

# Deine Kräuterausbildung

## Werde zur Kräuterfrau

### Teil 2



Du hast am Basisseminar “Werde zur Kräuterfrau” bereits teilgenommen, oder kennst dich im Umgang mit Wildkräutern schon gut aus und willst noch mehr in die Tiefe gehen.

Im Teil 2 gehen wir näher auf verschiedene Herstellungsmethoden mit Kräutern ein. Vertiefe dein Wissen, lerne die Kunst der Extraktion kennen und erfahre wie du wertvolle Inhaltsstoffe und deren heilende Kräfte optimal nutzt.

“Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen,  
begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen,  
die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“

~ Sebastian Kneipp (1821 – 1897) *Deutscher Naturheilkundler*

## Kursinhalte im Überblick

---

- 🌿 Das 1 x 1 der Wildkräuterkunde erweitern
- 🌿 Weitere 50 heimische Heil- und Wildkräuter im Jahreskreislauf
- 🌿 Pflanzenwirkstoffe & Wirkungen
- 🌿 Unterschiedliche Extraktionsmethoden
- 🌿 Natürliche Kosmetik für Fortgeschrittene – Die Kunst des Cremes Rührens
- 🌿 Vertiefung weiterer Herstellungsmethoden
- 🌿 Kräuteraanbau im Hausgarten & Kräuterprodukte kennenlernen
- 🌿 Wurzeln für Schönheit & Gesundheit
- 🌿 Räucherrituale erleben und Räucherprodukte kennenlernen

## Das Besondere an diesem Seminar

---

- 🌿 3 x Pflanzenexkursion vor Ort
- 🌿 Praxis steht im Vordergrund
- 🌿 Einfache & unkomplizierte Rezepte
- 🌿 Lernen mit allen Sinnen und in Kleingruppen
- 🌿 Austausch in der Gruppe
- 🌿 Wir begegnen Wildkräutern in der Natur und im Jahreswechsel
- 🌿 Mit Gleichgesinnten entspannt und mit viel Spaß die Welt der Wildkräuter kennenlernen

## Ziele:

---

- 🌿 Umfangreiche Kompetenz in der Bestimmung von weiteren Pflanzen erwerben
- 🌿 Vertiefung des Wissens bezüglich der unterschiedlichen Extraktionsmethoden
- 🌿 Die Vielfalt der sekundären Pflanzenwirkstoffe nach der TEM kennenlernen
- 🌿 Gesundheit mit Pflanzenwirkstoffen fördern
- 🌿 Lerne faszinierendes Wissen über essbare Wurzeln
- 🌿 Erfahre mehr über mystische Räucherrituale und heimische Räucherpflanzen

## Umfang der Ausbildung:

---

Gesamt: 355 Unterrichtseinheiten, diese umfassen...

- 🌿 Anwesenheit an allen 6 Kursterminen
- 🌿 Selbststudium der Skripten, evtl. weiterführende Recherchen
- 🌿 Hausübungen (Pflanzenportrait – Ausarbeitung freiwillig)
- 🌿 Selbsterfahrungen

## Zur Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd.

---

- 🌿 Pflanzenwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Wildkräuter
- 🌿 Ökopädagogin, Natur-, Agrar- und Umweltpädagogin
- 🌿 Kräuter - und DIY-Kosmetik Expertin
- 🌿 Buchautorin
- 🌿 Lehrerweiterbildungen in pädagogischen Hochschulen
- 🌿 Referentin in der Erwachsenen Bildung NÖ + OÖ
- 🌿 TCM- Ernährungsberaterin

## Zur Referentin: Elke Wallner

---

- 🌿 Jahrelange „Selbstermachin“
- 🌿 Kräuterpädagogin & Grüne Natur Apotheke-Expertin
- 🌿 Grüne Kosmetik Pädagogin

## Inhalt der Kräuterausbildung - Teil 2



### 1. Modul- Natürliche Kosmetik für Fortgeschrittene

☼ Verwendung von Fetten & Pflanzenölen in der traditionellen Hautmedizin ☼ regional vs. exotische Rohstoffe ☼ weitere Rohstoffe für die Hautpflege ☼ was tun bei sensibler Haut & Hautkrankheiten ☼ Hautkrankheiten aus Sicht der TCM & Stoffwechselformen ☼ Kaltauszug vs. Warmauszug ☼ regionale & saisonale Rohstoffe ☼ Hautpflege in der warmen & kalten Jahreszeit ☼ Ölauszüge ☼ Salbe ☼ Cremes rühren

