

Kräuter mit einer Botschaft

Die Landvolkshochschule in Niederalteich ist für ihre qualitätsvollen Veranstaltungen zur Kräuterpädagogik bekannt. Heuer wurde ein Vertiefungslehrgang mit fünf Modulen angeboten, der auf Beziehungen zwischen Pflanzen und Menschen eingeht.



Die Teilnehmenden des Vertiefungslehrgangs mit Referent und Kräuterexperte Hansjörg Hauser (r.) und Bildungsreferentin Barbara Messerer (8.v.l.).
Foto: LVHS

NIEDERALTEICH. Bei diesem Lehrgang wurde anhand von Beispielen aus dem Bereich der menschlichen Gesundheit erläutert, wie uns Pflanzen Wege aufzeigen und mögliche Lösungen liefern können. Von der einfachen Verkostung von Kräutern bis hin zur eigenen Zubereitung von Tee und Tinkturen lernen die Teilnehmenden, einfache

Heilmittel für die Hausapotheke zu nutzen. Dabei geht es nicht darum, einen Arztbesuch zu ersetzen, sondern die Selbstheilungskräfte für Körper, Geist und Seele optimal zu unterstützen. „Die Botschaften unserer Heilkräuter verstehen und nutzen“, so lautete das Motto des Lehrgangs.

Kräuter für ein Frauenleben – hier

wurden von Referentin Elisabeth Fruhstorfer, einer Kräuterexpertin aus Österreich, bewährte Pflanzen betrachtet, die Frauen in den verschiedenen Lebensphasen stärken, unterstützen und begleiten können. Neben der theoretischen Auseinandersetzung mit Pflanzen wurden wohltuende Kräuterprodukte hergestellt.

In zwei Modulen spielte die Chinesische Medizin eine Rolle und wie eine Kombination mit einheimischen Kräutern gelingen kann. Heilpraktikerin Birte Hinz erläuterte, wie Heilpflanzen nach den Grundlagen der chinesischen Medizin eingeteilt werden können. Sie legte einen Schwerpunkt auf Therapiestrategien zu grippalen Infekten. Zudem standen Unruhe, Schlafstörungen und Ängste im Fokus.

Der Apotheker Roland Andre nahm Kräuter für Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sowie die Mistel als eine Heilpflanze für die Krankheiten unserer Zeit in den Blick. Welche Zubereitungen sind geeignet und sinnvoll? Was kann der Melissegeist? Was können wir aus der Hildegard-Medizin nutzen? Das wa-

ren einige der zentralen Fragen.

Den Abschluss fand der Lehrgang mit „Damit nichts an die Nieren geht und uns auf die Blase schlägt!“. Hansjörg Hauser, ein erfahrener Kräuterexperte aus Regensburg, beleuchtete die wichtigsten Heilpflanzen für Nieren und Harnblase. Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die mit einer Nierenschwäche in Verbindung stehen (wie z.B. Eisenmangel, Kopfschmerzarten, Schlafstörungen, mangelnde Erdung und Angsterscheinungen) wurden unter die Lupe genommen. Im Praxisteil lernten die Teilnehmenden die richtige Teezu- und aufbereitung sowie Begriffe wie Infus, Mazerat und Dekokt in Theorie und Praxis kennen. Das Mischen und Rezeptieren von gesundem Hausapothekentee standen ebenso im Mittelpunkt wie Aroma, Dosierung und gesundheitliche Anwendung in Verbindung mit Wasser und Süßungsmittel.

Im kommenden Jahr wird die Landvolkshochschule den Vertiefungslehrgang wieder anbieten. Nähere Informationen werden auf der Homepage der LVHS (www.lvhs-niederalteich.de) verfügbar sein. red ■