

# Deine Kräuterausbildung

## Werde zur Kräuterfrau

### Teil 3



#### Wildkräuter für die ganze Familie einsetzen im Jahreskreislauf

---

Entdecke die Welt der Wildkräuter und lerne, wie du dieses Wissen für DICH und DEINE Familie - nachhaltiger, natürlicher und gesünder integrieren kannst! Du wirst über 100 der mitteleuropäischen Wildpflanzen kennen, von denen der **Großteil auch in deiner Umgebung wächst**, wenn du **grüne Wälder und Wiesen in deiner Nähe** hast.

Gemeinsam erleben wir ein Jahr in und mit der Natur, lernen Abläufe und die Grundlagen der traditionellen Europäischen Medizin zu verstehen. Verarbeiten Pflanzen im Jahreskreislauf und bekommen ein Verständnis für die Wirkungsweisen auf unseren Körper.

Du wirst danach deinen Blick für die Schönheiten der Natur haben und täglich an vielen Heilkräutern vorbeigehen und dieses fast vergessene Wissen wieder zurück in deine Familie holen, wo es Jahrhunderte bewahrt war.

**"Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken."**  
(Paracelsus)

#### Das Besondere an diesem Seminar

---

- 🌿 Das raus gehen und die Praxis stehen im Vordergrund
- 🌿 Einfache & unkomplizierte Rezepte
- 🌿 Weitere 50 heimische Wildkräuter/-pflanzen kennenlernen
- 🌿 Lernen mit allen Sinnen und in Kleingruppen
- 🌿 Individuelle & persönliche Betreuung
- 🌿 Austausch in der Gruppe (WhatsApp)
- 🌿 Wir begegnen Wildkräuter in der Natur und im Jahreswechsel
- 🌿 und noch ein bisschen mehr

## Kursinhalte im Überblick (Module)

---

- 🌿 Einführung in die Baum- und Knospenheilkunde
- 🌿 Pflanzenfamilien und Pflanzenbestimmung
- 🌿 Frauenkräuter - Naturheilkunde für Frauen
- 🌿 Auflagen und Wickel, traditionelle Hausmittel
- 🌿 Traditionelle Europäische Medizin
- 🌿 Kräuterstempel und Kräuterkissen

## Was dich noch erwartet

---

- 🌿 5 x Kräuterwanderung vor Ort
- 🌿 Broschüren und ausführliche Unterlagen mit vielen Rezepten und Büchertipps
- 🌿 Bestimmungshilfen
- 🌿 Aufgaben für die Vorbereitung der Abschlussprüfung zur „Zertifizierten Kräuterfachfrau“

## Ziele:

---

- 🌿 Vertiefung der Kompetenz in der Bestimmung von Pflanzen
- 🌿 Phänologische Jahreszeiten kennenlernen
- 🌿 Heilpflanzen-Medizin für Frauen erfahren
- 🌿 Heil- und Arzneipflanzen sicher erkennen, richtig bestimmen und als heilsame Hausmittel für die ganze Familie verarbeiten
- 🌿 Eigene Kräuterrezepte erstellen können, anstatt nur nachzumachen
- 🌿 Traditionelle Europäische Medizin und deren Anwendungen erfahren
- 🌿 Heimische Kräuter für Kräuterstempel und Kräuterkissen nutzen

## Umfang der Ausbildung:

---

Gesamt: 355 Unterrichtseinheiten, diese umfassen...

- 🌿 Anwesenheit an allen 6 Kursterminen
- 🌿 Selbststudium der Skripten, evtl. weiterführende Recherchen
- 🌿 Selbsterfahrungen
- 🌿 Wer mit Zertifizierung (extra zu buchen) abschließen möchte: Prüfungsvorbereitung, Schreiben von Projektarbeit und Kräuterleitfaden

## Inhalt der Kräuterausbildung - Teil 3

---



### 1. Modul - Einführung in die Baum- und Knospenheilkunde

- ☼ Keltischer Baumkreislauf ☼ essbare Bäume ☼ Heilwirkungen von heimischen Bäumen
- ☼ Anwendungen & Sammeltipps ☼ Warum wirken Knospen? ☼ Was bedeutet Gemmotherapie ☼ Selbersammeln – Sammelzeitpunkt ☼ Knospen und ihre Anwendungsgebiete ☼ Knospenformen ☼ Bestimmungshilfen ☼ Knospen-Portraits
- ☼ Grundkenntnisse der Herstellung von Knospenmazerate ☼ **Pflanzenexkursion**