### 2. Modul - Die Kunst der Extraktion

☼ Vertiefung Extraktionsmöglichkeiten ☼ Traditionelle Naturheilkunde vs. heutige Lehrmeinung ☼ Naturheilkunde für unsere Gesundheit ☼ Vergessene Heiltinkturen ☼ Herstellungsmethoden für Öle, Tinkturen & Oxymel ☼ Rohstoffe und Salbengrundlage aus der Traditionellen Naturheilkunde ☼ inkl. Kräuterspaziergang

### 3. Modul - Pflanzenwirkstoffe nach der TEM

☼ Fundierte Einführung Pflanzenwirkstoffe ☼ Anwendung nach den Prinzipien der Traditionellen Europäischen Medizin ☼ pflanzliche Heilmittel historisch und jetzt ☼ sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und deren Wirkung ☼ Pflanzenwirkstoffe zur Förderung der Gesundheit ☼ Indikationen und Kontraindikationen ☼ inkl. Kräuterspaziergang

### 4. Modul - Kräuteranbau & Kräuterprodukte

☼ Typische Küchen- & Arzneipflanzen ☼ Verwendung ☼ Anbau & Vermehrung von Kräutern ☼ Planen von Kräuterbeet & Kräuterspirale ☼ Pflege im Jahreskreislauf ☼ richtige Ernte und Lagerung ☼ Herstellung von Kräuterprodukten ☼ Teemischungen selber herstellen – Was ist zu beachten ☼ Basiszubereitungen ☼ Sirup ☼ Gelee ☼ Chutney ☼ Relish ☼ Pestos ☼ Kräutersalz u.v.m.

### 5. Modul - Wurzeln für Schönheit & Gesundheit

☼ Das 1 x 1 der Wurzeln ☼ die wichtigsten Wurzeln für die Gesundheit & Schönheit ☼ essbare Wurzeln ☼ vielfältige Verarbeitung von Wurzeln ☼ Ernte ☼ Lagerung ☼ Wirkstoffe ☼ Kräuterspaziergang in der Natur ☼ Wurzeln sammeln in der Praxis ☼ inkl. Kräuterspaziergang

### 6. Modul - Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen

☼ Grundlagen des Räucherns ☼ Heimische Räucherpflanzen ☼ heimische Harze ☼ Bedeutung der 12 Raunächte ☼ Herstellung von Räuchermischungen ☼ Räucherkegeln verschieden Räuchermethoden ☼ Bezugsquellen ☼ Literaturempfehlungen

## Termine

---

- 🌿 Infos und Termine - [Werde zur Kräuterfrau](#)
- 🌿 jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

## Wo findet das Seminar statt

---

1) **Naturakademie – wild.wuchs.Natur**: Elisabeth Teufner, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg

## MITTAGSPAUSE ca. 13-14 Uhr

---

In den Seminartagen wird es immer wieder kleine Kräuterhäppchen zu kosten geben. Getränke (Wasser und Sirupe) sind im Preis inkludiert. Bitte selber noch Proviant mitnehmen.

## Was ist mitzubringen:

---

Schreibzeug (Block, Schreibstift), Mappen mit Unterlagen werden ausgeteilt. Dem Wetter entsprechende Kleidung (2 Paar Schuhe für drinnen und draußen, Regenschutz, Sonnenschutz, Trinkflasche). Wir sind bei jedem Wetter draußen (außer bei strömendem Regen).

## Unterkunft

---

Falls du eine Unterkunft brauchst:

- Bitte direkt im [Gasthof Kögl](#) oder [Gästehaus der Familie Öllerer](#) buchen!

## Teilnahmevoraussetzungen

---

- \* vollendetes 21. Lebensjahr
- \* Teamfähigkeit, Freude und Motivation beim Lernen
- \* last but not least: Kräuter-Begeisterung

## Abschluss nach jedem Teil

---

Teilnahmebestätigung

## Stornoversicherung

---

Du kannst dich optional für eine Stornoversicherung entscheiden. Solltest du am Kurs nicht teilnehmen können, erhältst Du die Kurskosten ersetzt.

[Alle Details zur Stornoversicherung](#), oder direkt über die Homepage.