



KRÄUTERERFAHREN MIT ALLEN SINNEN



NEWSLETTER Februar 2021

Liebe Kräuterbegeisterte, 2020 war eine herausfordernde Zeit für uns alle. Ein Virus regiert die Welt! Gerade in dieser Zeit sollen wir uns bewusstmachen, was uns die Natur schenkt und damit behutsam umgehen. Kurse wurden abgesagt und es blieb mehr Zeit, in die Natur zu gehen und diese bewusst wahrzunehmen. Die Erkältungszeit ist voll im Gange. Dazu möchte ich euch ein paar Tipps weitergeben, wie man fit bleibt.



ÄTH. CAJEPUTÖL *Melaleuca cajuputi* L. - Erkältungsöl

Cajeput gehört zu der Pflanzenfamilie Myrtengewächse und wächst in Indonesien, Philippinen und Nordaustralien. Es ist ein robuster Baum der im Frühjahr weiße Blüten trägt und einen eukalyptusartigen Duft versprüht. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter gewonnen. Cajeput ist ein tolles Öl bei Fieber, Schmerzen und Atemwegserkrankungen, viel milder als Eukalyptus. Für Kinder ab 4 Jahren anwendbar. Auf körperlicher Ebene wirkt Cajeput desinfizierend, antibakteriell, schleimlösend, auswurfördernd, fiebersenkend und schmerzlindernd auf Nerven und Muskulatur. Auf psychischer Ebene wirkt Cajeput belebend und konzentrationsfördernd.

Immunstärkende Aromadusche: Wie gewohnt einseifen und abduschen, zwei Tropfen Cajeput in die Handflächen geben und den noch nassen Körper einreiben und mit dem Handtuch abtupfen!



Kapuzinerkresse – das pflanzliche Antibiotikum

Die Kapuzinerkresse gilt als das pflanzliche Antibiotikum. Gerade in der Erkältungs- und Grippezeit ist die Kapuzinerkresse sehr hilfreich. Vielseitige Einsatzmöglichkeiten:

- Als Salatbeilage, Blüten und Blätter
- Kapuzinerkresseessig – Blüten und Blätter in Essig angesetzt, toll zum Würzen von Speisen
- Falsche Kapern aus den Samen der Kapuzinerkresse, Samen mit Salz bedecken, 24Std im Kühlschrank stehenlassen, danach Salz abschwemmen und in ein Glas mit Essig und eventuell Kräuter, 1 Woche stehenlassen, und genießen
- Oxymel mit Kapuziner, Hand voll Blüten und Blätter 2/3 Honig, 1/3 Essig, pürieren und ca 1 Woche stehenlassen.

!NEU AB APRIL 2021!
JEDEN 3. DONNERSTAG IM MONAT!



KRÄUTERSTAMMTISCH

!NEU „KRÄUTERSTAMMTISCH“ AB 15. APRIL 18:00 Uhr!

Für Kräuterbegeisterte jeden 3. Donnerstag im Monat
im neuen Kräuterhaus in Glawoggen!

Wir werden Wissen austauschen und Produkte herstellen,
Thema im April: Frühlingskräuter und deren Wirkung!

Bitte um Anmeldung!



Workshops 2021 im neuen Kräuterhaus!

- 27.03.2021 9-13 Uhr Grundkurs Seifensieden – **ausgebucht!**
- 17.04.2021 9-13 Uhr Körperpflegeprodukte (Salben, Zahnpasta,..)
- 21.04.2021 18-21 Uhr Ätherische Öle für Kinder
- 29.05.2021 9-13 Uhr Kräuterwanderung rund um den Kleeberg
- 12.06.2021 9-13 Uhr Wildkräuterküche
- 25.06.2021 15-18 Uhr Kräuterwanderung für GROSS und KLEIN

Weitere Termine unter www.kraeutererfahren.at
Anmeldung auf meiner Homepage oder unter 0664 5622753!
Freu mich über eure Anmeldungen!