### 2. Modul - Pflanzenfamilien und Bestimmungsmerkmale

- ☼ Grundkenntnisse der Pflanzensystematik ☼ die wichtigsten Pflanzenfamilien ☼ typische Gemeinsamkeiten ☼ Wirkstoffe ☼ typische Vertreter ☼ Übungen für ein schnelles Lernen von Pflanzen ☼ Gegen viele Leiden ist ein Kraut gewachsen ☼ Krankheiten von A-Z
- ☼ Zielgruppen spezifische Wissensvermittlung ☼ Wie plane ich eine Kräuterwanderung?
- ☼ **Pflanzenexkursion** und Anwendung der Theorie in der Praxis

### 3. Modul - Frauenkräuter - Naturheilkunde für Frauen

- ☼ Heilpflanzen-Medizin von und für Frauen ☼ die wichtigsten Frauenkräuter ☼ die drei größten Frauenhelfer ☼ wirksame Anwendungen ☼ keine Chance für Frauenleiden ☼ Hilfe in den einzelnen Lebensphasen ☼ Wirkungsweise wichtiger Frauenkräuter ☼ Beschwerden und natürliche Hilfe von A-Z ☼ Übersichtstabelle ☼ Herstellung von einfachen Kräuterprodukten für die Frau ☼ **Pflanzenexkursion**

### 4. Modul - Wunderbare Wickel & Auflagen, traditionelle Hausmittel

- ☼ Was sind Wickel & Auflagen? ☼ Wie wirken Wickel & Co.? ☼ Anwendungen für Kinder
- ☼ Grenzen und Gefahren von Wickeln ☼ Wann warme – wann kalte Wickel? ☼ Welcher Wickel ist der richtige? ☼ Checkliste ☼ Wickelmaterial und -zubehör ☼ Wickeltyps
- ☼ Rezepte und Anwendungen von Wickel & Auflagen ☼ **Pflanzenexkursion**

## 5. Modul - Traditionelle Europäische Medizin

- ☼ Grundlagen der TEM ☼ die vier Temperamente, Säfte und Elemente - Lehre ☼ Pflanzenheilkunde ☼ Vier Temperamente-Küche ☼ traditionelle TEM-Anwendungen
- ☼ Checkliste der traditionellen Heilkräuter ☼ Thermik von Heilkräutern und Lebensmitteln
- ☼ Literaturrempfehlungen ☼ **Pflanzenexkursion**

## 6. Modul – Kräuterstempel und Kräuterkissen

- ☼ Das 1 x 1 der Kräuterstempel ☼ Anwendung und Wirkung der Massage ☼ Wirkungsweise
- ☼ Wissenswertes über Öle und Haut ☼ Kräuterstempel binden ☼ Ätherische Öle bei der Kräuterstempel-Massage ☼ Themenstempel für verschiedene Behandlungen ☼ Ablauf einer Massage ☼ Schönheitsrituale ☼ Theorie und Praxis ☼ inkl. Abschlussprüfung ☼ Wie geht es weiter ☼ Rechtliches ☼ Ausblick

### 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 „Selbermacherin“
- 🌿 Kräuterpädagogin
- 🌿 Wachau.hiata
- 🌿 Grüne Kosmetik Pädagogin
- 🌿 Grüne Natur Apotheke-Expertin

### Termine

---

- 🌿 [INFOS & TERMINE - Werde zur Kräuterfrau Teil 3](#)
- 🌿 jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

### Wo findet das Seminar statt

---

1) **Gästehaus** Familie Öllerer: Getreidegasse 2, 3454 Sitzenberg-Reidling  
[www.hausundhof-oellerer.at](http://www.hausundhof-oellerer.at)

1) **Naturakademie – wild.wuchs.Natur** am Teich - Elisabeth Teufner, Gartengasse 14,  
3452 Atzenbrugg – ganzen Tag Outdoor

---

## MITTAGSPAUSE ca. 13-14 Uhr

An den Seminartagen wird es immer wieder Häppchen zu kosten geben. Getränke (Wasser und Sirupe) sind im Preis inkludiert. Bitte selbst noch Proviant mitnehmen.

## Was ist mitzubringen:

---

Schreibzeug (Block, Schreibstift), ein Bestimmungsbuch.

