen, Geschichten oder im Brauchtum verwendet. Die Referenten des Zertifikatslehrgangs lassen hier immer wieder Beispiele aus der Kulturgeschichte und aus dem Christentum einfließen.

Bei einem Herbarium, das von den Teilnehmenden des Kurses angelegt wird, kann das neu gewonnene Wissen direkt angewendet werden. Vielfältige Lebensräume rund um Niederaltlach führen in die Zusammenhänge zwischen Biologie, Ökologie und die Nachhaltigkeit der Schöpfung ein, die im Laufe des Kurses immer wieder miteinbezogen werden. Die unabhängige Fort-

bildung zum Kräuterpädagogen ermöglicht eine fundierte naturraum-, berufsfeld- und persönlichkeitsbezogene Weiterqualifizierung. Mit der vermittelten didaktischen Praxis kann mit dem Zertifikatslehrgang erworbene Wissen an Dritte weitergegeben werden. Qualifizierte Referenten aus Österreich und Deutschland kommen aus den Bereichen Landwirtschaft, Gartenbau, Botanik, Naturpädagogik und Pharmazie. Die Qualifizierung endet mit der Verleihung des Zertifikats Kräuterpädagoge durch die LVHS Niederaltlach. Die Lehrgangsserie startet am 8. September 2026. Nähere Infos und Anmeldung über die Telefonnummer 09901/93520, per E-Mail an [anmeldung@lvhs-niederaltlach.de](mailto:anmeldung@lvhs-niederaltlach.de) oder auch über die Homepage unter [www.lvhs-niederaltlach.de](http://www.lvhs-niederaltlach.de).