



Online Wildkräuter-Crashkurs

Teilnehmerin: **Frau Manuela Seidler, geb. Meinel**
Geb. am 13.07.1966, Wriezen

Folgende Lektionen wurden erfolgreich abgehandelt:

Lektion 1

- Die enorme Kraft der Natur: Was macht Wildkräuter unbezahlbar für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden?
- Richtig Sammeln und Vorräte anlegen – 5 Tipps & Tricks für die Praxis, damit deine Wildkräuter frisch bleiben
- Gewusst wie ... so schützt du dich vor Gefahren wie Fuchsbandwurm und Zecken!
- Die richtige Tageszeit: Wann sammelt man Wildkräuter?
- Geheimplätze: Wo findest du die besten Wildkräuter?
- Wildkräuter in der Stadt sammeln: Tipps & Tricks um Hundeurin und Schadstoffe zu vermeiden

Lektion 2

- Bärlauch – Das antivirale, antibiotische, antilungzide Frühjahrs-Detox-Kraut
- Giersch – Das Basenkraut – Unterstützend bei Gicht
- Gundermann – Detox-Kraut und Hildegard-Therapeutikum zum Ausleiten von Schwermetallen
- Kohlratzdistel – Der Chlorophyllbringer für Kraft & Konzentration
- Luzerne – Das Superfood von der Wiese
- Gänseblümchen – Das Kraut zur Gesundheit für Zahnfleisch und Magenschleimhaut
- Lindenblätter – Innere Balance für Körper & Geist
- Brunnenkresse – Das immunsteigernde „Antibiotikum“
- Gänsefingerkraut – für ein gutes Bauchgefühl
- Weißer Gänsefuß – Der Eiweißlieferant für Muskeln und Energie

Lektion 3

- Brennessel – Die ausleitende, mineralisierende und entzündungshemmende Powerpflanze Nr. 1
- Löwenzahn – Der verdauungsfördernde und stoffwechselaktivierende Schlankmacher
- Spitzwegerich – Der Schleimlöser gegen Husten
- Taubnessel – Stimmungsaufheller mal 3
- Minze – Der natürliche Frischkick gegen Erkältungen, gesunde Bronchien und einen starken Magen
- Mädesüß – Erste Hilfe bei Kopfschmerzen & Verspannungen – Das schmerzstillende, natürliche „Aspirin“
- Weißdorn – Der natürliche Blutdrucksenker und Herzstärker
- Johanniskraut – bei Gemütsverstimmung & Winterblues
- Schafgarbe – Der Entzündungshemmer
- Ackerschachtelhalm – Der Gewebefestiger

Lektion 4

- Tipp 1: Mengen & Gewichte – Warum nur du das Maß aller Dinge bist ...
- Tipp 2: Die „Nimm 3“-Regel
- Tipp 3: Je stärker das Kraut, desto süßer die Frucht!
- Tipp 4: Wie Wildkräuter-Smoothies schön „smooth“ werden ...
- Warum Wildkräuter für Veggies und Veganer so wertvoll sind und Nährstoffmängel vorbeugen/ausgleichen können?
- „A handul a day“ – HERBALISTAS Praxistipp für die einfache, tägliche Vitalstoffpower

Lektion 5

- Herbalista*s Super-Easy-Rezept: „Wiesenpower-Smoothie“ – so schmecken Wildkräuter-Smoothies richtig gut!
- Wildkräuterpesto – leicht gemacht
- Wildkräutertee/Heilkräutertee – auf diese kleinen Tricks kommt es an

Lektion 6

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Wildkräuter Online-Crashkurs:

Abgeschlossen - 100% Abgeschlossen

Hinweis: Die im Online-Wildkräuterkurs vorgestellten Informationen beruhen auf Erkenntnissen traditioneller Natur- und Erfahrungsheilkunde und wurden von uns sorgfältig recherchiert. Tipps und Rezepte sind für gesunde Menschen gedacht. Aufgeführte Heilwirkungen und Anwendungen von Wildpflanzen sollen dich über ihre Möglichkeiten informieren, aber keine Anregung zur Selbstmedikation darstellen. Bei gesundheitlichen Problemen ist von Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen.

Ahaus, 15.08.2023

Roman Firnkranz, zert. Ernährungstrainer und
Herbalista® Gabriele Leonie Bräutigam, zert. Kräuterführerin und Wildkräuter-Autorin.