Dem Wetter entsprechende Kleidung (2. Paar Schuhe für drinnen und draußen

Regenschutz, Sonnenschutz, Trinkflasche) Wir sind bei jedem Wetter draußen, außer bei strömenden Regen.

## 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](#)

## Abschluss 3. Teil

---

Nach absolvieren sämtlicher Module bekommst du eine Teilnahmebestätigung.

## Prüfungsordnung

---

Zertifizierte/r Kräuterpädagoge/in

Wenn du als **Kräuterpädagoge/in** zertifiziert werden möchtest, kannst du gegen Ende des Lehrganges im Herbst das Zusatzmodul "Zertifizierung" dazubuchen - dann bekommst du ein **Zertifikat als zertifizierte/r Kräuterpädadoge/in** ausgestellt sobald du alle Prüfungsinhalte erfüllt hast.

### Zulassung zur Prüfung

Für die Zulassung zur Prüfung ist eine Absolvierung sämtlicher Module 1-18 des Ausbildungslehrganges sowie die fristgerechte eingereichte schriftlich dokumentierte Projektarbeit erforderlich.

### Prüfungsinhalte:

- schriftliche Prüfung über die wesentlichen Inhalte (Fragenkatalog wird zur Verfügung gestellt)
- ein Herbarium, beim letzten Präsenztermin abzugeben
- Leitfaden für eine Kräuterwanderung nach einem Thema deiner Wahl ausgearbeitet
- Projektarbeit: Workshop-Ausarbeitung für ein Thema deiner Wahl, oder ein anderes Projekt, dass du als zukünftige Kräuterfrau umsetzen willst

### Projektarbeit

Die Projektarbeit für den/die zertifizierte/n Kräuterpädagoge/in ist in schriftlicher Form zu

---

erstellen und umfasst Planung, Organisation & wenn möglich auch die Durchführung eines Projektes deiner Wahl (z.B. Vortrag, Seminar, Kräuterworkshop etc.).



Das Projekt, das du wählst, sollte deinem zukünftigen Einsatzbereich ähnlich sein. Die Dokumentation soll folgende Punkte beinhalten:

- Titel deines Projektes
- detaillierte Beschreibung (Motivation für die Idee, Planung, Werbemaßnahmen, Zielgruppe, Teilnehmernutzen etc.)
- Durchführung des Projektes (Erwartungshaltung, Erkenntnisse, Ergebnis)
- Fazit (persönliche Gedanken)

Die Projektarbeit und der Leitfaden der Kräuterwanderung sendest du bitte in schriftlicher Form per E-Mail an [info@wildwuchsnatur.at](mailto:info@wildwuchsnatur.at)

Der Beurteilungsschlüssel gliedert sich wie folgt:

ausgezeichnet: >100% (erreichbar bei Pluspunkten für die Projektarbeit)

sehr gut: 95-100 %

gut: 89-94 %

befriedigend: 82-88 %

genügend: 75-81 %

nicht genügend: < 75 %

### **Anmeldung zur Abschlussprüfung**

Über unsere Website

Das dient dazu festzustellen, ob du dich **aktiv mit den Wildkräutern beschäftigt hast** und ein umfassendes Wissen erlangt hast. Genaue Informationen dazu gibt es zu Beginn des Kräuterseminar oder auf Anfrage an [info@wildwuchsnatur.at](mailto:info@wildwuchsnatur.at)

### Zertifikat

Das Zertifikat zum/r Zertifizierten Kräuterpädadoge/in wird dir bei bestandener Prüfung direkt übergeben oder per Post und E-Mail gesendet.

### Wiederholung der Prüfung

Bei nichtbestandener Prüfung hast du die Möglichkeit, diese zu einem separat vereinbarten Termin zu wiederholen.

### Danach kannst Du:

- **Erwachsenen & Kindern die Kräuterwelt** näherbringen
- mit **Kräuterextrakten** gesund bleiben & deine Liebsten verwöhnen
- deine eigenen **Kräuter- & Kochworkshops entwickeln**
- **Kräuterworkshops** für Erwachsene und Kinder abhalten
- Menschen in **Vorträgen** mit deinen Naturthemen **begeistern**
- **AutorIn über Wildpflanzen & Heilkräuter** werden
- deine Umgebung mit dem Wissen und der Freude an der Natur **inspirieren**
- Das Wissen aus **Großmutter's** Erinnerung in deiner Familie **wiederbeleben**

Änderungen vorbehalten

© Elisabeth Teufner, wild.wuchs.Natur-Akademie